

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	