

Inhaltsverzeichnis

Über diesen Reiseführer	6
01. Über Lombok	
Warum du nach Lombok reisen solltest	9
Daten & Fakten – und ein wenig Geschichte	10
Bali vs Lombok	11
Sasak – die Kultur und Menschen	13
Das Lombok-ABC	16
02. Reisezeit & Anreise	
Die beste Reisezeit für Lombok	21
Wie komme ich nach Lombok?	23
Wie komme ich auf die Gili-Inseln?	26
03. Unterkünfte	
Allgemeines zu Unterkünften	31
Hotelempfehlungen Senggigi & Umgebung	34
Hotelempfehlungen Kuta und Sekotong	37
Hotelempfehlungen Mataram	39
Hotelempfehlungen Nord- & Nordwest-Lombok	40
Hotelempfehlungen Gili-Inseln	42
04. Sightseeing & Strände	
Karte Lombok (Übersicht)	46
Senggigi & Umgebung	47
Karte Senggigi	51
Kuta & Umgebung	64
Karte Kuta & Umgebung	65
Sekotong	85
Karte Sekotong & "Secret Gilis"	86
Zentral- & Ost-Lombok	98
Nord-Lombok	120
Mataram & Umgebung	130
Karte Mataram & Umgebung	131
Gili-Inseln	160
Karte Gili-Inseln	161
05. Sport & Aktivitäten	
Wanderung zum Vulkan Rinjani	170

Tauchen, Surfen und weiterer Wassersport	175
Surfen	181
Wassersport	183
Yoga	185

06. **Transport vor Ort**

Taxi	187
Motorroller	188
Auto	191
Fahrer mieten	191
Pferdekutsche	192
Motorbike-Taxi	192
Bemo	193
Bus	194
Boot	195
Fahrrad	196

07. **Rollertouren**

Die Küstenstraße nach Norden und durch den Affenwald	199
Kuta: Nach Westen Richtung Selong Belanak	200
Kuta: Nach Osten Richtung Tanjung Aan	201
Sekotong	202
Tempeltour	204
Tetebatu	206

08. **Shopping & Märkte**

09. **Nightlife**

10. **Essen & Trinken**

Zu Gast sein: allgemeine Essens- und Verhaltensregeln	213
23 leckere Gerichte, die du nicht verpassen solltest	216
Lomboks Früchteparadies	223
Restaurant- & Warung-Empfehlungen	226

11. **Sicherheit**

Allgemeine Sicherheits- & Verhaltenstipps	229
Malaria auf Lombok? Warum die Panik?	236

12. **Services vor Ort**

13. **Mobiles Internet**