

Inhalt

Routenplaner	6	Zeit und Kalender	86
Highlights	6	Zoll	86
Reiseziele und Routen	21		
Klima und Reisezeit	31	Land und Leute	88
Reisekosten	33	Land und Geografie	89
		Flora und Fauna	90
Travelinfos von A bis Z	34	Umwelt und Naturschutz	94
Anreise	35	Bevölkerung	98
Barrierefreies Reisen	36	Geschichte	102
Botschaften und Konsulate	37	Regierung und Politik	120
Einkaufen	37	Wirtschaft	120
Essen und Trinken	40	Religion	123
Fair reisen	45	Kunst und Kultur	131
Feste und Feiertage	46		
Frauen	49	Colombo	142
Geld	50	Fort	147
Gepäck und Ausrüstung	52	Die Pettah	155
Gesundheit	54	Spaziergang von Pettah	
Informationen	56	nach Kotahena	156
Kinder	57	Kotahena	157
LGBTQ+	59	Galle Face Green	158
Maße und Elektrizität	59	Slave Island	158
Medien	60	Cinnamon Gardens	160
Meditation	60	Haus Nr. 11	162
Öffnungszeiten	62	Sri Jayawardenepura Kotte	162
Post	62	Kelaniya Raja Maha Vihara	163
Reiseveranstalter	63		
Sicherheit	64	Die nördliche Westküste	180
Sport und Aktivitäten	65	Entlang der alten	
Sri Lanka mit dem Fahrrad	66	Negombo–Colombo Road	182
Ayurveda – altes Wissen,		Negombo	183
neues Leben	69	Waikkal	192
Ayurveda-Resorts	71	Marawila	193
Telefon und Internet	74	Chilaw	194
Transport	75	Puttalam	194
Übernachtung	80	Kalpitiya	195
Unterhaltung	82	Wilpattu-Nationalpark	197
Verhaltenstipps	83		
Versicherungen	85		
Visa	86		

Die südliche Westküste 200

Mount Lavinia	204
Wadduwa	210
Kalutara	211
Beruwela	212
Alutgama	217
Bentota und Induruwa	218
Ahungalla und Balapitiya	221
Ambalangoda	222
Hikkaduwa	223
Dodanduwa	236
Galle	238
Spaziergang über die Wallanlagen	242

Der tiefe Süden 254

Unawatuna	258
Koggala	267
Weligama	271
Mirissa	275
Matara	281
Die Umgebung von Matara	285
Dikwella	290
Hiriketiya	291
Tangalle	295
Die Umgebung von Tangalle	297
Rekawa	302
Hambantota und Umgebung	303
Bundula-Nationalpark	306
Tissamaharama	306
Yala West-Nationalpark (Ruhuna)	312
Kataragama	318

Das kulturelle Dreieck 322

Kurunegala und Umgebung	325
Kurunegala	325
Dambadeniya	328
Padeniya	328
Panduwasnuwara	329
Arankele	329
Ridi Vihara	329
Yapahuwa	330
Anuradhapura	333
Sehenswertes	335
Die Umgebung von Anuradhapura	347
Mihintale	347

Tantirimale	351
Aukana	352
Sasseruwa und Bodhigara Nillakgama	353
Ritigala	353
Rund um Habarana	355
Minneriya-Nationalpark	356
Kaudulla-Nationalpark	356
Giritale	357
Medirigiriya	357
Polonnaruwa	358
Sehenswertes	359
Die Umgebung von Polonnaruwa	368
Dimbulagala	368
Sigiriya	369
Dambulla	374
Nalanda	379
Matale	379

Kandy und Umgebung 382

Zwischen Colombo und Kandy	384
Botanischer Garten Henarathgoda	384
Elefanten-Waisenhaus Pinnawala	384
Elephant Freedom Project	385
Kandy	386
Kandy-See	390
Sri Dalada Maligawa – Tempel des Heiligen Zahns	390
Weitere buddhistische Heiligtümer	393
Nationalmuseum und Umgebung	393
Friedhöfe	394
Die vier Devalas	395
Christliche Kirchen	399
Royal Palace Park	400
Udawattakele-Schutzgebiet	400
Tee-Museum	400
Die Umgebung von Kandy	408
Tempel im Westen	408
Rundgang durch den Botanischen Garten	410
Tee-Touren bei Kandy	412
Tempel im Osten	414
Knuckles Range	416
Wandern in den Knuckles	417
Mahiyangana	419
Rund um Mahiyangana	421

Das Hochland 422

Adam's Peak – Sri Pada	426
Dickoya	428
Von Kandy nach Nuwara Eliya	429
Nuwara Eliya	430
Die Umgebung von Nuwara Eliya	437
Horton Plains und World's End	440
Auf den Horton Plains ans Ende der Welt	442
Haputale	444
Zum Bambarakanda-Wasserfall	446
Bandarawela	449
Ella und Umgebung	452
Wellawaya und Umgebung	458
Badulla und Umgebung	459
Kitulgala	462
Ratnapura	463
Sinharaja Forest Reserve	469
Uda Walawe-Nationalpark	473

Die Ostküste 476

Trincomalee	479
Die Umgebung von Trincomalee	484
Uppuveli	484
Nilaveli	488
Über Mullaitivu nach Jaffna	490
Maduru Oya-Nationalpark	490
Kalkudah und Passekudah	490
Batticaloa	495
Ampara	502

Gal Oya-Nationalpark	504
Monaragala und Umgebung	504
Lahugala Kitulana- Nationalpark	506
Pottuvil	506
Arugam Bay	508
Die Umgebung von Arugam Bay	519
Kumana-Nationalpark	520

Der Norden 522

Madhu	525
Insel Mannar	526
Vavuniya	528
Jaffna	529
Jaffna-Halbinsel	537
Die Inseln	540

Anhang 544

Sprachführer	544
Glossar	548
Reisemedizin zum Nachschlagen	550
Bücher	555
Index	557
Mitarbeiter dieser Auflage	564
Danksagungen	564
Bildnachweis	566
Impressum	567
Kartenverzeichnis	568

Reiseatlas 569