

# SRI LAN KA



Heiligtümer des Buddhismus  
Eine Teefabrik in den Bergen besuchen  
Chillen an den Traumstränden im Süden

Reisen mit

**Insider  
Tipps**

# CHECK IN

## SELBER KNATTERN?

Dann ran ans *Tuk-Tuk*-Steuer. *Deen* und sein Dreamteam aus Bandarawela zeigen dir die schönsten Ecken. ➤ S. 84

## ZIEMLICHES AFFENTHEATER

Das *Monkey Camp* zeigt dir, wo in Polonnaruwa die Affenbanden durch den Dschungel toben. ➤ S. 102

## IM KRANKENHAUS SHOPPEN

Eine Runde Shopping im *Dutch Hospital* in Colombo-Fort ist bestimmt nicht gesundheitsgefährdend. ➤ S. 47

## HOPPERS FUTTERN

Die Knäuel aus Reis schmecken im *Grand Hotel* in Nuwara Eliya zum Curry-Frühstück besonders gut. ➤ S. 27, 81

## DURCHS TEEFELD STAPFEN

Der Aufstieg zum *Adam's Peak* hat es in sich. Aber die Wege durch die Teefelder am Fuß des Pilgerbergs sind top. ➤ S. 82, 131

## GÖTTER GUCKEN

Im *Sri Muthumariamman Thevasthanam-Tempel* in Matale gibt es Hindugötter ohne Ende. ➤ S. 79

## WO KOKOSRASPELN FALLEN

Im *Ella Spice Garden* kannst du mit Gleichgesinnten selber leckere Curry-Gerichte brutzeln. ➤ S. 84

# SRI LAN KA

**INSIDER-TIPP**

Deine  
Abkürzung  
ins Erleben!

Reisen mit MARCO POLO  
Insider-Tipps

# MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

## FORTVIERTEL ★

In den Prachtbauten und prunkvollen Fassaden in Colombo-Fort hat sich das Empire mächtig ausgetobt. Hinter einigen verstecken sich auch schicke Läden.

► S. 42, Die Westküste

## ALTSTADT VON GALLE ★

Die meerumspülte Festung aus holländischer Zeit ist ein architektonisches Kleinod. Dort gibt es auch gute Plätze zum Abhängen.

📷 *Tipp: Galles Postkartenmotiv mit Leuchtturm und Moschee findest du an der Südseite.*

► S. 62, Der Süden

## YALA WEST NATIONAL PARK



Safari im Süden mit allerhand Wildlife: Elefanten garantiert, Leoparden mit viel Glück – und eine bunte Vogelwelt.

► S. 69, Der Süden

## DALADA MALIGAWA (ZAHNTEMPEL) ★

Buddhas Eckzahn versteckt sich hinter einem edelsteinbesetzten Goldbehälter. Der wird hoch verehrt und dreimal täglich gezeigt.

► S. 74, Das Bergland

## HORTON PLAINS ★

Zieh dich warm an, wenn du morgens auf 2000 m bis zum World's End stapfst. Dort hast du bei gutem Wetter einen ziemlichen Weitblick (Foto).

📷 *Tipp: Vor 11 Uhr ist die Chance größer, vom World's End wolkenfreie Sicht zu haben.*

► S. 82, Das Bergland

## BODHIBAUM (SRI MAHA BODHI) ★

Asiens ältester und heiligster Baum steht in Anuradhapura. Er hat schon 2300 Jahre auf dem Buckel, wirkt aber noch ziemlich frisch.

► S. 92, Das Kulturdreieck

### DAMBULLA ★

Geballte Kunst gibt es in den fünf Grotten in luftiger Höhe. Der Ausblick reicht bis ins nahe Sigiriya.

📷 *Tipp: Mit Liebe zum Detail sind die Buddha-Malereien in der zweiten Höhle.*

➤ S. 104, Das Kulturdreieck

### GAL VIHARA ★<sup>8</sup>

Sri Lankas schönste Buddhas findest du in Polonnaruwa: Die vier Figuren sind wunderschön in den Felsen geschlagen.

📷 *Tipp: Das detailfreudig gearbeitete Kissen beim liegenden Buddha bietet sich als Motiv an.*

➤ S. 100, Das Kulturdreieck

### SIGIRIYA ★

Beim Aufstieg auf die Felsenfestung kommst du mächtig ins Schwitzen. Doch Ausblick und die „Wolkenmädchen“ sind es wert.

📷 *Tipp: Im Morgenlicht ist die Felsenfestung vom kleinen Sigiriya-Stausee besonders fotogen.*

➤ S. 103, Das Kulturdreieck

### NALLUR KANDASWAMY KOVIL ★<sup>10</sup>

Schau am besten zu einem der täglichen Zeremonien rein, denn dann ist Jaffnas wichtigstes Hinduheiligtum am stimmungsvollsten.

➤ S. 122, Der Norden

# INHALT



---

## 36 DIE REGIONEN IM ÜBERBLICK

---

## 38 DIE WESTKÜSTE

42 Colombo 49 Rund um Colombo  
50 Negombo 52 Rund um  
Negombo

---

## 54 DER SÜDEN

58 Bentota/Beruwela 60 Rund um  
Bentota/Beruwela 61 Hikkaduwa  
62 Rund um Hikkaduwa 62 Galle  
64 Rund um Galle 65 Matara  
66 Rund um Matara  
67 Hambantota 67 Rund um  
Hambantota

---

## 70 DAS BERGLAND

74 Kandy 78 Rund um Kandy  
81 Nuwara Eliya 82 Rund um  
Nuwara Eliya 83 Ella 84 Rund um  
Ella 86 Ratnapura 87 Rund um  
Ratnapura

---

## 88 DAS KULTURDREIECK

92 Anuradhapura 96 Rund um  
Anuradhapura 97 Habarana  
98 Rund um Habarana  
99 Polonnaruwa 103 Rund um  
Polonnaruwa 103 Sigiriya  
104 Rund um Sigiriya  
104 Dambulla 105 Rund um  
Dambulla

---

## 106 DIE OSTKÜSTE

110 Trincomalee 111 Rund um  
Trincomalee 113 Batticaloa  
114 Rund um Batticaloa  
114 Arugam Bay/Pottuvil 115 Rund  
um Arugam Bay/Pottuvil

---

## 118 DER NORDEN

122 Jaffna 123 Rund um Jaffna

## MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

- 2 Die 10 besten Highlights

## DAS BESTE ZUERST

- 8 ... bei Regen  
9 ... Low-Budget  
10 ... mit Kindern  
11 ... typisch

## SO TICKT SRI LANKA

- 14 Entdecke Sri Lanka  
17 Auf einen Blick  
18 Sri Lanka verstehen  
21 Klischeekiste

## ESSEN, SHOPPEN, SPORT

- 26 Essen & Trinken  
30 Shoppen & Stöbern  
32 Sport

## MARCO POLO REGIONEN

- 36 ... im Überblick

## ERLEBNISTOUREN

- 126 Tempeltour um Kandy  
129 Bahnfahrt in die Berge  
133 Unterwegs im Norden

## GUT ZU WISSEN

- 136 **DIE BASICS FÜR DEINEN URLAUB**

*Ankommen, Weiterkommen, Im Urlaub, Feste & Events, Notfälle, Wassertabelle*

- 144 **SPICKZETTEL ENGLISCH**

*Nie mehr sprachlos*

- 146 **URLAUBSFEELING**

*Bücher, Filme, Musik & Blogs*

- 148 **TRAVEL PURSUIT**

*Das MARCO POLO Urlaubsquiz*

- 150 **REGISTER & IMPRESSUM**

- 152 **BLOSS NICHT!**

*Fettnäpfchen und Reinfälle vermeiden*

-  Besuch planen
- € – €€€ Preiskategorien
-  Essen/Trinken
-  Shoppen
-  Ausgehen
-  Top-Strände

(A2) Herausnehmbare Faltkarte  
(0) Außerhalb des Faltkartenausschnitts

## BESSER PLANEN MEHR ERLEBEN!



**Digitale Extras**  
[go.marcopolo.de/app/sri](https://go.marcopolo.de/app/sri)

# DAS BESTE ZUERST



Buddhistische Pilger im heiligen Bezirk von Anuradhapura





# BEST OF

## BEI REGEN



## SCHÖN, AUCH WENN ES REGNET

### NEGOMBOS STRANDITALIENER

Brauen sich überm Meer die Monsunwolken zusammen, dann ist das *Dolce Vita* in Negombo der perfekte Fluchtort, um mit Blick auf Palmen bei Kaffee und Kuchen den Regenguss zu überstehen.

➤ S. 51, Die Westküste

### SHOPPEN IM KCC

Wenn's draußen prasselt, ist das Stöbern im *Kandy City Centre (KCC)* besonders schön – etwa in den Läden von ODEL, Hameedia und Ranjanas nach Kleidung oder im Vijitha Yapa Bookshop nach Büchern.

➤ S. 77, Das Bergland

### STILVOLL ABWETTERN IM HOCHLAND

Das Wetter in Nuwara Eliya ist oft ziemlich britisch: regnerisch und kalt. In der *Road Hole Bar* von Jetwing St. Andrews kannst du dir beim knisternen Feuer entspannt den Whisky

munden lassen und auf dem über 120 Jahre alten Billardtisch eine ruhige Kugel schieben.

➤ S. 81, Das Bergland

### SOUVENIRS ZUM TEE

Im urigen *Royal Dutch Café* in Galle werden nicht nur leckere Tees zu schmackhaften Snacks serviert, es gibt auch einen kleinen Souvenirshop zum Stöbern. Da vergeht die Wartezeit bis zum nächsten Sonnenschein wie im Flug (Foto).

➤ S. 63, Der Süden

### ZU BESUCH BEI GÖTTERN

Im Schatten der Monumente von Polonnaruwa wird das *Museum* eher selten besucht. Zu Unrecht, denn es zeigt nicht nur die Bedeutung und Entwicklung der einstigen Königstadt, sondern birgt auch wunderschöne Buddha- und Götterstatuen.

➤ S. 101, Das Kulturdreieck

# BEST OF



## LOW-BUDGET

### FÜR DEN KLEINEN GELDBEUTEL

#### **DSCHUNGELFEELING IM KULTURDREIECK**

Im *Ritigala Strict Nature Reserve* lebten einst buddhistische Waldmönche. Heute macht sich dort Dschungelfeeling breit. Das ist im geringen Eintrittspreis inbegriffen.

➤ S. 98, *Das Kulturdreieck*

#### **GRAUE RIESEN GANZ GRATIS**

Wer Wildelefanten in den Nationalparks sehen möchte, muss beim Eintritt tief in die Tasche greifen. Anders im *Lahugala-Kitulana National Park*: Dort kannst du die Dickhäuter bereits von der Nationalstraße A 4 aus ganz umsonst beobachten.

➤ S. 116, *Die Ostküste*

#### **GLITZERnde KLUNKER**

Amethysten, Rubine oder Smaragde – das *Gem Bank & Gemmological Museum* in Ratnapura verkauft die Glitzerwelt gleich dutzendfach. Auch wenn dein Schmuckkästchen schon

prall gefüllt ist, wirst du deine Freude haben – denn nur Schauen kostet nichts.

➤ S. 87, *Das Bergland*

#### **STOPOVER IM TEMPEL**

Der *Nalanda Gedige*, ein über 1000 Jahre altes buddhistisches Heiligtum zwischen Matale und Dambulla, liegt idyllisch am Rand eines Stausees. Hier kannst du nicht nur die Landschaft genießen, sondern auch deinen Geldbeutel schonen: Der Eintritt ist frei (Foto).

➤ S. 105, *Das Kulturdreieck*

#### **CLUBMITGLIED FÜR 70 CENT**

Der altherwürdige *Hill Club* von Nuwara Eliya wirkt ziemlich versnobbt. Wenn du Lust hat, kann du dort auch Mitglied werden – für einen Tag und nur 100 Rupien.

➤ S. 81, *Das Bergland*

# BEST OF

## MIT KINDERN

### SPANNENDES FÜR GROSS & KLEIN

#### KANUTOUR BEI GALLE

Deine Kinder haben keine Lust auf einen Spaziergang durch das Fort von Galle? Dann rauf auf den *Gin Ganga* zum Paddeln mit *Idle Tours* durch das Hinterland.

➤ S. 64, *Der Süden*

#### SCHILDKRÖTENBABYS SCHAUEN

Im Sand entlang der Küste legen Meeresschildkröten ihre Eier ab. Zu ihrem Schutz haben sich Brutstationen, sogenannte *Turtle Hatcheries*, etabliert, darunter 1978 das *Victor Hasselblad Sea Turtle Research & Conservation Center* in Kosgoda. Dort kann man den Mini-Panzertierchen beim Paddeln zuschauen.

➤ S. 61, *Der Süden*

#### WO DIE AFFEN CHILLEN

Das *Monkey Camp* erforscht seit 1968 die zwischen den Ruinen von Polonnaruwa herumfegenden vier Affenarten. Du kannst dort auch wohnen und

an dem Programm „*Human Family Meets Monkey Family*“ teilnehmen.

➤ S. 102, *Das Kulturdreieck*

#### BEI DER FÜTTERUNG VON ELEFANTEN-KIDS

Anstelle des überbeuerten Pinnawala Elephant Orphanage kann dein Nachwuchs während der Fütterungszeiten das *Elephant Transit Home* in der Nähe des *Uda Walawe National Parks* besuchen. Besonders süß sind die Kleinen beim Milchschlürfen (Foto).

➤ S. 69, *Der Süden*

#### SPIELEN IM PARK

Genervt von der Großstadt? An der Nordseite des *Viharamahadevi Parks* in Colombo gibt es einen öffentlichen Spielplatz, wo auch die einheimischen Kinder gerne herumtoben. Ein guter Ort zum Kontakte knüpfen.

➤ S. 45, *Die Westküste*

# BEST OF

## TYPISCH



### DAS ERLEBST DU NUR HIER

#### ÜPPIGES TROPENFLAIR

Die natürliche Vielfalt Sri Lankas kannst du ausgiebig bei einem Spaziergang durch den *Botanischen Garten von Peradeniya* bei Kandy erleben. Auf dem 62 ha großen Gelände tummeln sich zwischen Tropenpflanzen und Baumriesen auch Flughunde (Foto).

➤ S. 78, *Das Bergland*

#### STILLES WASSER

Mit seinen vielen Stauseen und Lagunen eignet sich die Insel perfekt für eine Ruderbootpartie. Beispielsweise über die *Pottuvil- und Urani-Lagunen*. Dort herrscht zur Dämmerung ein ziemliches Vogeltreiben.

➤ S. 115, *Die Ostküste*

#### TROMMLER ZUM GEBET

Dreimal am Tag laden im berühmten *Zahntempel* zu Kandy die traditionell gekleideten Trommler zur einstündigen Zeremonie ein, bei der die Gläu-

bigen in großer Andacht zum geöffneten Schrein im ersten Stock strömen, um die Reliquie – einen Eckzahn Budhas – zu verehren.

➤ S. 74, *Das Bergland*

#### ELEFANTENPROZESSIONEN IM WINTER

Das gibt es alljährlich zum Januarvollmond im *Kelaniya Raja Maha Vihara*, einem buddhistischen Wallfahrtsort im Osten Colombos, und in der Vollmondnacht einen Monat später rund um das *Gangaramaya-Kloster* im Herzen der Inselmetropole.

➤ S. 49 bzw. 45, *Die Westküste*

#### WANDERN ANS ENDE DER WELT

Auf den *Horton Plains*, einer Hochebene auf 2000 m, kannst du durch eine eigentümliche Landschaft mit Rhododendrenbüschen und Baumfarnen wandern und von *World's End* bei klarer Sicht weit in die Ebene blicken.

➤ S. 82, *Das Bergland*

# SO TICKT SRI LANKA

IS NICE  
ALSO  
WITH  
RICE



Tropisch lecker und schön bunt: Restaurant Galle Fort



TROPICAL  
FRUIT JUICE  
MANGO &  
PAPAYA JUICE  
LIME & SODA  
GUNNER  
MANGO LASSI  
BANANA LASSI  
PINEAPPLE  
LASSI

KING  
COCONUT,  
COFFEE,  
TEA,  
WATALAPPAN  
FRUIT SALAD  
~

Tourist #1 We  
Service  
Cutting  
row Sharig  
Perm  
straightening  
ebonding  
Colour (T  
training

Therapeutic  
All work  
JUNG  
WILL AND CURRY



# ENTDECKE SRI LANKA



Sand soweit die Füße tragen: Mirissa Beach an Sri Lankas Südküste

„Ehrwürdige Schöne“ heißt die Insel Sri Lanka. Und das zu Recht, denn bei all dem Tropenflair kommen die Besucher schnell ins Schwärmen. Hier vermischt sich das satte Grün der Palmen und Dschungelwälder mit dem leuchtenden Grün der Reisfelder und Teeplantagen. An der Küste verteilen sich hübsche Traumbuchten und wilde Strände, während das Meer in der Sonne glitzert.

## KOMPAKTE VIelfALT

Mit 65 525 km<sup>2</sup> nicht mal so groß wie Bayern entfaltet sich die legendäre Vielfalt der Insel zwischen dem Point Pedro im Norden und dem 435 km entfernten Dondra südlich von Matara. Von Ost bis West beträgt die Entfernung an der breitesten Stelle nur 225 km. Dazwischen liegt ein **landschaftlicher Reichtum**, der immer wieder erstaunt. Entlang der über 1300 km langen Küste locken **endlose**

**250 v. Chr. - 1017 n. Chr.**

Anuradhapura-Periode,  
Blütezeit der Insel

**1017-13. Jh.**

Chola-Besatzung; zweite  
Blütezeit mit der  
Polonnaruwa-Periode

**16.-18. Jh.**

Portugiesen, später Holländer  
kontrollieren die Küste

**1802**

Die Insel wird Teil des  
britischen Empires

**04.02.1948**

Sri Lanka wird eine  
unabhängige Demokratie

**1956-59**

Singhalesischer  
Nationalismus auf Kosten der  
Tamilen