

Inhalt

Vorwort	4	Mount Lavinia	70
Abkürzungen	9	Moratuwa	73
Hinweise zur Benutzung	10	Panadura	73
Kartenverzeichnis	11	Wadduwa	74
Geografische Bezeichnungen	11		
Die Regionen im Überblick	12		
Routenvorschläge	14	Negombo	79
Steckbrief Sri Lanka	17	Waikkal	87
		Marawila	89
		Chilaw	93
		Puttalam	98
	18	Kalpitiya-Halbinsel	99
		Wilpattu-Nationalpark	102
Die Hauptstadt	20		
Überblick	20		
Ankunft am Flughafen	21		
Orientierung	25		
Die interessantesten Stadtteile	28		
Praktische Tipps	45	Überblick	108
Henaragoda Botanical Gardens	68	Kalutara	108
Biyagama und Hanwella	68	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	Knuckles Range	243
Hambantota	195	Mahiyangana	244
Bundala-Nationalpark	197	Ratnapura	246
Tissamaharama	197	Avissawella	253
Yala-Nationalpark	201	Kitulgala	254
Kirinda	202	Nawalapitiya	255
Kataragama	204	Hatton und Dikoya	256
		Adam's Peak (Sri Pada)	257
		Nuwara Eliya (Nurelia)	260
		Horton-Plains-Nationalpark	270
	210	Haputale	271
		Wellawaya	274
Überblick	213	Bandarawela	276
Kandy	214	Ella	281
Pinnawela Elephant Orphanage	240	Badulla	286
Victoria-Staudamm	243		

4 Das zentrale Bergland

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
Elefantöööse 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

290

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		
Nalanda	308	Anreise	408
Sigiriya	309	Ausrüstung und Kleidung	412
Habarana	316	Auto- und Motorradfahren	414
Ritigala	316	Barrierefreies Reisen	418
Giritale und Minneriya-		Diplomatische	
Nationalpark	317	Vertretungen	419
Kaudulla-Nationalpark	319	Ein- und Ausreise-	
Medirigiriya	320	bestimmungen	420
Polonnaruwa	320	Einkaufen und Souvenirs	423
Anuradhapura	330	Elektrizität	426
Mihintale	343	Essen und Trinken	426
		Feste und	
		Veranstaltungen	438

8 Praktische Reisetipps A–Z

406**346**

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

376

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

7 Der Norden

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	590
Die Autoren	599