

Inhalt

Sri Lanka persönlich	6
Lieblingsorte	12
Schnellüberblick	14

Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	18
Wetter und Reisezeit	20
Anreise und Verkehrsmittel	22
Übernachten	25
Essen und Trinken	28
Aktivurlaub, Sport und Wellness	32
Feste und Unterhaltung	35
Reiseinfos von A bis Z	38

Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief Sri Lanka	46
Geschichte im Überblick	48
Insel des Erleuchteten – Buddhismus in Sri Lanka	52
Die schillernde Götterwelt des Hinduismus	56
Minderheit mit Selbstbewusstsein – die Tamilen	59
Kleine Insel, große Vielfalt – Flora und Fauna	61
Die grauen Riesen – Sri Lankas Elefanten	64
Kleine Geschichte des Tees	67
Palmen für alle Fälle	70
Armada unter Wasser	72
Bis auf den letzten Tropfen – Sri Lankas Bewässerungssystem	74
Ayurveda – altes Wissen vom langen Leben	76

Architekt der Sinne – Geoffrey Bawa	80
Das Hotel und sein Dorf	82

Unterwegs in Sri Lanka

Colombo und Umgebung	86
Metropole mit vielen Gesichtern	88
Colombo	88
Östlich von Colombo	106
Die Westküste	108
Nördlich von Colombo	111
Von Colombo nach Negombo, Negombo	111
Negombo mit dem Rad	113
Von Negombo bis Puttalam	115
Halbinsel Kalpitiya	115
Wilpattu National Park	118
Südlich von Colombo	120
Mount Lavinia	120
Wadduwa und Kalutara	120
Beruwela und Alutgama	122
Bentota und Umgebung	125
Ahungalla und Balapitiya	128
Ambalangoda und Umgebung	129
Hikkaduwa	130
Dodanduwa	133
Der Süden	134
Welterbestadt, Bilderbuchstrände und Naturparadiese	136
Galle	137
Unawatuna und Umgebung	146
Von Unawatuna bis Midigama	150
Radtour am Koggala Lake	151
Weligama	153
Mirissa	154
Matara	156
Von Matara nach Tangalle	157
Tangalle und Umgebung	160
Hambantota, Bundaia National Park	161
Tissamaharama	162

Inhalt

Yala West (Ruhuna) National Park	163
Kataragama	164
Kulturelles Dreieck	166
Im Land der Könige	168
Kurunegala	168
Yapahuwa	169
Anuradhapura	172
Mihintale	178
Aukana und Sasseruwa Buddha	180
Minneriya und Kaudulla National Parks	181
Medirigiriya, Polonnaruwa	184
Dimbulagala	191
Sigiriya	191
Dambulla	195
Nalanda Gedige	197
Matale und Umgebung	198
Kandy und das Hochland	200
Land der 1000 Berge	202
Kandy	202
Die Umgebung von Kandy	212
Wanderung von Corbett's Gap nach Meemure	215
Kitulgala	219
Dickoya	220
Dalhousie	220
Von Kandy nach Nuwara Eliya	221
Nuwara Eliya und Umgebung	226
Haputale	234
Wanderung zum Adisham Monastery	234
Bandarawela und Umgebung	235
Ella und Umgebung	236
Wanderung zum Little Adam's Peak	237
Badulla und Umgebung	240
Ratnapura	241
Sinharaja Forest Reserve	242
Uda Walawe National Park	244
Die Ostküste	246
Aufbruch Ost	248
Trincomalee	248
Die Umgebung von Trincomalee	251
Nilaveli	253
Tiriyai	254
Passekudah und Kalkudah	255
Batticaloa	257

Arugam Bay	259
Lahugala-Kitulana National Park	263
Der Norden	266
Der wiederentdeckte Norden	268
Mannar Island	268
Halbinsel Jaffna	270
Inseln in der Palk Strait	280
Sprachführer	282
Kulinarisches Lexikon	286
Register	288
Abbildungsnachweis/Impressum	292

Auf Entdeckungstour

Viertel der Vielfalt – die multikulturelle Pettah	92
Auf Flippers Spuren – Halbinsel Kalpitiya	116
Galle – Spaziergang auf dem Wall	142
Arankele und Ridi Vihara – unbekannte Einsiedeleien	170
Polonnaruwa – per Drahtesel zu Affen und Ruinen	188
Mit der Bahn ins Hochland	216
Auf Pilgers Pfaden zum Adam's Peak	224
Horton Plains – Wandern bis ans Ende der Welt	230
Auf Pilgerpfaden ins Vogelparadies – Kumana National Park	264
Besuch bei den Göttern im Norden der Halbinsel Jaffna	278

Karten und Pläne

s. hintere Umschlagklappe

- Dieses Symbol im Buch verweist auf die Extra-Reisekarte Sri Lanka