

Inhalt

Routenplaner	6	Versicherungen	87
Highlights	6	Visa	88
Reiseziele und Routen	21	Zeit und Kalender	88
Klima und Reisezeit	29	Zoll	89
Reisekosten	31		
Travelinfos von A bis Z	32	Land und Leute	90
Anreise	33	Land und Geografie	91
Botschaften und Konsulate	35	Flora und Fauna	92
Einkaufen	36	Umwelt und Naturschutz	96
Essen und Trinken	38	Bevölkerung	99
Fair reisen	43	Geschichte	104
Feste und Feiertage	44	Regierung und Politik	122
Fotografieren	47	Wirtschaft	123
Frauen unterwegs	48	Religion	125
Geld	50	Kunst und Kultur	133
Gepäck und Ausrüstung	51		
Gesundheit	54	 	
Informationen	56	Colombo	144
Internet und E-Mail	57	Fort	150
Kinder	57	Die Pettah	156
Maße und Elektrizität	59	Spaziergang von Pettah nach Kotahena	158
Medien	59	Kotahena	159
Meditation	60	Galle Face Green	160
Öffnungszeiten	62	Slave Island	161
Post	62	Cinnamon Gardens	162
Reisende mit Behinderungen	62	Sri Jayawardenepura Kotte	164
Reiseveranstalter	63	Kelaniya Raja Maha Vihara	164
Schwule und Lesben	64		
Sicherheit	64	 	
Sport und Aktivitäten	65	Die Westküste	186
Telefon	70	Nördlich von Colombo	189
Ayurveda – altes Wissen, neues Leben	71	Entlang der alten Negombo- Colombo Road	190
Ayurveda-Resorts	73	Negombo	190
Transport	76	Waikkal	199
Übernachtung	82	Marawila	199
Unterhaltung	84	Chilaw	200
Verhaltenstipps	85	Puttalam	201
		Kalpitiya	202

Wilpattu-Nationalpark.....	203
Südlich von Colombo.....	205
Mount Lavinia	205
Wadduwa.....	211
Kalutara.....	212
Beruwela	213
Alutgama	216
Bentota und Induruwa.....	218
Ahungalla und Balapitiya	225
Ambalangoda.....	228
Hikkaduwa	229
Dodanduwa	236
Galle	238
Spaziergang über die Wall- anlagen von Galle	243

Der tiefe Süden	252
Unawatuna.....	256
Koggala	264
Weligama.....	267
Mirissa	271
Matara	277
Die Umgebung von Matara	281
Dikwella.....	285
Tangalle	286
Hambantota und Umgebung	293
Bundula-Nationalpark	296
Tissamaharama	296
Yala West-Nationalpark (Ruhuna) 303	
Kataragama	307

Das kulturelle Dreieck	312
Kurunegala und Umgebung	315
Kurunegala	315
Dambadeniya	318
Padeniya.....	319
Panduwasnuwara	319
Aranakele	320
Ridi Vihara	320
Yapahuwa	320
Anuradhapura	322
Sehenswertes	325
Die Umgebung von Anuradhapura	338
Mihintale	338
Tantirimale	342
Aukana	343

Sasseruwa und Bodhigara	
Nillakgama	344
Ritigala	344
Habarana und Umgebung	346
Minneriya-Nationalpark	347
Kaudulla-Nationalpark	347
Giritale	348
Medirigiriya	348
Polonnaruwa	349
Sehenswertes	351
Die Umgebung von Polonnaruwa	360
Dimbulagala	360
Sigiriya	361
Dambulla	366
Nalanda	370
Matale	371

Kandy und Umgebung	374
Zwischen Colombo und Kandy	376
Botanischer Garten	
Henaratgoda	376
Elefanten-Waisenhaus	
Pinnawala	376
Elephant Freedom Project	377
Kandy	379
Kandy-See	382
Sri Dalada Maligawa – Tempel des Heiligen Zahns	383
Weitere buddhistische Heiligtümer	385
Nationalmuseum und Umgebung	385
British Garrison Cemetery	386
Die vier Devales	386
Christliche Kirchen	389
Royal Palace Park	389
Udawattakele-Schutzgebiet	389
Tee-Museum	392
Die Umgebung von Kandy	403
Rundgang durch den Botanischen Garten	404
Soldatenfriedhof	406
Tempel im Westen	406
Tempel im Osten	407
Knuckles Range	408
Wandern in den Knuckles	409
Mahiyangana	412
Die Umgebung von Mahiyangana	413

Das Hochland.....	414
Adam's Peak – Sri Pada.....	418
Dickoya	420
Von Kandy nach Nuwara Eliya.....	421
Nuwara Eliya.....	422
Die Umgebung von Nuwara Eliya	431
Horton Plains und World's End.....	433
Zu Fuß ans Ende der Welt	436
Haputale	437
Bandarawela	440
Ella und Umgebung.....	443
Wellawaya und Umgebung.....	449
Badulla und Umgebung	450
Kitulgala.....	454
Ratnapura	455
Sinharaja Forest Reserve	460
Uda Walawe-Nationalpark	463
Die Ostküste.....	466
Trincomalee	469
Die Umgebung von Trincomalee ..	474
Uppuveli.....	476
Nilaveli	478
Maduru Oya-Nationalpark.....	480
Kalkudah und Passekudah	482
Batticaloa.....	484
Ampara.....	491

Gal Oya-Nationalpark.....	493
Monaragala und Umgebung	494
Lahugala Kitulana-Nationalpark ..	497
Pottuvil	497
Arugam Bay.....	498
Die Umgebung von Arugam Bay ..	508
Yala East-Nationalpark (Kumana)	509
Der Norden.....	510
Madhu.....	513
Insel Mannar.....	514
Vavuniya	516
Jaffna	517
Jaffna-Halbinsel	524
Die Inseln.....	527
Anhang.....	530
Sprachführer.....	530
Glossar	534
Reisemedizin zum Nachschlagen	536
Bücher	541
Danksagung.....	560
Mitarbeiter dieser Auflage	561
Bildnachweis	562
Impressum	563
Reiseatlas.....	565