

Inhalt

Highlights	2	Land und Leute	93
Reiseziele und Routen	23		
Klima und Reisezeiten	32	Land und Geografie	94
Reisekosten	34	Flora und Fauna	95
		Umwelt und Naturschutz	99
		Bevölkerung	103
Traveltipps von A bis Z	35	Geschichte	106
Anreise	36	Regierung und Politik	121
Botschaften und Konsulate	39	Wirtschaft	123
Einkaufen	40	Religion	124
Essen und Trinken	41	Religiöse Kunst und Architektur	133
Feste und Feiertage	46	Literatur, Theater, Kunsthandwerk 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 nach Kotahena	151
Loose Exkurs: Ayurveda	69	Kotahena	152
Telefon	76	Galle Face Green	153
Transport	77	Slave Island	154
Übernachtung	83	Cinnamon Gardens	155
Unterhaltung	86	Dehiwala Zoo	161
Verhaltenstipps	86	Sri Jayawardenepura Kotte	162
Versicherungen	89	Kelaniya Raja Maha Vihara	162
Visa	91		
Zeit und Kalender	92		
Zoll	92		

		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
Die Westküste	183	Kataragama	288
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	Das kulturelle Dreieck	293
Kalutara	205		
Beruwela	208	Kurunegala	297
Alutgama	212	Dambadeniya	298
Bentota und Induruwa	212	Padeniya	299
Ahungalla und Balapitiya	218	Panduwasnuwara	299
Ambalangoda	218	Arankele	300
Hikkaduwa	220	Ridi Vihara	300
Dodanduwa	228	Yapahuwa	301
Galle	229	Anuradhapura	302
		Sehenswertes	304
		Die Umgebung von Anuradhapura	317
		Mihintale	317
		Tantrimale	321
		Aukana	322
		Sasseruwa und Bodhigara Nillakgama	323
		Ritigala	323
		Habarana	325
		Minneriya-Nationalpark	326
		Kaudulla-Nationalpark	326
		Giritale	326
		Medirigiriya	327
Der tiefe Süden	241	Polonnaruwa	327
		Sehenswertes	328
Unawatuna	244	Die Umgebung von Polonnaruwa	338
Koggala	251	Dimbulagala	338
Weligama	253	Sigiriya	338

Dambulla			
Nalanda			
Matale			
	343	Nuwara Eliya	396
	347	Die Umgebung von Nuwara Eliya	403
	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
		Uda Walawe-Nationalpark	435
Kandy und Umgebung	351		
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
Golfport 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		