

SRI LANKA

Wildes Sri Lanka - Kultur und Wandern im zentralen Hochland



D E T A I L P R O G R A M M

REISEDETAILS	3
Reiseverlauf	3
Vorgesehener Reiseverlauf	3
Termine und Preise	7
eingeschlossene Leistungen	7
nicht eingeschlossene Leistungen	8
Wahlleistungen	8
PRAKTISCHE HINWEISE	9
Atmosfair / Anreise / Transfers	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit	9
Gesundheit und Impfungen	10
Mitnahmeempfehlungen	10
Währung / Post / Telekommunikation	11
Zollbestimmungen	11
Wissenswertes	11
Versicherung	12
Nebenkosten / Trinkgelder	12
Umwelt	12
Sonstiges	12
PRAKTISCHE HINWEISE	14
Zeitverschiebung und Klima	14
Sprache und Verständigung	14
Religion und Kultur	14
Essen und Trinken	15
Einkaufen und Souvenirs	15
Besondere Verhaltensweisen	16
ANHANG	17
Reiseliteratur	17
Ihre Reisenotizen	19
Kontaktdaten und Anmeldung	20

REISEDETAILS

REISEVERLAUF

- Natur Erleben im Hochland Sri Lankas
- Jeep-Safari im Udawalawe Nationalpark
- Buddhistisches Weltkulturerbe



3. Tag: Fischerboote und Mangrovensümpfe

Negombo hat nicht nur weiße Sandstrände zu bieten. Die Stadt ist seit Jahrhunderten ein Handels- und Fischereizentrum an der Westküste. Ein Zeichen davon sind die vielen bunten Fischerboote im Hafen von Negombo und die vielen kleinen Kanäle der Stadt mit alten Handelshäusern.

Dann heißt es "raus aus der Stadt und hinein in die Mangrovenwälder". Durch die engen Kanäle Negombos schippert Ihr Boot in die Lagune südlich der Stadt. Dichte Mangrovenwälder, zahlreiche Vögel und Warane sind die heutige Attraktion. Und natürlich die Ruhe auf dem Wasser. Und wenn Sie besonders aufmerksam sind, sehen Sie vielleicht auch das eine Krokodil.

Am Nachmittag Fahrt in das kulturelle Dreieck nach Sigiriya (Fahrzeit ca. 4.5 Stunden).

Übernachtung: Hotel in Sigiriya für die kommenden beiden Nächte.

4. Tag: Juwelen abseits ausgetretener Pfade

Ein Tag voller kleiner Schätze. Sie entdecken wenig besuchte Orte, die ganz ihren ursprünglichen Charme bewahrt haben und sich trotzdem mit den großen Sehenswürdigkeiten messen können.

Nur wenige 100 m vom vielbesuchten Sigiriya Felsen entfernt liegt ein kleiner Hindutempel. Hier beginnt der kurze aber steile Aufstieg auf den Granitfelsen von Pidurangala. Auf uralten Steinstufen steigen Sie durch den regenhaft anmutenden Tropenwald bis zu einer Plattform mit den Überresten eines Tempels und einer liegenden Buddha Statue. Der Ausblick von hier oben zum Sigiriya Felsen und weiter über

VORGESEHENER REISEVERLAUF

Änderungen vorbehalten

1.-2. Tag: Weiße Strände an der Westküste

Ihr Urlaub beginnt schon mit der Anreise. Bei einer rechtzeitigen Anreise zum Flughafen gewinnen Sie Ruhe und können sich ganz der Vorfriede auf Ihre Reise und Ihren Flug nach Sri Lanka hingeben. Der Flug ab Deutschland erfolgt mit Umsteigen in einem der Golfstaaten oder in Delhi.

Am kommenden Morgen erreichen Sie den Flughafen von Colombo. Nachdem alle Einreiseformalitäten abgewickelt wurden, erwartet Sie Ihr Fahrer am Ausgang des Flughafens. Der heutige Tag dient ganz der Entspannung. Eine kurze Fahrt bringt Sie vom Flughafen zu Ihrem Hotel in Negombo. Direkt am langen Sandstrand von Negombo gelegen, bleibt Ihnen Zeit für einen langen Spaziergang am Strand oder einen ersten Fruchtcocktail. Und was gibt es Schöneres, als sich schon am ersten Abend von dem tropischen Sonnenuntergang verzaubern zu lassen.

Übernachtung: Hotel in Negombo.

den Dschungel zu den Bergen von Kandy ist überwältigend. Noch spektakulärer wird das 360° Panorama vom Gipfelplateau des Felsens, das allerdings nur durch eine kurze Klettertour erreicht werden kann. Feste Schuhe und Trittsicherheit sind für die kurze Kletterpartie auf jeden Fall sehr hilfreich. Mit etwas Glück sind Sie hier oben selbst in der Hochsaison für sich alleine - ein magischer Ort.



Ein weiter magischer Ort mit weniger Aus- dafür mit mehr Einblicken ist das Ritigala Waldkloster, ca. 1 Stunde nordwestlich von Sigiriya. Auf holprigen Pisten bringt Ihr Jeep Sie immer tiefer in die letzten Urwaldgebiete Zentral Sri Lankas. Ritigala ist eine der ältesten Klosteranlagen der Insel. Oft sind nur noch die Grundmauern erkennbar. Auf alten Steinpfaden wandern Sie durch den Urwald. Immer dichter wird der Wald, immer größer die Urwaldriesen, immer lauter die hallenden Rufe der Vögel und Affen. Wenn Sie hier schweigend und aufmerksam durch den Wald streifen, bewegen Sie sich auf den Spuren und im Geist der früheren Mönche, die hier gehend und meditierend Ihr Leben dem Buddha widmeten.

Am Abend Rückfahrt nach Sigiriya.

5. Tag: Das kleine Ende der Welt

Heute geht es ins Gebirge und bis ans Ende der Welt, zumindest an das "kleine" Ende. Von Sigiriya führen die Straßen nach Süden Richtung Knuckles Mountains. Immer schmaler werden die Straßen, immer enger die Kurven.

Ein ca. 2.5 km langer Pfad führt zum Riverton Gipfel, der 300 m tief abfällt und eine spektakuläre und weite Aussicht auf das Hochland um Sie herum und die terrassierten Reisfelder tief unter Ihnen bietet - das kleine Ende der Welt. Die Landschaft der Knuckles Berge ist bei Einheimischen auf Grund Ihrer Ursprünglichkeit sehr beliebt, bei Touristen aber fast gänzlich unbekannt. Ihr Wanderführer für diese Tour

erklärt Ihnen die Mythen der Region und gibt Ihnen einen Einblick in die vielfältige Fauna und Flora des Hochlandes.

Am Nachmittag Weiterfahrt nach Kandy, wo der restliche Tag zu Ihrer freien Verfügung steht.

Fahrtzeit: Sigiriya - Riverston ca. 3 Stunden, Riverston Kandy ca. 2.5 Stunden, Wanderzeit ca. 2 Stunden
Übernachtung für die kommenden 3 Nächte in Kandy.



6. Tag: Ins Herz der Knuckles Mountains

Heute ist ein früher Start. Gegen 5 Uhr morgens brechen Sie auf - nochmals gen Osten in die Knuckles Mountains. Ihr Trekking Guide hat das Frühstück gleich mit eingepackt und nimmt Sie mit auf eine halbtägige Wanderung in die Knuckles Mountains. Die Berge bieten alles, was das Wanderherz begehrt und sich von Tour in den tropischen Bergen wünscht - dichte Urwälder, einsame Pfade, sprudelnde Wasserfälle und glasklare Bäche, die zu einem kurzen Bad einladen.

Nachmittags Rückfahrt nach Kandy.

Fahrtzeit: Kandy - **Thangappuwa** ca. 2.5 Stunden einfach, Wanderzeit ca. 4-5 Stunden

7. Tag: Im Vogelreservat von Udawattekele

Direkt am Ortsrand von Kandy befindet sich der "Stadtwald von Kandy", der Naturpark von Udawattekele. Wenn Sie durch das Portal eintreten, ist es wie das Betreten einer anderen Welt. Die Geräusche der Stadt verschwinden, stattdessen übernimmt der "Soundtrack des Waldes" mit seinen Affenstimmen, dem Rauschen der Blätter und dem Gesang der Vögel. Eine einfache Wanderung führt bis zu einem Aussichtspunkt mit Blick über Kandy.

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung.

Wanderzeit ca. 1-2 Stunden



8. Tag: Entspannung vor dem Gipfel

Wie echte Gipfelstürmer bereiten Sie sich heute auf ihre "Gipfelbesteigung" am kommenden Tag vor. Nach dem Frühstück geht Ihre Fahrt ins Hochland bis nach Nallathaniya, wo Sie sich erholen und noch einige Stunden ausruhen, denn die kommende Nacht wird kurz.

Fahrtzeit: Kandy - Nallathaniya ca. 4 Stunden
Übernachtung im einfachen Hotel in Nallathaniya

9. Tag: Adams Peak - Sonnenaufgang über den Wolken

Der Aufstieg zum Adam's Peak ist Legende, genauso berühmt wie berüchtigt. Kurz nach Mitternacht brechen Sie auf zum Ausgangspunkt Ihrer Wanderung hoch zum Adams Peak. Vor Ihnen liegen ca. 3 - 4 Stunden Aufstieg, über 1000 m Höhenunterschied und über 5.000 Stufen. Jahrhunderte alte, ausgetretene Steinstufen, die die Gebete unzähliger Pilger gehört haben.



Hunderte von Menschen machen sich gemeinsam mit uns auf den Weg (in den Tagen um Vollmond zwischen November und April sind es oft tausende Pilger, diese Tage sollten vermieden werden). Sie alle haben ein gemeinsames Ziel: Vor Sonnenaufgang gegen 6 Uhr morgens den Gipfel zu erreichen und

einen Blick auf die sagenumwobene 1,5 Meter lange Vertiefung werfen, die von Buddhisten, Hindus und Christen als der Fußabdruck Buddhas Shivas bzw. Adams verehrt wird. Deshalb auch der singhalesische Namen Sri Pada, "heiliger Fußabdruck".

Der Pfad ist gesäumt mit Getränkeständen, die auch kleine Snacks anbieten. Bunte Gebetsfähnchen, heilige Schreine mit Buddha Figuren mit Opfergaben säumen den Wegesrand. Früher hatten die Pilger Fackeln, heute ist der Pfad zum Großteil ausgeleuchtet. Eine Taschenlampe ist trotzdem ratsam.

Oben am Gipfel kann es noch sehr kühl sein (warme Kleidung nicht vergessen), mit der Sonne kommt aber sehr schnell die Wärme. Und der Sonnenaufgang über den Wolken sowie der mehr als phantastische Ausblick vom 2.243 m hohen Adam's Peak entschädigt für alle Mühen, auch für die des nahenden Abstieges (evtl. sind Wanderstöcke hilfreich).

Nach Rückankunft im Tal Weiterfahrt nach Nuwara Eliya. Wenn Ihnen der Sinn nach weiterer Aktivität steht, lädt Nuwara Eliya als ehemalige Kolonialstadt und Teezentrum zu kleineren Spaziergängen ein.

Übernachtung in Nuwara Eliya.

10. Tag: Am "großen" Ende der Welt

Das Hochland Sri Lankas ist faszinierend und von einem ganz anderen Charakter als der Rest der Insel. Nirgends wird dies so deutlich wie im Horton Plains Nationalpark, der mit seiner Vegetation und Weite oft mehr an den Lake District Englands als an eine tropische Insel erinnert.

Wie in England ist auch hier der Nebel eine häufige Erscheinung, meist ab 10 - 11 Uhr morgens ziehen die Wolken auf. Deshalb ist auch heute frühes Aufstehen erbeten. Gegen 5 Uhr starten Sie zu Ihrer Fahrt in den Horton Plains. Dort angekommen, starten Sie die einfache, aber sehr schöne Wanderung. Die Wege im Nationalpark sind sehr gut angelegt ausgeschildert. Im Uhrzeigersinn geht es vorbei an den Wasserfällen Baker's Falls zuerst zum Mini World's End Aussichtspunkt und letztendlich zum World's End, wo die Klippen fast 1.000 m steil nach Süden hin abfallen. Vor Ihnen liegt der ganze Süden Sri Lankas, mit Blicken bis zur Küste.

Nach Beendigung der Wanderung nehmen Sie von der Ohiya aus den Zug nach Ella. Der Zug fährt gemächlich vorbei an Teeplantagen und durch kleine

Dörfer und erlaubt Ihnen, die Eindrücke in der nötigen Langsamkeit aufzunehmen.

Am späten Nachmittag Ankunft in Ella.

Fahrtzeit: Nuwara Eliya - Horton Plains ca. 2.5 Stunden, Ohiya - Ella (Zugfahrt) ca. 1.5 Stunden, Wanderzeit ca. 2-3 Stunden

Übernachtung in Ella für die kommenden beiden Nächte.

11. Tag: Ella Rock

Sie haben sich schon fast daran gewöhnt - auch heute wieder ein früher Aufbruch. Die Wanderung zum Ella Gap nimmt ca. 4 Stunden einfach in Anspruch. Hier ist nicht der Nebel der hauptsächliche Grund für den frühen Aufbruch, sondern die Mittagshitze.

Der Aufbruch von Ella ist gegen 6 Uhr morgens, das Frühstückspaket ist für Sie vorbereitet. Die 10 km lange Tour beginnt mit einer Wanderung auf den Bahngleisen und geht dann - immer steiler werdend in die Berge Richtung Ella Rock. Am Ella Rock angekommen, blicken Sie durch das "Ella Gap" über grüne Teeplantagen Richtung Süden Richtung Meer.

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung - Ella ist sehr gut auf Besucher eingestellt und bietet eine Vielzahl kleiner Cafés und netter Hotels für den Afternoon Tea. Dazu ist es ein Paradies für Wanderer, wie Sie schon bemerkt haben. Sollte Ihnen die Wanderung zum Ella Rock zu anstrengend sein oder falls Sie sich sogar "unterfordert" fühlen, gäbe es zahlreiche andere Alternativen, z.B. die schöne und einfache einstündige Wanderung durch eine Tee Plantage zum "Little Adam's Peak".

Wanderzeit ca. 4 Stunden



12. Tag: Abschied aus den Bergen

Alternativ können Sie die Wanderung zum "Little Adam's Peak" auch heute vor dem Frühstück übernehmen. Stimmen Sie dies am besten direkt mit Ihrem Guide ab.

Am Vormittag fahren Sie durch das Ella Gap heraus aus den Bergen in das Tiefland des Südens. Udawalwa ist einer der schönsten Nationalparks der Insel, weniger frequentiert als z.B. Yala, aber mit einer hohen Dichte an Elefanten und vielen anderen Wildtieren. Nach den letzten Tagen in den Bergen werden Sie sich heute auf den einladenden Pool Ihres Hotels und den Nachmittag zur freien Verfügung freuen.

Fahrtzeit ca. 3.5 Stunden

Übernachtung in Udawalawe



13. Tag: Den Elefanten auf der Spur

Elefanten sind Frühaufsteher. Um sie in freier Wildbahn zu erleben, passen Sie sich ihrem Rhythmus an. Aber Morgenstund hat bekanntlich Gold im Mund.

Udawalawe ist ein idealer Ort für die Beobachtung der Elefanten. Das Gelände ist weit und offen genug, damit Sie die Elefantenherdenherden gut beobachten und trotzdem den für die Tiere notwendigen Abstand einhalten zu können. Im Park leben noch viele andere Wildtiere, die im wahrsten Sinne des Wortes größte Attraktion sind jedoch die Elefanten des Parks. Spitzen Sie doch einmal Ihre Ohren. Diese großen Tiere beim friedlichen Grasens zu erleben und zu hören, ist eine fast meditative Erfahrung.

Nach der Elefantensafari kehren Sie zurück in Ihr Hotel, wo das Frühstück schon für Sie bereit steht.

Anschließend Weiterfahrt nach Galle, der alten Kolonialstadt im Südwesten Sri Lankas. Galle ist die

wohl schönste Stadt der Insel. Die Altstadt ist UNESCO Weltkulturerbe und liegt auf einer Landspitze. Die wuchtigen Festungsmauern des alten holländischen Forts sind über 350 Jahren alt und mehr als drei Kilometer lang. Unsere Empfehlung: Unternehmen Sie auf den gut erhaltenen Mauern bei angenehmer Brise einen Spaziergang um die Stadt, das vermittelt einen sehr guten Überblick über die Stadt und auf das Meer. Die Altstadt von Galle gilt als eines der gelungensten Beispiele wie europäische Architektur mit südasiatischen Traditionen verschmelzen kann. Die schmalen Gassen haben noch das originale Kopfsteinpflaster, liebevoll renovierte Kolonialhäuser wechseln ab mit kleinen Juweliershops und gemütlichen Cafés und weißen Kirchen und Moscheen. Galle ist wirklich ein Ort, in dem es sich zu verweilen lohnt.

Fahrtzeit ca. 3.5 Stunden
 Übernachtung in Galle für die kommenden beiden Nächte.



14. Tag: Erholung am Meer

Ein letzter Tag zur freien Verfügung in Galle. Vielleicht wollten Sie nochmals durch die Gassen der Altstadt schlendern, die Zeit in einem Café verbringen. Oder aber Sie fahren mit dem TukTuk zu einem der herrlichen Sandstrände in der Umgebung von Galle.

Ein letzter Tipp: viele Hotels vermitteln in den Wintermonaten Whale Watching Touren vor der Südküste Sri Lankas. Bei schönen, ruhigen Wetter ist dies sicherlich ein einmaliges Erlebnis, mit einer hohen Wahrscheinlichkeit, diese großen Meeresbewohner hautnah zu erleben.



15. Tag: Auf Wiedersehen Sri Lanka

Je nach Flug starten Sie in der Nacht oder im Laufe des Tages Ihre Rückfahrt nach Colombo (Fahrzeit zum Flughafen tagesabhängig 2.5 - 3.5 Stunden).

Ankunftszeit am Flughafen 3 Stunden vor Abflug.

Rückflug nach Deutschland und Ankunft in Deutschland je nach Flug am gleichen Tag oder am frühen Morgen des kommenden Tages.

Vielleicht haben Sie aber auch etwas Flexibilität in Ihren Reisedaten und möchten noch einige Tage am Strand verlängern? Die kleinen Strandorte um Galle bieten hierfür ideale Möglichkeiten. Im Süden und Westen der Insel liegen außerdem einige der besten Ayurveda Resorts Asiens. Fragen Sie uns hier direkt nach Verlängerungsmöglichkeiten.

TERMINE UND PREISE

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
9LKS2101	30.09.18	31.10.19	
	Reisepreis bei 1 Teilnehmer (inkl. EZ)		€ 3.490
	Reisepreis pro Person bei 2 Teilnehmern		€ 2.650
	Reisepreis pro Person ab 3 Teilnehmern		€ 2.390

INGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Colombo – Frankfurt • Transport in einem Fahrzeug mit Klimaanlage • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse • Halbpension (Frühstück und Abendessen) • Jeep-Safari im Udawalawe Nationalpark • Eintrittsgelder für die Besichtigungen laut Programmverlauf • Englisch sprechender Fahrerguide (gegen Aufpreis auch deutsch sprechender Fahrerguide buchbar); englisch sprechender Wanderführer in

den Knuckles Mountains an Tag 5 und 6 • NEUE WEGE Informationsmaterial

NICHT EINGESCHLOSSENE LEISTUNGEN

Visumgebühr für Sri Lanka: 35,- USD

WAHLEISTUNGEN

- Einzelzimmer-Aufpreis € 570
- Aufpreis für deutsch sprechenden Fahrerguide (gesamt für alle Teilnehmer) € 250



PRAKTISCHE HINWEISE

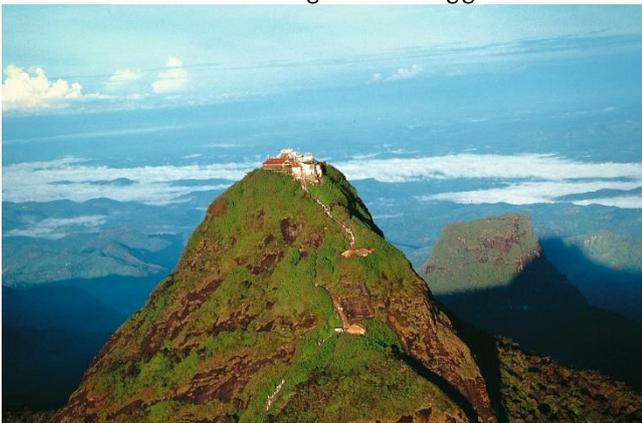
ATMOSFAIR / ANREISE / TRANSFERS

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Neue Wege zahlt für jede Atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert Atmosfair: Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO²-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem Atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselsegenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie Atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Geben Sie ganz einfach bei Ihrer Buchung an, dass Sie klimaneutral fliegen möchten. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich Atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an.

Anreise

Sie fliegen mit einer renommierten Fluggesellschaft in der Economy Class von Deutschland nach Colombo. Gerne bieten wir Ihnen gegen Aufpreis auch den Business Class Tarif oder Abflüge ab Wien oder Zürich an. Neue Wege Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.



EINREISEBESTIMMUNGEN / SICHERHEIT

Für Reisen nach Sri Lanka sind ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass und die Einholung eines Visums erforderlich. Die Beantragung des sogenann-

ten ETA Visums geschieht am besten im vereinfachten Online Verfahren über die „Electronic Travel Authorization“ (ETA), unter www.eta.gov.lk. Bitte füllen Sie das dort hinterlegte Antragsformular nach den Anweisungen auf der Seite sorgfältig aus. Die Gebühren werden per Kreditkarte (American Express, Master und Visa) abgerechnet. Bitte achten Sie darauf Ihre E-mail Adresse korrekt in dem Online-Formular anzugeben. Touristenvisa werden mit einer Gültigkeitsdauer von 30 Tagen ab dem Tag der Einreise ausgestellt. Die Einreise ist nur mit einem nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass möglich. Wichtig: Bei Aufenthalten von mehr als 30 Tagen muss ein Visum vor Anreise bei der sri-lankischen Botschaft beantragt werden. Weitere Infos finden Sie auf der Webseite der sri-lankischen Botschaft: www.srilanka-botschaft.de

Sicherheitshinweise

Im Mai 2009 endete der fast 30 Jahre währende Bürgerkrieg. Seither haben sich keine Terroranschläge ereignet und die Situation ist friedlich. Gleichwohl können diese für die Zukunft, wie auch in anderen Ländern, nicht ausgeschlossen werden. Fragen Sie uns nach der aktuellen Situation und beachten Sie bitte die aktuellen Informationen zur Sicherheitslage auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de

Da die Gefahr von Taschendiebstahl in Touristenzentren recht hoch ist, empfiehlt es sich Geld, Flugticket und Pass am besten immer am Körper zu tragen. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Bitte lassen Sie Wertgegenstände auch im Hotel nicht offen und unbewacht liegen, sondern nutzen Sie die dafür vorgesehenen Safes auf Ihrem Zimmer oder an der Rezeption.



GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera. Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen erhalten Sie z.B. beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malariaprophylaxe. Trinken Sie vor Ort am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen (überall in Sri Lanka käuflich), oder aufbereitetes Wasser. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke in Ordnung, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Vermeiden Sie mit Eiswürfeln gekühlte Getränke. Vorsichtshalber sollten Sie kein Speiseeis oder ungeschältes Obst zu sich nehmen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!" Achten Sie darauf, dass Fleisch und Fisch immer gut durchgebraten, -gekocht oder -gegrillt sind. So können Sie Durchfälle und viele Tropen- und Infektionskrankheiten vermeiden. Sri Lanka bietet außerdem eine große Vielfalt an vegetarischen Köstlichkeiten.

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sie sollten sich in Absprache mit Ihrem Hausarzt eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.



MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

Kleidung

Sie benötigen leichte, wenig empfindliche Baumwollkleidung, einen leichten Sonnenhut und bequeme Schuhe zum Gehen.

Für die Dämmerung sollten Sie immer langärmelige Kleidung dabei haben (Schutz vor Moskitos). Für die Ayurvedakur ist es ratsam, alte Unterwäsche mitzunehmen, da diese mit den Massage-Ölen in Berührung kommt. Wegen der Sonneneinstrahlung ist eine gute Sonnenbrille wichtig.

In Sri Lanka kleidet man sich einfach, jedoch ist nachlässige oder unangemessene Kleidung nicht gerne gesehen. Baden oben ohne ist verboten.

Gepäck

Bitte nehmen Sie einen nicht mehr neuen, aber dennoch gebrauchsfähigen Koffer, Reisetasche, Seesack oder Rucksack mit, da bei den landesüblichen Transporten Gebrauchsspuren am Gepäck unvermeidbar sind.



WÄHRUNG / POST / TELEKOMMUNIKATION

Die Währung ist die Sri Lanka Rupie. Sie ist gegliedert in 100 Cents. Die Einfuhr der Landeswährung ist bis zu einem Betrag von LKP 1.000, die Mitnahme von Fremdwährung unbegrenzt erlaubt (ab umgerechnet USD 5.000,- aber deklarationspflichtig). Da der Wert der Rupie in den vergangenen Monaten starken Schwankungen ausgesetzt war, empfiehlt sich die Ermittlung des tagesaktuellen Kurses unter www.oanda.com. Vor der Einreise müssen alle Reisenden im Flugzeug eine Ein- und Ausreisekarte ausfüllen. Darauf ist die Devisensumme einzutragen, die Sie einführen werden (alle Währungen, einschließlich Traveller Checks). Bei der Ausreise darf die einheimische Währung nur bis zu einem Betrag von LKP 250,- ausgeführt werden. Um das Restgeld umtauschen zu können, ist es wichtig, die Wechselbestätigungen immer aufzubewahren. Die Ein- und Ausfuhr von Devisen ist oftmals Änderungen unterworfen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Bank bzw. Ihrem Reiseleiter. Die Einfuhr indischer oder pakistanischer Währung ist nicht erlaubt. Wir empfehlen direkt bei Ankunft an den Wechselstuben am Flughafen Colombo etwas Geld zu wechseln. Später haben Sie dazu auch im Hotel Gelegenheit. Wenn Sie auf Sicherheit bedacht sind, bieten sich Travellers Checks als Zahlungsmittel an. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Sri Lanka ist +94. Von den Hotels aus können Sie problemlos nach Deutschland telefonieren. Alternativ können Sie sich eine örtliche SIM-Karte kaufen und diese in Ihr deutsches Handy einlegen, um so preiswerter nach Deutschland telefonieren zu können.

Vorwahl von Sri Lanka nach Deutschland: +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41

Internet

Internetcafés sind in allen großen Städten und Touristenzentren zu finden. In den meisten unserer Resorts können Sie sich auch mit einem WLAN Code ins Internet einwählen.



ZOLLBESTIMMUNGEN

Der Import von bestimmten Gütern ist verboten oder beschränkt. Dies schließt wertvolle Metalle, Platin, Gold, Silber in jeder Form, gefährliche Drogen und Betäubungsmittel, Gegenstände aus Fauna und Flora sowie indische und pakistanische Währung ein. Alle vorher angeführten Güter müssen angemeldet werden. Importe von Feuerwaffen, Munition, Sprengstoff und gefährlichen Waffen ist strengstens untersagt. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

WISSENSWERTES

Strom

Die Stromspannung beträgt 230 - 240 Volt. Da es sich um britische dreipolige Steckdosen handelt, sollten Sie einen Weltadapter mitnehmen. In den meisten Hotels funktionieren europäische Flachstecker und im Bedarfsfall können an der Rezeption Universalstecker ausgeliehen werden.

Fotografieren & Zubehör

Für Ihre Digitalkamera sollten Sie genügend Speicherkarten und Ersatzakkus mitnehmen.

Bitte gehen Sie zurückhaltend mit der Kamera um, vor allem, wenn Sie Menschen fotografieren wollen. Sie sollten zuerst den Betreffenden um Erlaubnis fragen, die jedoch im Allgemeinen gewährt wird. Ein Ablehnen sollte jedoch unbedingt akzeptiert werden! Falls Sie jemandem versprechen sollten, das Bild zu schicken, dann tun Sie es bitte auch.

In Indien werden einige historische Stätten als Andachtsstätten genutzt. Hier sollte man mit dem Fotografieren besonders vorsichtig sein, denn es ist verboten, Personen vor Statuen und Gemälden zu fotografieren. Am besten man fragt den Tempelwächter

vorher, ob Fotografieren erlaubt ist. Eine Tempel-spende von einigen Rupien wird in der Regel erwartet.

Eintritts-/Fotopermits

An antiken Stätten und in den Wildgebieten ist das Fotografieren oft nur mit einem Eintritts- und Fotogra-fierpermit erlaubt. Die Preise an den verschiede-nen Orten sind unterschiedlich. Fragen Sie vor Ort nach den genauen Bestimmungen.



VERSICHERUNG

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktritts-kosten-Versicherung. Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfang-reiches Versicherungspaket mit Reiseabbruch-, Rei-sekranken-, Reisegepäckversicherung, sowie Medizi-nischer Notfallhilfe ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen muss. Bei kurzfristiger Reisebu-chung muss der Abschluss direkt bei Anmeldung er-folgen.

NEBENKOSTEN / TRINGKELDER

Der Umgang mit Trinkgeld wird von Hotel zu Hotel unterschiedlich gehandhabt. Generell ist es empfe-henswert, das Trinkgeld am Ende Ihres Aufenthaltes bei der Rezeption für das gesamte Team zu geben. Denn auch die „unsichtbaren Geister“ haben wesent-lich zum Gelingen Ihres Urlaubs beigetragen. Als Richtwert empfehlen wir bei einer zweiwöchigen Reise einen Betrag von 60-100 EUR pro Person. Ge-nerell gilt jedoch, dass Trinkgelder auf freiwilliger Ba-sis gegeben werden und je nach Ihrer Zufriedenheit ausfallen sollten.

Grundsätzlich sollten Sie immer einige Rupien in klei-nen Scheinen mit sich führen, um kleine Dienstleis-tungen, die Sie in Anspruch nehmen, entsprechend honorieren zu können.

UMWELT

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nut-zung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastlän-dern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen ent-spricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wie-derverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Ab-fälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren. Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zu-sammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.



SONSTIGES

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neue-wege.com/csr



PRAKTISCHE HINWEISE

ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Sri Lanka beträgt im Sommer +3,5 und im Winter +4,5 Stunden.

Auf Sri Lanka herrscht tropisches Klima mit, je nach Jahreszeit, unterschiedlich starkem Niederschlag. Die Durchschnittstemperaturen reichen von 16°C im zentralen Hochland bis zu 32°C an der Nordostküste. Die durchschnittliche Jahrestemperatur für die gesamte Insel liegt bei 28 bis 30°C.

Während der Südwesten des Landes immer feucht mit zwei deutlichen Niederschlagsmaxima im Mai und Oktober ist, bringt der Südwestmonsun an der Nordost- und Ostküste nur geringe Niederschläge. Dort fallen die meisten Niederschläge während des Nordostmonsuns im November und Dezember. Die Niederschläge werden beeinflusst durch die Monsunwinde aus dem Indischen Ozean und dem Golf von Bengalen, welche auch die vier Jahreszeiten bestimmen: von Mai bis Oktober bringen Südwestwinde Feuchtigkeit aus dem Indischen Ozean. Treffen diese Winde auf das zentrale Hochland, entstehen z.T. heftige Regenschauer am Gebirge und im Südwesten der Insel. Der Osten und Nordosten bekommen in dieser Zeit wenig Regen. Von Oktober bis November treten periodische Windböen auf, die eher trübes Wetter bringen. Von Dezember bis März bringt der Nordostmonsun Feuchtigkeit aus dem Golf von Bengalen in den Norden und Nordosten der Insel. Die Zeit von März bis Anfang Mai bringt insgesamt wenig Niederschlag.

Unsere Ayurvedaresorts liegen überwiegend an der Südwestküste Sri Lankas, wo von November bis Anfang Mai am wenigsten Niederschlag fällt.

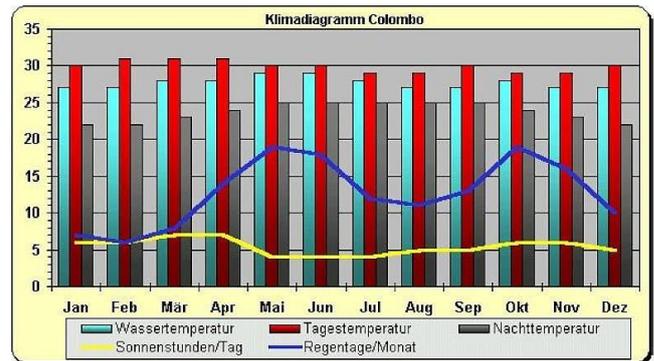
Wissenswertes zum Monsun

Das Wetter auf Sri Lanka wird durch den Monsun bestimmt, eine jahreszeitlich wiederkehrende Änderung der Windrichtung.

Je nachdem welcher Monsun herrscht, ist das Wetter im Süden/Westen oder im Norden/Osten ideal.

In Sri Lanka steht die Sonne im Frühjahr und im Herbst senkrecht oberhalb des Äquators. Die Luft auf der Erde erwärmt sich und steigt auf, was einen Unterdruck erzeugt. Die Luft reichert sich über dem Ozean mit Wasser an, kühlt ab und wandert wieder auf die Erde in Richtung Äquator, um den Unterdruck auszugleichen. Da sich die Erde dreht, nimmt der Mensch die Luftströme als Nordost- oder Südwestwinde wahr. Die Windrichtung ändert sich im Mai

nach Südwesten. Die Luft reichert sich über dem Indischen Ozean mit Wasser an und regnet am Bergland ab. Da dies sehr nah an der Südwestküste liegt, gibt es dort heftige Gewitter und Regenfälle. Im Gegensatz zum Südwest-Monsun ist der Nordost-Monsun von November bis Mai annähernd gleichbleibend, aber wesentlich schwächer als der Südwest-Monsun. Zum einen ist die Wasseraufnahme durch die Luft nicht so groß, zum anderen sind die Berge, an denen sich die Wolken abregnen, meist weit von der Küste entfernt.



SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

Heute sind auf Sri Lanka sowohl Singhalesisch als auch Tamil als Amtssprachen anerkannt. Die Mitarbeiter der Ayurveda Resorts und Hotels sprechen Englisch. In den Ayurvedahäusern steht Ihnen (z.T. saisonabhängig) ein deutschsprachiger Übersetzer zur Verfügung.



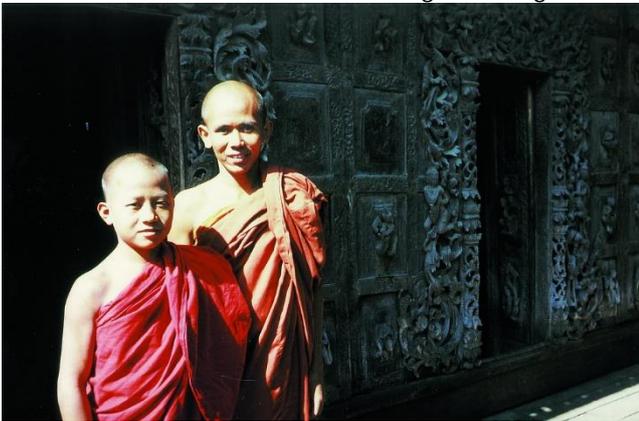
RELIGION UND KULTUR

Sri Lanka ist ein Land der religiösen Vielfalt. Die Bevölkerungsmehrheit der Singhalesen bekennt sich überwiegend zum Theravada-Buddhismus (69,1%). Andere religiöse Gruppen sind die Hindus (15,5%),

die fast ausschließlich Tamilen sind, Muslime (9,6%), die größtenteils Nachfahren arabischer Händler sind und Christen (7,5%). Der Buddhismus wird aber vom Staat bevorzugt behandelt. So sieht die sri-lankische Verfassung vor, dass der Staat für den Schutz und die Pflege des Buddhismus verantwortlich ist.

Bitte beachten Sie, besonders an religiösen Stätten, dass Sie nicht versehentlich die Sitten der Einheimischen missachten.

Als Grundregel gilt: Die Zentren der Religionsgemeinschaften betritt man generell ohne Schuhe; in den buddhistischen Schreinen ist außerdem zu beachten, dass man sie ohne Kopfbedeckung betritt. Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre das Sympathiemagazin "Sri Lanka verstehen", das Ihnen einen guten Überblick zur Geschichte, Religion und Alltagskultur bietet. Das Magazin bekommen Sie von uns mit Ihren Buchungsunterlagen.



ESSEN UND TRINKEN

Die sri-lankische Küche ist eine der schärfsten der Welt. Grund ist natürlich die Nähe zu Indien, der Gewürzküche Südasiens. Das Standardgericht ist Reis und Curry mit Fisch oder Hühnchen. Andere gern gegessene Gerichte sind: Roty (Teigtasche mit versch. Füllung), Fried Rice (Reis mit versch. Beimischungen im Wok angeschmort) oder String Hoppers (Teignudeln in Streifen).

Weil auf Sri Lanka viele ethnische Gruppen leben, die jeweils ihre Küche mitgebracht haben, gibt es viele unterschiedliche Richtungen, die man probieren kann. Es gibt u.a. chinesische Restaurants, Restaurants mit 'halal food' (= nach muslimischem Ritus "rein"), typisch singhalesische Garküchen und natürlich Mischformen aus allem.

Vegetarier haben keine Probleme, denn im Buddhismus gibt es mehr Vegetarier als in christlichen Ländern. Überall kann man alle Gerichte auch ohne Fleisch bekommen. Auch Veganer werden in der sri-lankischen Küche immer was Leckeres finden, da

viele Gerichte anstatt mit Butter oder Ghee mit Kokosmilch zubereitet werden.

Die Briten hinterließen eine Teekultur, die sich nicht nur im großflächigen Anbau zeigt, sondern auch darin, dass selbst einfachste Leute mindestens einmal am Tag Tee aufsetzen.

In den Ayurveda Resorts wird Ihre Ernährung auf Ihre Kur abgestimmt. Freuen Sie sich auf schmackhafte, frisch zubereitete und wunderbar bekömmliche Gammengenüsse, die zum Erfolg Ihrer Ayurvedakur beitragen!



EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Ladenöffnungszeiten:

Montag bis Freitag 9.00 - 17.00 Uhr. Manche Geschäfte schließen am Mittag von 13.00 - 14.00 Uhr. In Colombo öffnen die Geschäfte erst um 10.00 Uhr und können bis 21.00 Uhr geöffnet bleiben. Die meisten Geschäfte sind sonntags, sowie an Feiertagen und an allen Vollmondtagen (Poya) geschlossen; in manchen Gebieten gibt es sonntags allerdings Straßenmärkte.

Öffnungszeiten von Banken:

Montag: 9.00 - 13.00 Uhr

Dienstag bis Freitag: 9.00 - 13.30 Uhr

An Sonn-, Feier- und Vollmondtagen bleiben die Banken geschlossen (planen Sie diesbezüglich bitte rechtzeitige Geldwechsel mit ein).

Souvenirs:

Es gibt viele Souvenirs aus Sri Lanka. Da Edelsteine auf der Insel abgebaut werden, wird sehr viel Schmuck angeboten - kaufen Sie nur bei seriösen Händlern. Sehr schön sind Holzschnitzereien, Batischen und Klöppelspitzen.



BESONDERE VERHALTENSWEISEN

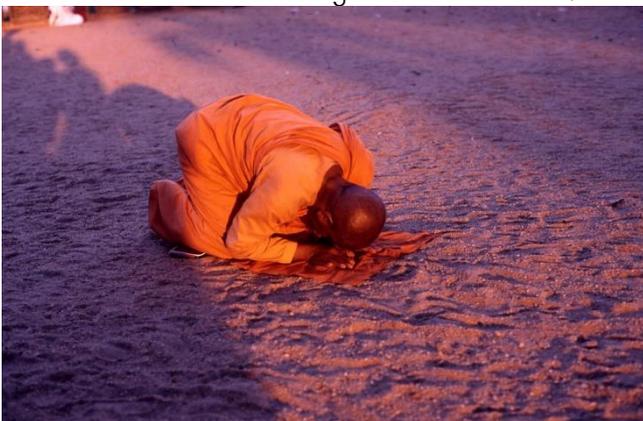
Sri Lanka ist ein geschichtsträchtiges Land, in dem mehrere große Religionen zu Hause sind. Vielfach sind Aberglauben, Religion und Tradition eine Mischung eingegangen und prägen das Verhalten der Einheimischen.

Im Gegensatz zu Europa schüttelt man in Sri Lanka den Kopf, wenn man JA meint (genau genommen ist es ein leichtes Neigen des Kopfes nach rechts und links).

Pünktlichkeit oder die Erfüllung gemachter Zusagen gelten nicht immer als das Wichtigste im Leben eines Sri Lankesen. Viel wichtiger sind für ihn Freundlichkeit und Höflichkeit – manchmal sogar um den Preis einer (kleinen) Unwahrheit.

Almosen

In Sri Lanka wird nicht nur aus Armut gebettelt, sondern Betteln ist teilweise Bestandteil einer fest gefügten Tradition: das Almosengeben ist für den Frommen etwas Verdienstvolles. Um die Tempel herum scharen sich die Bettler und erwarten die Gläubigen, die sich im Voraus schon mit Kleingeld versehen haben und es nun versuchen gerecht zu verteilen.



ANHANG

ISBN-10: 3886187888

REISELITERATUR

Vorfreude ist die schönste Freude! In diesem Sinne empfehlen wir Ihnen sich mithilfe von Reiseliteratur auf Ihre Reise einzustimmen und auf geplante Besichtigungen vorzubereiten. Eine kleine Auswahl interessanter Reiselektüre haben wir hier für Sie aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer:

Petrich, Martin:

DuMont Reise-Taschenbuch Reiseführer Sri Lanka.
DuMont Reiseverlag (2014).
ISBN-10: 3770174429

Heiner Rolf, Anita Gaßmann, Gabriele Gestaltmayr:

Baedeker Reiseführer Sri Lanka.
Baedeker (2016).
ISBN-10: 3829714610

Homburg, Elke:

Sri Lanka: MERIAN Momente.
Travel House Media GmbH (2014).
ISBN-10: 3834218081

Miethig, Martina:

Sri Lanka: Reiseführer.
Vista Point Verlag (2014).
ISBN-10: 3868710310

Jörg Dreckmann, Rainer Krack:

Sri Lanka: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know How Verlag (2013).
ISBN-10: 3831723389

Neukäter, Rüdiger:

Unterwegs in Sri Lanka. Menschen - Orte - Erlebnisse.
Wiesenburg Verlag (2014).
ISBN-10: 3940756156

Schwartzkopff, Marion:

Sri Lanka - Reiseführer des Herzens.
Books on Demand (2013).
ISBN-10: 3848253941

Nelles, Günter:

Nelles Guide Sri Lanka.
Nelles Verlag (2012).

Geschichte/ Politik/ Gesellschaft:

Moosbrugger, Stephan:

Sri Lanka- Der schwierige Friedensprozess nach dem Bürgerkrieg.
GRIN Verlag (2016).
ISBN-10: 3640204999

Kurutiva, Peter:

Serendip. Die echte Sri Lanka- Küche.
Christian Verlag (2010).
ISBN-10: 3884728962

Püschel, Gert:

Der schönste Ort auf Erden. Reisende erzählen von Sri Lanka.
Aufbau Taschenbuch Verlag (2005).
ISBN-10: 3746621577

Palzinsky, Florian:

Wie ein Fremder im Paradies.
Innsalz Verlag (2004).
ISBN-10: 3900050295

Schleberger, Eckard:

Märchen aus Sri Lanka.
Diederichs Verlag (1985).
ISBN-10: 3424008478

Belletristik:

Ganneshananthan, V. V.:

Die Liebesheirat.
btb Verlag (2010).
ISBN-10: 3442738830

Soler, Ernst:

Staub im Paradies.
Grafit Verlag (2009).
ISBN-10: 3894253576

Ackermann, Claudia:

Der Krokodilfelsen - Sehnsucht nach Sri Lanka.
Reiseliteratur Verlag (2006).
ISBN-10: 3937274294

Selvaduria, Shyam:

Die Zimtärten.
Goldmann Verlag (2002).
ISBN-10: 3442450241

Ondaatje, Michael:

Es liegt in der Familie.

Deutscher Taschenbuch Verlag (1997).

ISBN-10: 3423124253

Selvaduria, Shyam:

Funny Boy.

Bollmann Verlag (1996).

ISBN-10: 3927901687



KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Wolfgang Keller

w.keller@neuewege.com
02226-1588-201



Nadine Zangerle

Beratung & Verkauf Asien
n.zangerle@neuewege.com
02226-1588-204

NEUE WEGE Seminare & Reisen
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach
Tel: +49 (0)2226-1588-00, Fax: +49 (0)2226-1588-070
info@neuewege.com, www.neuewege.com

NEUE WEGE ist seit 2009 mit dem CSR (Corporate Social Responsibility) Nachhaltigkeitssiegel zertifiziert!