

Erweitert &
ZWETE AUFLAGE
Aktualisiert

cyberXtours

... den Fuß in der Welt

Der Strandführer



SRI LANKA

JETZT!
320g für den Rucksack

+++ Ralf Falbe +++

+++ viele Farb- & SW-Fotos +++

+++ zahlreiche detaillierte Karten +++



Ralf Falbe
Sri Lanka // Der Strandführer



cyberXtours



Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Ralf Falbe

SRI LANKA // DER STRANDFÜHRER

ISBN 978-3-940777-16-4

Auflagen 1. Auflage, Mai 2004

2. Auflage, September 2011

Verlags cybertours-x Verlag

Genslerstraße 25 c

D-22307 Hamburg

Kontakt www.cybertours-x.de

verlag@cybertours-x.de

Urheberrecht © 2004 und 2011 by cybertours-x Verlag



Das Werk „Sri Lanka: Der Strandführer“ einschließlich aller seiner Einzelteile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne Zustimmung des oder der Rechteinhaber/s ist unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in Datenverarbeitungssystemen zwecks kommerzieller Nutzung. Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert. Verlag und Autor können jedoch für Vollständigkeit und Richtigkeit keine Gewähr übernehmen.

Umschlaggestaltung © Kolibri-Media Leipzig/ Armin Köhler

Fotos © cybertours-x Verlag, Hamburg

Lektorat cybertours-x Verlag, Hamburg

Gestaltung & Satz © Kolibri-Media Leipzig/ Armin Köhler

Druck und Bindung Druckerei AJS, Vilnius, Litauen



...TRAVELLING?

IMMIGRATION
DEPARTURE
GRENADA
DATE: JAN 31 2000
MILAN

antim 32 numierate Seiten
contiene 32 numerate pages
antim 32 numerate page
contiene 32 pagini numerate
contine 32 pagini numerate
to peptet 32 upri numerate
nach umfange an page son
orio contine 32 pagine numerate
vat 32 genumerate bladziden
contem 32 paginas numerate

with permission
for the purpose

18 JAN 2000

Handwritten signature and scribbles

IMMIGRATION
DEPARTURE

24 APR 2000
DEPARTURE
LONG BEACH

22 APR 2000
IMMIGRATION
(18)

04.06

04.24 1590

04.24
2002 - 03

KO...
INE



INHALTSVERZEICHNIS *

Inhaltsverzeichnis		<u>Westküste</u>	33
Kartenregister	6	Colombo	34
		Negombo	45
<u>Vorwort zur II. Auflage</u>	8	Puttalam	50
		Kalutara	51
<u>Eine Übersicht</u>	9	Beruwela	52
Übersichtskarte	10	Bentota, Aluthgama &	
Die Highlights im Überblick	12	Induruwa	53
Strandaktivitäten	14	Ambalangoda	55
Adrenalin	18	Hikkaduwa	56
<u>Land und Leute</u>	21	<u>Südküste</u>	63
Geographisches	22	Galle	64
Bevölkerung	22	Unawatuna	67
Vergangenheit & Gegenwart	24	Weligama	72
Politik und Wirtschaft	26	Mirissa	74
Sprache	27	Matara	77
Religion	27	Tangalla	79
Kultur	28	Hambantota	82
Ayurveda	28	Tissamaharama	83
Sport	29		
Essen und Trinken	29	<u>Ostküste</u>	87
Nightlife	30	Trincomalee	88
Tourismus	31	Uppuveli	91
Naturparks und Ökologie	31	Nilaveli	93
Reiserouten	32	Batticaloa	95
		Arugam Bay	97

<u>Nordküste</u>	101		
Jaffna	102	Frauen allein unterwegs	151
		Budget	152
<u>Hochland</u>	109	Geld	153
Kandy	110	Post	153
Adam's Peak / Dalhousie	117	Telefonieren	153
Nuwara Eliya	120	Elektrizität	153
Horton Plains National Park & World's End	124	Zeitverschiebung	153
Haputale & Bandarawela	125	Medien	153
Ella	127	Einkaufen	154
Badulla	130	Gesundheit	154
Ratnapura	131	Sicherheit	155
		Drogen	157
<u>Nordprovinzen</u>	133	Literatur	157
Dambulla	134	Karten	158
Sigiriya	136	Ich packe meinen Koffer	158
Polonnaruwa	139	Fotografieren	159
Anuradhapura	143	Arbeiten	159
		Feiertage	159
<u>Reisevorbereitung</u>	147	Sprachführer	160
Reisezeit	148	<u>Anhang</u>	161
Anreise	148	Ortsregister	162
Zoll	148	Über den Verlag	164
Botschaften und Konsulate	149	Der Autor	165
Unterkunft	149	Notizen	166
Transport	150	Ende	168



A		K	
Anuradhapura	144	Kandy	110
Arugam Bay	99		
C		M	
Colombo	35	Mirissa	75
D		N	
Dalhousie	116	Negombo	45
Dambulla	135	Negombo Beach	49
		Nuwara Elya	121
E		P	
Ella	127	Polonnaruwa	140
Ella Umgebung	129		
G		S	
Galle	65	Sigiriya	136
H		T	
Hikkaduwa	57	Tangalla	79
Horton Plains	124	Trincomalee	88
J		U	
Jaffna	103	Unawatuna	67
		Übersichtskarte	10

Arbeitssefent beim Holztransport



VORWORT ZUR II. AUFLAGE*

Zimt, Gewürznelke, Pfeffer, Vanille – eine berausende Wolke ankert über Sri Lanka. An dieser Duftwolke muss es liegen, dass in den Nächten die Träume verrückt spielen. Besonnen dagegen die Tage, an denen die Last der Hitze durch eine milde Brise gemindert wird. Religion und ethnische Vielfalt, gepaart mit südasiatischer Gelassenheit und historischen Stätten, prägen diese parfümierte Insel bis heute.

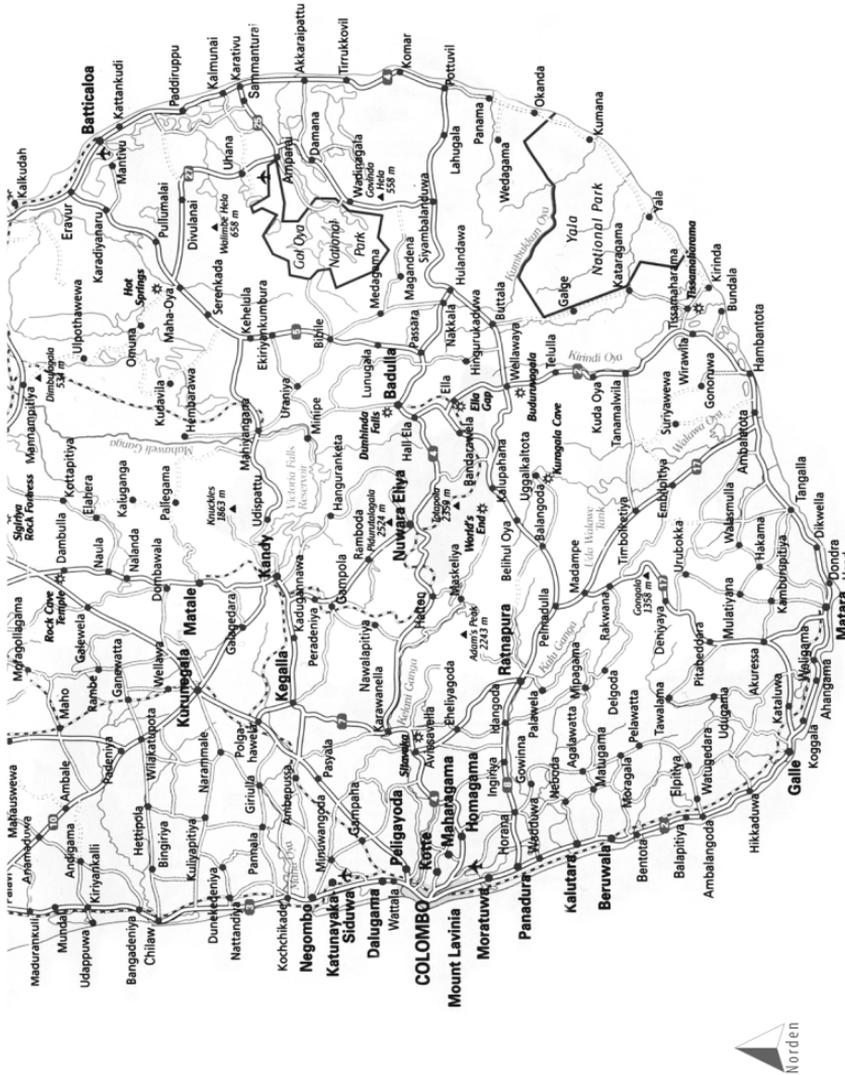
Eine üppige tropische Vegetation und traumhafte Strände sind zu entdecken, ein Eldorado für Sonnenanbeter und Strandjünger. Auf der anderen Seite die Schatten der Vergangenheit eines fast dreißigjährigen Bürgerkrieges und des Tsunamis von Weihnachten 2004. Die Faszination für Landesbesucher liegt in diesen Gegensätzen; Zeuge zu werden, wie die Narben vergangener Katastrophen verheilen und ganze Provinzen einen Aufbruchversuch wagen.

Wie nach der apokalyptischen Flutwelle an gleicher Stelle Hotels und Restaurants in mühsamer Kleinarbeit wieder aufgebaut wurden. Wie Hass und Gewalt des Bürgerkrieges einem vorsichtigen Frieden und behutsamen Neuanfang weichen.

EINE ÜBERSICHT

Veränderungen gibt es - aber auch in der Infrastruktur des Landes, etwa durch die Einrichtung eines Fährdienstes zwischen Indien und Sri Lanka nach 30 Jahren Unterbrechung. Die Verbindung war 1982 wegen der anhaltenden Kämpfe eingestellt worden – das reguläre Ende des Bürgerkrieges wurde erst im Mai 2009 verkündet. Nun hofft man auf eine bessere wirtschaftliche, kulturelle und soziale Entwicklung durch logistische Anbindung an den indischen Wirtschaftsriesen. Es bleibt zu hoffen, dass die Gespenster der unglückseligen Vergangenheit endgültig besiegt sind.

Ayubowan – Herzlich Willkommen!





DIE HIGHLIGHTS IM ÜBERBLICK

Arugam Bay (Ostküste), der neueste Hot-Spot der ganzen Insel. Die besten Wellen Sri Lankas, Full-Moon-Parties wie in Thailand, einfache Beach-Bungalows und eine entspannte Rucksackszene. Hauptsaison ist von Mai bis Oktober, aber ein Besuch lohnt ganzjährig.

Weiter auf Seite 101...

Uppuveli & Nilaveli (Ostküste), Aufbruchstimmung: Nach über 20 Jahren Bürgerkrieg sind diese ehemals populären Strände wieder zu bereisen. Pigeon Island vor Nilaveli ist bekannt für seine Korallenpracht, ein Geschenk der Natur an Schnorchler.

Weiter auf Seite 95...

Mirissa (Südküste), der schönste Strand von Sri Lanka mit einfachen Herbergen, einer Handvoll Strandrestaurants und einer abwechslungsreichen Umgebung. Ab April laufen auch imposante Brecher in die Bucht, dann heißt es für Surfer: Time for Rock'n Roll.

Weiter auf Seite 78...

Hikkaduwa (Westküste), das größte Beachresort der Insel; ein Treffpunkt für Surfer, Strandläufer, Taucher, Langzeittraveller, Nacht-eulen und Neckermänner.

Weiter auf Seite 60...

Unawatuna (Südküste), hübsche, sichelförmige Bucht mit goldgelbem Sandstrand. Die Besucher-schar setzt sich aus Individualrei-senden, Pauschaltouristen und Einheimischen zusammen. Galle mit seinem historischen Fort ist nur wenige Minuten Busfahrt ent-fernt.

Weiter auf Seite 71...

Jaffna (Nordküste), die Haupt-stadt der Nordprovinzen ist erst seit kurzer Zeit wieder zu berei-sen. Ein Abenteuer der ganz be-sonderen Art: Besucher werden zugleich Zeuge der jüngsten Ver-gangenheit und neuer Aufbruch-stimmung.

Weiter auf Seite 106...

Adam's Peak (Hochland), ein nächtlicher Aufstieg zum heiligen Berg der Insel gehört zu den be-eindruckendsten Erlebnissen der Reise.

Weiter auf Seite 121...

Kandy (Hochland), die Stadt ist kulturelles und religiöses Zen-trum Sri Lankas und berühmt für die "Kandayan Dances", die bud-dhistischen Tänze.

Weiter auf Seite 114...

Ella (Hochland), der kleine Ort ist bekannt für spektakuläre Panora-men im Hochland sowie Trekking-routen durch Teeplantagen, zu Wasserfällen oder einsamen Tem-

pelanlagen. Die Bahnfahrt nach Kandy zählt zu den unbedingten Highlights für Landesbesucher.

Weiter auf Seite 131...

Horton's Plains & World's End (Hochland), abgeschiedene Hochebenen mit großartigen Trekkingrouten durch Wälder und das umliegende Bergland.

Die Aussicht auf südliche Küstenstriche lässt sich frühmorgens am besten genießen.

Weiter auf Seite 128...

Die alten Königsstädte: Anuradhapura, Polonnaruwa & Sigiriya (Nordprovinzen), die historischen Relikte des goldenen Zeitalters Sri Lankas.

Weiter ab Seite 140...



Der Pigeon Island National Park

Der National Park „Pigeon Island“ ist einer der beiden Marine-Nationalparks Sri Lankas, welcher sich im Nordosten Sri Lankas 1 km vor der Küste von Nilaveli befindet. Der Name der Insel stammt von einer Taubenart, die die Insel bevölkert. Im Nationalpark befinden sich eine der am besten erhaltenen Korallenriffe von Sri Lanka, weshalb es 1963 als „Heiligtum“ unter Schutz gestellt und 2003 zum 17. Nationalpark Sri Lankas erweitert wurde. Die Insel wurde 2004 durch die Tsunami im Indischen Ozean überschwemmt, hat sich aber schnell wieder erholt.



STRANDAKTIVITÄTEN

Tauchen, die Attraktionen sind die Schiffswracks vor der Küste Sri Lankas. Legendar ist ein Tauchgang zur „*Rangoon*“, einem großen Frachtschiff, das in etwa 35 Meter Tiefe vor Galle liegt. Ob man Gegenstände aus einem Wrack entfernen sollte oder nicht, darüber gehen die Meinungen weit auseinander. Besonders beliebt sind Schiffsglocke, Maschinentelegraf und Ruderrad; auch alles, was nicht niet- und nagelfest vorgefunden wird. Achtung: Keine schweren Gegenstände mit der Hand hochbringen – der Verlust von ein oder zwei Kilo Masse im Flachwasser könnte einen schneller an die Oberfläche befördern, als es der Tauchcomputer vorschreibt. Wer einen Wracktauchgang unternimmt, braucht erheblich mehr Ausrüstung und Training als ein normaler Sporttaucher.

Die passende **Tauchbasis** sollte sorgfältig ausgewählt werden, einige Standards sind durchaus nicht selbstverständlich. Das Briefing (das Erläutern von Tauchspots) und das Einteilen von Buddies (Tauchpartnern gleichen Levels) fällt häufig komplett weg. Instrumente funktionieren manchmal ja, manchmal nein. Bei Tauchgängen dieser Art erlebt man die größten Überraschungen. Ein gemeinsames Auftauchen am

Ende des Tauchgangs, einschließlich Dekostop, wird häufig ebenso wenig beachtet wie das Minimum in der Tauchpulle, ein ganz normaler Sicherheitsstandard von 50 bar. Erschwerend kommt hinzu, dass der indische Ozean in dieser Küstenregion recht launisch sein kann: Strömungen und schlechte Sicht sind nichts ungewöhnliches. Erst am frühen Morgen wird entschieden, wo der Tauchgang stattfindet.

Die größte **Auswahl an Tauchbasen** findet sich mit Sicherheit in Hikkaduwa, aber auch Bentota, Beruwela, Unawatuna, Negombo, Tangalla, Weligama und Uppuveli sind aufstrebende Destinationen. Im Süden liegen vor Kirinda die Riffe der **Great Basses**, ein einzigartiges Tauchrevier, aufgrund der unbeständigen Wetterverhältnisse jedoch nur wenige Tage im Jahr zu betauen. Zum **Schnorcheln** eignen sich Orte wie Hikkaduwa, Unawatuna, Mirissa oder Nilaveli. Wer eine eigene Maske, Computer oder Equipment besitzt, sollte diese unbedingt mitbringen. Auch ein Adapter kann gute Dienste leisten. Laut Gerüchten soll es eine Dekokammer auf Sri Lanka geben, aber bei Anfragen war immer gerade wieder eine Reparatur fällig. Also besser auf Nullzeittauchgänge achten, den dreiminütigen Dekostop auf 5 Metern einhalten, auf das Mitführen von Notfallsauerstoff bei Bootstauchgängen beharren, und

auch eine DAN-Mitgliedschaft, die internationale Sporttaucherversicherung, kann nicht schaden.



Die wichtigsten Adressen im Netz zur Reisevorbereitung:

WWW.PADI.COM, weltweit führender Verband, Infos über Ausbildung und Tauchreisen.

WWW.SCUBAHOO.DE, aktuelle Meldungen und ein großes Forum für Sporttaucher.

WWW.EDEN-ROC.DE, Tauchreiseanbieter mit entsprechenden Sri Lanka-Angeboten.

WWW.TAUCHBASEN.NET, Datenbank weltweiter Tauchbasen und Safariboote, auch viele Links zu den Tauchbasen auf Sri Lanka.

WWW.TAUCHEN-ONLINE.DE, Logbuchstories und Anbieterverzeichnisse.

WWW.TAUCHER.NET, das Infonetz für Sporttaucher mit vielen Tauchplatzberichten, auch über Sri Lanka.

WWW.DANEUROPE.DE, DAN – Divers Alert Network Europe, weltweiter Versicherungsschutz bei Tauchunfällen.

Einige Meeresbewohner sind mit Vorsicht zu genießen:

Ausgewachsene **Barrakudas** können eine Größe von bis zu 2 Metern erreichen und jagen ihre Beute bevorzugt als Einzelgänger. Attacken sind belegt, meist im trüben Flachwasser.

Vor dem Tauchgang oder Schnorchelvergnügen besser auf blinkenden Silberschmuck verzichten, sonst wird man mit der nächsten Sardine verwechselt. Üble Bisswunden müssen mit Antibiotika behandelt werden - eine Tetanusimpfung hat sich dann schon bezahlt gemacht.

Muränen verstecken sich gerne in den Löchern von Korallenriffen und haben messerscharfe Zähne. Für Laien ist der Fisch am einfachsten mit einem überdimensionalen Aal zu vergleichen. Auf Provokationen reagieren diese Tiere überaus sensibel, ein respektvoller Abstand schützt vor Bisswunden.

Haie greifen Taucher selten an, sollten aber immer mit größtem Respekt behandelt werden. Harpunierte Fische, beim Tauchgang am Gürtel mitgeführt, locken diese Räuber mit Sicherheit an. In den südasiatischen Gewässern zählt der Tigerhai zu den gefährlichen Arten, wird aber nur sehr selten gesichtet. Dieser Hai jagt bevorzugt am späten Nachmit-



tag oder in der Nacht an den Riffen und auch im Flachwasser. Ein nächtliches Bad im Meer ist daher gut zu überlegen.

Drückerrische und **Zackenbarsche** erreichen eine erstaunliche Größe, haben kräftige Zähne und verteidigen ihr Revier am Riff äußerst aggressiv – Abstand halten!

Seeschlangen sind gerade an der Ostküste verbreitet und hochgiftig. Sie sind jedoch selten aggressiv und haben einen sehr kleinen Mund – Angriffspunkte sind somit kaum gegeben.



Steinfische sind die gefürchtetsten Giftfische und leben gut getarnt im Riff. Der Stachel kann auch Gummiflossen durchbohren, das Gift starke Schmerzen verursachen. Sie sind jedoch vor Sri Lanka nicht sehr verbreitet. Elementare Vorsichtsmaßnahme: Niemals auf Fels- und Korallenböden waten. Ein schlurfender Gang über den Sandboden scheucht verborgene Übeltäter wie auch den Stachelrochen auf.

Kugelfische sind giftige Allesfresser und leben am Riff von Algen, Würmern und Krebsen. Bei Gefahr schlucken sie Wasser und blasen sich somit auf.

Kegelschnecken sind ebenfalls mit Vorsicht zu genießen und niemals mit der bloßen Hand zu berühren. Gegen das Nesselplankton im

Wasser schützt ein Neoprenanzug oder ein T-Shirt.

Einheimische Fischer oder ansässige Tauchbasen kennen den örtlichen Küstenabschnitt am besten und können auch gute Tipps über Strömung und Gezeiten geben. In Deutschland erhält man in vielen Tauchschulen so genannte **Fischbestimmungstabellen**. Diese Dinger erleichtern die Identifizierung der gängigen Riffische ungemein, sind wasserfest laminiert und können beim Tauchgang mitgeführt werden. Es gibt drei Standardtabellen, einmal für das Rote Meer und dann noch für die Karibik sowie Malediven / Südasien.

Die **Riffe** ökologisch zu erhalten, hängt von jedem einzelnen ebenso ab wie von den Betreibern der Tauchschulen und Ferienanlagen. Riffe werden von lebenden Korallen aufgebaut, die kalkhaltigen Ausscheidungen dieser kleinen Hohltiere türmen sich im Laufe von Jahrhunderten zu riesigen Unterwasser-Bergen. Man unterscheidet zwischen Steinkorallen, Fächerkorallen, Weichkorallen und Peitschenkorallen. Der Artenreichtum vor Sri Lanka ist nicht ganz so vielfältig wie auf den Malediven, aber für Taucher und Schnorchler bietet sich dennoch ein faszinierender Anblick. Korallengärten bilden den Lebensraum für eine Vielfalt an Meeresbewohnern;



wer sich aufmerksam umsieht, wird auch Kleinstlebewesen wie Seestern, Kegelschnecke oder Muschel entdecken.

Die wichtigste Regel lautet, keine lebenden Meeresorganismen zu berühren, schon im eigenen Interesse. Rotfeuerfische oder Muränen freuen sich über jeden persönlichen Gruß. Viele Korallenarten verwenden Nesselzellen und toxische Gifte, um möglichst viel Beute aus dem

nahrungsreichen Wasser zu filtern. Ebenfalls sollten die Flossen am Riff äußerst behutsam eingesetzt werden, Wasserwirbel können beträchtliche Schäden verursachen. Das richtige Austarieren ist ganz wichtig für einen neutralen Auftrieb – eine falsche Tarierung kann zu einem schnellen Abstieg führen, zu Stürzen auf die empfindlichen Korallen. Aufgewirbelter Sand des Grundes kann Korallen ersticken. Das Füttern von Fischen beeinträchtigt deren Fressgewohnheiten und kann ein aggressives Verhalten nur fördern. Wie heißt es doch so schön: „Nimm nur die Erinnerung mit und hinterlasse nichts als Fußabdrücke“.

Wellenreiten, neu belebter Trendsport, findet auch auf Sri Lanka immer mehr Anhänger. Im europäischen Winter empfiehlt sich Hikkaduwa mit bis zu 2 Meter hohen Wellen. Im beginnenden Frühjahr, also ab März, laufen die

Wellen auch gut in Unawatuna, Ahangama oder Mirissa. Dazwischen liegen unzählige kleine Buchten, die sich in Kooperation mit anderen Surfern oder gemieteten Tuk-Tuk's entdecken lassen. Seit Jahren bereits zieht Arugambay an der Ostküste Abenteuerer und Hardcore-Surfer an; ein Besuch lohnt sich am meisten in der Hauptsaison von Mai bis Oktober.

Tipp: WWW.ARUGAMBAY.COM

Surfen hat seine eigene Kultur, einen eigenen „Spirit“ hervorgebracht; für viele ist es eine Art Lebenseinstellung geworden. Ein „Flow“, ein Ritt auf der Welle, ist Garant für eine explosive Mischung aus Adrenalin und Glückshormonen; der Surfer ist „gestoked“. Bevor man sein Glück in der Brandung sucht, sollten Strömung, Gezeiten und mögliche verborgene Riffe analysiert werden. Hilfreich kann es sein, sich anderen Surfern anzuschließen: Man lernt dazu, erhält Informationen über unbekanntere Spots, kann sich teure Unterkünfte teilen oder nur gemeinsam reisen. Die Bibel aller Surfer heißt „*The World Stormrider Guide*“ (siehe Literaturhinweise). Boards lassen sich auch vor Ort leihen, allerdings sollte hier nicht zuviel erwartet werden. Das Wachs und die Booties nicht vergessen!

