

Inhalt

Routenplaner	6
Highlights.....	6
Reiseziele und Routen.....	21
Klima und Reisezeit.....	29
Reisekosten.....	31

Travelinfos von A bis Z.....**32**

Anreise.....	33
Botschaften und Konsulate.....	35
Einkaufen.....	36
Essen und Trinken.....	38
Fair reisen.....	43
Feste und Feiertage.....	44
Fotografieren.....	47
Frauen unterwegs.....	48
Geld.....	50
Gepäck und Ausrüstung.....	51
Gesundheit.....	54
Informationen.....	56
Internet und E-Mail.....	57
Kinder.....	57
Maße und Elektrizität.....	59
Medien.....	59
Meditation.....	60
Öffnungszeiten.....	62
Post.....	62
Reisende mit Behinderungen.....	62
Reiseveranstalter.....	63
Schwule und Lesben.....	64
Sicherheit.....	64
Sport und Aktivitäten.....	65
Telefon.....	70
Ayurveda – altes Wissen, neues Leben.....	71
Ayurveda-Resorts.....	73
Transport.....	76
Übernachtung.....	82
Unterhaltung.....	84
Verhaltenstipps.....	85

Versicherungen.....	87
Visa.....	88
Zeit und Kalender.....	88
Zoll.....	89

Land und Leute.....**90**

Land und Geografie.....	91
Flora und Fauna.....	92
Umwelt und Naturschutz.....	96
Bevölkerung.....	99
Geschichte.....	104
Regierung und Politik.....	122
Wirtschaft.....	123
Religion.....	125
Kunst und Kultur.....	133

Colombo.....**144**

Fort.....	150
Die Pettah.....	156
Spaziergang von Pettah nach Kotahena.....	158
Kotahena.....	159
Galle Face Green.....	160
Slave Island.....	161
Cinnamon Gardens.....	162
Sri Jayawardenepura Kotte.....	164
Kelaniya Raja Maha Vihara.....	164

Die Westküste.....**186**

Nördlich von Colombo.....	189
Entlang der alten Negombo- Colombo Road.....	190
Negombo.....	190
Waikkal.....	199
Marawila.....	199
Chilaw.....	200
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
Arankele	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 Devalas.....	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
-------------------------	------------