

## 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

<b>Colombo und Umgebung</b>	86
<b>Metropole mit vielen Gesichtern</b>	88
Colombo	88
Östlich von Colombo	106
<b>Die Westküste</b>	108
<b>Nördlich von Colombo</b>	111
Von Colombo nach Negombo, Negombo	111
Negombo mit dem Rad	112
Von Negombo bis Puttalam	115
Halbinsel Kalpitiya	115
Wilpattu National Park	118
<b>Südlich von Colombo</b>	120
Mount Lavinia	120
Wadduwa und Kalutara	120
Beruwela und Alutgama	122
Bentota und Umgebung	124
Ahungalla und Balapitiya	128
Ambalangoda und Umgebung	129
Hikkaduwa	130
Dodanduwa	133
<b>Der Süden</b>	134
<b>Welterbestadt, Bilderbuchstrände und Naturparadiese</b>	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, Bundala National Park	161
Tissamaharama	162

# Inhalt

Yala West (Ruhuna) National Park	163
Kataragama	164
<b>Kulturelles Dreieck</b>	166
<b>Im Land der Könige</b>	168
Kurunegala	168
Yapahuwa	169
Anuradhapura	172
Mihintale	178
Aukana und Sasseruwa Buddha	180
Elefantenschutzgebiete	181
Medirigiriya, Polonnaruwa	184
Dimbulagala	191
Sigiriya	191
Dambulla	195
Nalanda Gedige	197
Matale und Umgebung	198
<b>Kandy und das Hochland</b>	200
<b>Land der 1000 Berge</b>	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
<b>Die Ostküste</b>	246
<b>Aufbruch Ost</b>	248
Trincomalee	248
Die Umgebung von Trincomalee	251
Nilaveli	253
Tiriyai	254
Passekudah und Kalkudah	255
Batticaloa	257

## Inhalt

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