

Inhalt

Highlights	2	Land und Leute	93
Reiseziele und Routen	23	Land und Geografie	94
Klima und Reisezeiten	32	Flora und Fauna	95
Reisekosten	34	Umwelt und Naturschutz	99
		Bevölkerung	103
	35	Geschichte	106
		Regierung und Politik	121
Anreise	36	Wirtschaft	123
Botschaften und Konsulate	39	Religion	124
Einkaufen	40	Religiöse Kunst und Architektur	133
Essen und Trinken	41	Literatur, Theater, Kunsthandwerk	
Feste und Feiertage	46	und Film	137
Fotografieren	49		
Frauen unterwegs	49		
Geld	51		
Gepäck und Ausrüstung	53		
Gesundheit	56		
Informationen	58		
Internet und E-Mail	60		
Kinder	60		
Maße und Elektrizität	61		
Medien	62		
Meditation	63		
Öffnungszeiten	63		
Post	63	Colombo	143
Reisende mit Behinderungen	64		
Reiseveranstalter	65	Fort	145
Sicherheit	66	Die Pettah	150
Sport und Aktivitäten	67	Loose Aktiv: Spaziergang von Pettah	
Loose Exkurs: Ayurveda	69	nach Kotahena	151
Telefon	76	Kotahena	152
Transport	77	Galle Face Green	153
Übernachtung	83	Slave Island	154
Unterhaltung	86	Cinnamon Gardens	155
Verhaltenstipps	86	Dehiwala Zoo	161
Versicherungen	89	Sri Jayawardenepura Kotte	162
Visa	91	Kelaniya Raja Maha Vihara	162
Zeit und Kalender	92		
Zoll	92		

Die Westküste	183		
Nördlich von Colombo	185		
Entlang der alten Negombo-Colombo-Road	186		
Negombo	186		
Waikkal	194		
Marawila	194		
Chilaw	195		
Puttalam	196		
Kalpitiya	196		
Wilpattu-Nationalpark	197		
Südlich von Colombo	199		
Mount Lavinia	199		
Wadduwa	205		
Kalutara	205		
Beruwela	208		
Alutgama	212		
Bentota und Induruwa	212		
Ahungalla und Balapitiya	218		
Ambalangoda	218		
Hikkaduwa	220		
Dodanduwa	228		
Galle	229		
		Das kulturelle Dreieck	
		293	
		Kurunegala	297
		Dambadeniya	298
		Padeniya	299
		Panduwasnuwara	299
		Arankele	300
		Ridi Vihara	300
		Yapahuwa	301
		Anuradhapura	302
		Sehenswertes	304
		Die Umgebung von Anuradhapura	317
		Mihintale	317
		Tantirimale	321
		Aukana	322
		Sasseruwa und Bodhigara Nillakgama	323
		Ritigala	323
		Habarana	325
		Minneriya-Nationalpark	326
		Kaudulla-Nationalpark	326
		Giritale	326
		Medirigiriya	327
		Polonnaruwa	327
		Sehenswertes	328
Der tiefe Süden	241		
Unawatuna	244		
Koggala	251		
Weliyama	253		
Mirissa	257		
Matara	262		
Die Umgebung von Matara	267		
Dikwella	268		
Tangalle	270		
Hambantota	275		
Bundula-Nationalpark	277		
Tissamaharama	279		
Yala West-Nationalpark (Ruhuna)	284		
Kataragama	288		

Dambulla	343	Nuwara Eliya	396
Nalanda	347	Die Umgebung von Nuwara Eliya	403
Matale	348	Horton Plains und World's End	406
		Loose Aktiv: Zu Fuß ans Ende der Welt	407
		Haputale	409
		Wellawaya	412
		Die Umgebung von Wellawaya	413
		Bandarawela	414
		Ella	418
		Die Umgebung von Ella	421
		Badulla	422
		Kitulgala	425
		Ratnapura	426
		Sinharaja Forest Reserve	432
Kandy und Umgebung	351	Uda Walawe-Nationalpark	435
Zwischen Colombo und Kandy	352		
Botanischer Garten Henaratgoda	352		
Pinnawala Elefanten-Waisenhaus	352		
Millennium Elephant Foundation	355		
Kandy	355		
Sehenswertes	359		
Die Umgebung von Kandy	378		
Soldatenfriedhof	378		
Loose Exkurs: Botanischer Garten			
Peradeniya	379		
Die westlichen Tempel	383		
Tempel im Norden und Osten	384	Die Ostküste	437
Golfsport am Victoria-Stausee	385		
Knuckles Range – Gorbett's Gap	386	Trincomalee	441
Mahiyangana	387	Die Umgebung von Trincomalee	443
Die Umgebung von Mahiyangana	388	Uppuveli	446
		Nilaveli	447
		Tiriyai	449
		Maduru Oya-Nationalpark	449
		Kalkudah und Passekudah	449
		Batticaloa	450
		Ampara	455
		Gal Oya-Nationalpark	456
		Monaragala und Umgebung	457
		Lahugala Kitulana-Nationalpark	460
		Pottuvil	460
		Arugam Bay	463
		Die Umgebung von Arugam Bay	471
		Yala East-Nationalpark	472
Das Hochland	389		
Adam's Peak – Sri Pada	390		
Dickoya	394		
Von Kandy nach Nuwara Eliya	395		