

Kartenverzeichnis	2
Impressum / Kartenlegende / Haftungsbeschränkung	4

1 LAND UND LEUTE

Höhepunkte	12
Einstimmung	13
Geschichte im Überblick	14
Geografie	17
Geschichte	25
Religion	41

2 MITTLERE WESTKÜSTE

Colombo	51
Mount Lavinia – Kalutara North	58
Kotte	59
Sitavaka	62
Kelaniya	63
Negombo	66
Dambadeniya	72
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	75-77

3 SÜDWESTKÜSTE

Kalutara	81
Beruwala	83
Bentota	84
Ambalangoda	86
Hikkaduwa	89
Galle	90
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	93-95

4 SÜDKÜSTE

Unawatuna	99
Weligama	99
Matara	100
Dondra	101
Tangalle	103
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	105

5 SÜDOSTEN

Hambantota	109
Bundala National Park	111
Yala National Park	112
Tissamaharama	116
Kataragama	117
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	119

6 KANDY

Von Colombo nach Kandy	123
Königreich von Kandy	125
Kandy	126
Mahaweli Ganga	132
Matale	135
Kurunegala	136
<i>/INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	136-137

7 HOCHLAND

Wandel im Hochland	141
Adam's Peak	143
Horton Plains	145
Nuwara Eliya	148
Kotmale	151
Badulla	151
<i>/INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	154-155

8 RATNAPURA

Ratnapura	159
Sinharaja Forest	160
Uda Walawe National Park	163
Samanalawewa	164
<i>/INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	165

9 RAJARATA

Rajarata	169
Mihintale	169
Anuradhapura	175
Aukana	186
Yapahuwa	188
Sigiriya	189
Dambulla	191
Polonnaruwa	193
<i>/INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	200-201

10 OSTEN

Buttala	205
Lahugala National Park	207
Pottuvil	208
Arugam Bay	209
Gal Oya National Park	210
Batticaloa	211
Trincomalee	213
<i>/INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	216-217

11 TAMILISCHER NORDEN

Vavuniya	221
Padawiya	221
Kokkilai / Chundikkulam	222
Mantai	222
Mannar	223
Halbinsel Jaffna	224
Jaffna	227
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	229

12 FEATURES

Tee für die Welt	232
Zimt, Kardamom und Curry	234
Ayurveda	236
Heiratsannoncen	238

13 REISE-INFORMATIONEN

Reisevorbereitungen	240
Ein- und Ausreise / Visum	240
Geld / Gesundheitsvorsorge	240
Klima und Reisezeit / Kleidung	241
Sri Lanka in Zahlen	242
Reisewege nach Sri Lanka	242
Flug / Seeweg	242
Reisen im Land	243
Flug / Bahn / Bus	243
Dreiradtaxi / Taxi	244
Mietwagen, Motorräder	244
Straßenverkehr / Sperrgebiete / Sicherheit	244
Tsunami-Folgen	245
Praktische Tipps	245
Aktivurlaub / Alkohol	245
Allein reisende Frauen / Ayurveda	246
Betteln / Diebstahl / Einkaufen	246
Eintrittsgelder / Elektrizität / Essen	246
Feiertage, Feste, Pilgerziele	247
Fotografieren	247
Geschäftszeiten / Notfall	248
Preisniveau / Schlepper	248
Telefon, Internet	248
Trinken / Trinkgeld / Verhaltensregeln	249
Adressen	249
Botschaften	249
Fremdenverkehrsamt	249
Sprachführer	249
Autoren	251
Register	252