

Vorwort	4	Negombo	79
Abkürzungen	9	Waikkal	87
Hinweise zur Benutzung	10	Marawila	89
Kartenverzeichnis	11	Chilaw	93
Geografische Bezeichnungen	11	Puttalam	98
Die Regionen im Überblick	12	Kalpitiya-Halbinsel	99
Routenvorschläge	14	Wilpattu-Nationalpark	102
Steckbrief Sri Lanka	17		

1 Colombo und Umgebung

Die Hauptstadt	20
Überblick	20
Ankunft am Flughafen	21
Orientierung	25
Die interessantesten Stadtteile	28
Praktische Tipps	45
Henaragoda Botanical Gardens	68
Biyagama und Hanwella	68
Mount Lavinia	70
Moratuwa	73
Panadura	73
Wadduwa	74

18	Überblick	108
	Kalutara	108
	Beruwela	112
	Alutgama	114
	Bentota	116
	Induruwa	120
	Kosgoda	121
	Ahungalla	123
	Ambalangoda	124
	Hikkaduwa	128
	Dodanduwa	137
	Galle	142
	Unawatuna	155
	Talpe	162
	Koggala	162
	Weligama	166
	Mirissa	168
	Matara	171
	Sinharaja Forest	176
	Dewi Nuwara (Dondra)	180
	Dikwella	181
	Tangalle	183
	Uda-Walawe-Nationalpark	192
	Hambantota	195
	Bundala-Nationalpark	197
	Tissamaharama	197
	Yala-Nationalpark	201

Kirinda	202	Mahiyangana	244
Kataragama	204	Ratnapura	246
		Avissawella	253
		Kitulgala	254
		Nawalapitiya	255
		Hatton und Dikoya	256
		Adam's Peak (Sri Pada)	257
		Nuwara Eliya (Nurelia)	260
		Horton-Plains-Nationalpark	270
		Haputale	271
		Wellawaya	274
		Bandarawela	276
		Ella	281
		Badulla	285
4 Das zentrale Bergland	210		
Überblick	213		
Kandy	214		
Pinnawela Elephant Orphanage	240		
Victoria-Staudamm	243		
Knuckles Range	243		

Exkurse

Colombo

Geoffrey Bawa	42
Solomon West Ridgeway	
Dias Bandaranaike	54

Der Nordwesten

Der Zimtkanal – ein historischer Wasserweg für den Gewürzhandel	80
Ein Heim für Engel – das Angels Home for Children	90

Der Süden

In den Händen der Touristen: die Meeresschildkröten	122
Die Tsunami-Katastrophe	140
Khalid's Guest House – wie alles begann	151
Hilfe für Sri Lankas Straßenhunde – die Dog Care Clinic in Talpe	163
Sri Lankas Meeresschildkröten	186
Elefantööse Fakten	193

Das zentrale Bergland

Die Odyssee eines Zahns	220
Hochglanz aus der Tiefe: Edelsteine	250
Vom Strauch in die Tasse: der Tee	266

Das Kulturelle Dreieck

Bo, Bodhi, Pipal: der erlauchte Baum der Götter	332
--	-----

Die Ostküste

Die singenden Fische von Batticaloa	365
-------------------------------------	-----

Praktische Reisetipps A–Z

Klimawandel, CO ₂ und der Flug nach Sri Lanka	410
Genuss in Blutrot – das Betelkauen	434
Ayurveda in Sri Lanka	457

Land und Leute

Sri Lanka, Ceylon oder was? Land der vielen Namen	510
Überlebende einer fernen Epoche: die Veddas	544
Alltagsleben – ein typischer Tag	553

5 Das Kulturelle Dreieck

Überblick	294	Insel Mannar	385
Matale	294	Kilinochchi	388
Alu Vihare	296	Jaffna	390
Kurunegala	297	Jaffna-Halbinsel	399
Yapahuwa	301	Inseln vor Jaffna	404
Aukana-Buddha	302		
Dambulla	303	(Unter Mitarbeit von E.H.M. Gilissen)	
Nalanda	308		
Sigiriya	309	Anreise	408
Habarana	316	Ausrüstung und Kleidung	412
Ritigala	316	Auto- und Motorradfahren	414
Giritale und Minneriya-		Barrierefreies Reisen	418
Nationalpark	317	Diplomatische	
Kaudulla-Nationalpark	319	Vertretungen	419
Medirigiriya	320	Ein- und Ausreise-	
Polonnaruwa	320	bestimmungen	420
Anuradhapura	330	Einkaufen und Souvenirs	423
Mihintale	343	Elektrizität	426
		Essen und Trinken	426
		Feste und Veranstaltungen	438
		Fotografieren	444
		Geldfragen	447
		Gesundheit	451
Trincomalee	350	Informationen	460
Uppuveli und Nilaveli Beach	357	Internet	462
Tiriyai	360	Mit Kindern unterwegs	464
Batticaloa	361	Klima und Reisezeit	466
Kalkudah	368	Kurse und Workshops	469
Gal-Oya-Nationalpark	370	Maße und Gewichte	471
Arugam Bay und Pottuvil	370	Nachtleben	471
Lahugala-Nationalpark	375	Notfälle	472
		Öffnungszeiten	473
		Post	474

6 Die Ostküste

Trincomalee	350	Informationen	460
Uppuveli und Nilaveli Beach	357	Internet	462
Tiriyai	360	Mit Kindern unterwegs	464
Batticaloa	361	Klima und Reisezeit	466
Kalkudah	368	Kurse und Workshops	469
Gal-Oya-Nationalpark	370	Maße und Gewichte	471
Arugam Bay und Pottuvil	370	Nachtleben	471
Lahugala-Nationalpark	375	Notfälle	472
		Öffnungszeiten	473
		Post	474

7 Der Norden

Überblick	380	Rundfahrten und organisierte Touren	475
Vavuniya	381	Sicherheit	476
Madhu	384	Sport und Aktivitäten	479
		Sprache	481
		Surfen	483

290

Insel Mannar	385
Kilinochchi	388
Jaffna	390
Jaffna-Halbinsel	399
Inseln vor Jaffna	404

8 Praktische Reisetipps A–Z

406

346

376

Tauchen	484
Telefonieren	487
Trinkgeld	489
Unterkunft	489
Verhaltenstipps	494
Verkehrsmittel	498
Versicherungen	504
Zeitverschiebung	505

9 Land und Leute 506

Geografie	508
Flora und Fauna	509
Umwelt- und Naturschutz	517
Nationalparks und Wildreservate	519
Geschichte	524
Staat und Verwaltung	535
Medien	538
Wirtschaft und Tourismus	540
Bevölkerung	541
Religionen	546
Architektur	554
Kunsthandwerk	555
Musik	557
Tanz und Schauspiel	558
Literatur	560

10 Anhang 562

Glossar	564
Reise-Gesundheits-Information	
Sri Lanka	577
Literaturtipps	580
Kleine Sprachhilfe	
Singhalesisch/Tamil	583
Hilfe!	588
Register	593
Die Autoren	599