# Sri Lanka hautnah und aktiv

Von der Felsenfestung Sigirya zum Adams Peak 2.243 m

1 Termin | 15 Tage | 2–14 Personen | ASLK001








Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.
**ab 1.930 €** zzgl. Flug

## Reisebeschreibung

- **Königsstädte Anuradhapura, Polonnaruwa und Kandy**
- **Felsenfestung Sigirya und Wolkenmädchen**
- **Zahntempel in Kandy**
- **Spektakuläre Zugfahrt durch das Hochland**
- **Besteigung des Adams Peak 2.243 m**
- **Safaris im Minneriya und Yala-Nationalpark**
- **2 Tage Erholung & Baden am Traumstrand von Mirissa**

Ayubovan – Herzlich Willkommen auf Sri Lanka!

Die Schönheit der Insel, Überfluss und Kultur haben Ihr großen Ruhm und viele Namen der Bewunderung eingebracht. Maurische Händler nannten Sri Lanka im Altertum die „Insel der Wonne“. Für arabische Kaufleute war es die „Serendib“, das Land der glücklichen Überraschungen und für den mittelalterlichen Forschungsreisenden Marco Polo, die Perle im indischen Ozean. Auch heute verzaubert diese Insel mit ihrer Schönheit die Besucher. Deshalb haben wir für unsere Gäste eine einzigartige Erlebnisreise zusammengestellt. Unsere Reise bringt Sie zu den schönsten Ecken der Insel. Lassen Sie sich verzaubern von den ehemaligen Königsstätten wie Anuradhapura, Polonaruwa und Kandy und sehen Sie gewaltige Zeugnisse aus dem Altertum, riesige Stupas (buddhistisches Bauwerk), Ausgrabungen, alte Paläste oder den

Zahntempel, das bedeutendste Heiligtum des Buddhismus auf der Insel. Durch einen großartig angelegten Lustgarten des Königs erreichen Sie die Felsenfestung Sigirya, die sich inmitten des Dschungels erhebt. Beim Aufstieg kommen Sie vorbei an den 19 berühmten „Wolkenmädchen", Wandmalereien in höchster Vollendung. Über das Löwentor erreicht man den eigentlichen Palast mit dem überragenden Blick über die Insel. Weiter geht es nach Dambulla mit seinen 5 Felshöhlen und zahlreichen Buddha-Figuren. Auf einsamen Pfaden erreichen Sie Ritigala, ein Waldkloster und einen Meditationstempel der Mönche aus dem Mittelalter. Nach einer erfrischenden Schlauchbootfahrt erreichen Sie den Ort Dalhousie und von hier starten Sie in der Nacht mit dem Aufstieg auf den 2.243m hohen Adams Peak, welcher der wichtigste Berg für Buddhisten, Hindus und Muslime ist. Auf dem Gipfel, welcher einem Adlerhorst gleicht, befindet sich der heilige Fußabdruck von Buddha. Mit dem Zug geht's nun über das Hochland der Insel, vorbei an rauschenden Wasserfällen, sattgrünen Teeplantagen und kleinen Dörfern. Hier unternehmen Sie eine Wanderung zum berühmten „World`s End", wo eine Felswand fast 1000 m steil in die Tiefe fällt. Wilde Affen, Elefanten, Leoparden, Krokodile und unzählige bunte Vögel sehen Sie bei den Safari-Ausflügen in Mineriya-, Uda Walawe- und Yala-Nationalpark. Die Nationalparks sind ein Traum für jeden Tier- und Natur-Fan! Vorbei an Reisefeldern geht es zum Abschluss noch zu den Traumstränden am Indischen Ozean, wo Sie unter Palmen entspannen und die Seele baumeln lassen können. Abgerundet wird die Reise von den vielen herzlichen Begegnungen mit den sehr freundlichen Einheimischen und einem tollen Einblick in die Kultur der tropischen Insel.

# Charakter und Anforderungen der Reise

Die Wanderungen und Ausflüge weisen keine technischen Schwierigkeiten auf. Diese Tour und auch die Besteigung des Adams Peak ist von jedem abenteuerlustigen und durchschnittlich Reisenden mit Trittsicherheit zu bewältigen (ca. 1100 Höhenmeter im Auf- und Abstieg, ca. 5200 Treppenstufen). Jedoch können die großen Temperaturunterschiede zwischen Tages- und Nachtwerten verstärkte Anforderungen an den Organismus stellen. Ein gesunder Kreislauf und ein gesundes Herz ist ein unbedingtes Muss, denn Hitze und Feuchtigkeit erschweren das Atmen. Bitte konsultieren Sie vor der Reise Ihren Arzt. Der Körper sollte hier immer mit ausreichend Flüssigkeit versorgt werden.

### Leicht

Reisen dieses Schwierigkeitsgrades sind körperlich wenig fordernd und gut planbar. Die täglichen Aktivitäten sind kurz, flexibel und lassen ausreichend Zeit für Pausen. Unerwartete Belastungen sind selten, und der Komfort ist in der Regel hoch. Auch wechselnde Tagesabläufe oder leichte Umstellungen lassen sich gut bewältigen.

**Fitness**
Normale Alltagsfitness ausreichend

**Training**
Kein spezielles Training erforderlich

**Psychische Belastung**
Gering – gut geeignet für Erholung und entspanntes Reisen

# Reiseverlauf

**1. Tag**

## Anreise

Abflug von Deutschland nach Sri Lanka

**2. Tag**

## Ankunft und Stadtrundfahrt Colombo

Ankunft am internationalen Bandaranaike-Flughafen. Nach Begrüßung durch den örtlichen Reiseleiter erfolgt der Transfer zu Ihrem Hotel in Negombo. Nach einer Mittagsruhe starten Sie zu einer kleinen Stadtrundfahrt durch die geschichtsträchtige Stadt, die es schon durch König Salomo im Altertum zum

großen Reichtum gebracht hatte. Auf dem Programm steht das alte Fort, der Form nach einem Dreieck und wird gern als Keimzelle der Stadt bezeichnet. Leider sind von den gewaltigen Befestigungsanlagen, die einst das Viertel umschlossen, nur noch wenige Reste zu sehen. Weiter auf dem Programm stehen der Clock Tower (ehemals Leuchtturm), das alte Parlament, das World Trade Center, die Garnisonskirche St. Peter, der Welthafen, das Pettah-Viertel mit seinen vielen Kirchen und unterwegs sehen Sie viele buddhistische Tempel, Moscheen und schöne Kolonialhäuser von den Portugiesen, Holländern und Briten. Übernachtung im Hotel in Colombo

### Verpflegung

Abendbrot

---

**3. Tag**

## Colombo – Anuradhapura

Nach dem Frühstück starten Sie mit Ihrer Reise in Richtung Norden. Vorher bummeln Sie über den Fischmarkt von Negombo und sehen die Fischer bei ihrer täglichen Arbeit. Im 17. Jhd. übernahmen die Holländer die Stadt und bauten einen Kanal, der heute noch Colombo und einige nördliche Städte verbindet und auch noch genutzt wird. Sie folgen der Küstenstraße in Richtung Norden und passieren traumhafte einsame Strandabschnitte und kleine verträumte Dörfer. In Puttalam verlassen Sie die Küste und fahren landeinwärts bis nach Anuradhapura (UNESCO-Weltkulturerbe). Nach dem Mittagessen starten Sie mit der Besichtigung dieser alten und historischen Königsstadt, der ersten Hauptstadt der singhalesischen Könige. Zu Fuß entdecken Sie die eindrucksvolle Ruinenstadt, in der 119 Könige in 13 Jahrhunderten residierten. Hier entstanden die ersten Heiligtümer des Buddhismus und die Bauten zeugen von einem hohen Selbstbewusstsein des damaligen jungen Reiches. Da die Stadt in der sogenannten „Trockenzone“ des Landes liegt, sorgt ein ausgeklügeltes Kanalsystem von vor 2500 Jahren für die Bewässerung. Zum Abschluss besichtigen Sie noch das kleine Felsenkloster von Isurumuniya, mit den schönen Reliefs und Buddha-Figuren. Übernachtung im Hotel

### Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

---

**4. Tag**

## Anuradhapura – Ritigala – Habarana

Sie verlassen die singhalesische Stadt mit dem wohl ältesten Baum (Sri Maha Bodhi 230 v. Chr.) der Welt und fahren weiter ins Landesinnere. Sie kommen vorbei an kleinen Dörfern, die inmitten des tropischen Dschungels liegen und vorwiegend Reisanbau betreiben. Nach ca. 85 km biegen Sie auf eine Schotterpiste ab und erreichen wenig später den Eingang vom „Waldkloster“ Ritigale. Über einen Dschungelpfad gelangt man zu der ehemaligen Klosteranlage, welche in märchenhafter Umgebung liegt. Archäologen versuchen die unter einem dichten Dschungelteppich liegenden Gebäude wieder ans Tageslicht zu bringen. Der Weg führt über aus Stein gehauene Stufen vorbei an kleinen Meditationsplätzen, Badestellen, einem Krankenhaus, einer Bibliothek und ehem. Tempeln. Die Stufen stehen symbolisch für die erreichte Weisheit und nur wer ganz oben ankommt, kann ins „Nirvana“ eintreten. Die Mönche meditierten, beteten hier und die Lehren Buddhas bestimmten den Tagesablauf. Die Geräusche des Waldes, der Wind und die vielfältige Flora verzaubern Jedermann! Auch heute wird noch der Platz noch von Mönchen zum Meditieren genutzt. Wenig später erreichen Sie Habarana, wo Sie in einem Restaurant landestypisch essen werden. Nach Hotelbezug und kurzer Rast starten Sie am Nachmittag zur Safari im Minneriya/Kaudulla-Nationalpark. Im offenen Jeep fahren Sie durch den Nationalpark, der bekannt für seinen großen Elefantenbestand ist. Am See sieht man oft riesige Kolonien von Silberklaffschnäbeln, Buntstörche und Mohrenscharben. Mit etwas Glück sieht man auch Krokodile und Adler. Übernachtung im Hotel in Habarana

### Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

---

5. Tag

## Besichtigung von Polonnaruwa

Es geht weiter nach Polonnaruwa, in die zweite glanzvolle Hauptstadt des singhalesischen Reichs. Eine der hervorragendsten Herrschergestalten, Parakrama Bahu I (1153-1186) prägte mit prachtvollen Bauten ihr Aussehen und leitete damit eine bedeutende Stilepoche der singhalesischen Kunst ein. Auf dem Programm stehen weiterhin ein Museumsbesuch, eine Holzschnitz- und Reisfabrik. Anschließend Transfer zum Hotel in Giritale. Übernachtung im Hotel Optional: Nacht-Safari im Minneriya/Kaudulla-Nationalpark (buchbar vor Ort oder vorher bei AT REISEN/ Preis ca. 50 Euro)

### Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

---

6. Tag

## Felsenfestung Sigiriya und Höhlentempel Dambulla

Früh am Morgen fahren Sie nach Sigiriya und wandern durch eine fantastische tropische Landschaft. Schon aus der Ferne sieht man die mächtige und über 200 m hohe Felserhebung, die sich senkrecht aus der Ebene hervorhebt. Durch die königlichen Lustgärten mit den prunkvollen Wasserbecken und Springbrunnen, erreichen Sie den Wandfuß der Felsenfestung. Der Weg führt weiter über Steintreppen hinauf und über eine Wendeltreppe erreichen Sie auf halber Höhe die berühmten Wandfresken mit den weltberühmten „Wolkenmädchen“. Über die Spiegelwand gelangt man zu einem Zwischenplateau. Es geht weiter aufwärts, die Stufen führen nun durch das Vorderteil eines Löwen (mit seinen gewaltigen Pranken) bis zum Gipfel. Hier oben, gut gesichert gegen Feinde, befand sich die ehemalige Festung. König Kassyapa regierte von diesem Platz aus seinem Reich im 5. Jahrhundert. Sie lebten wie im Paradies, verwöhnt vom Ausblick auf die Landschaft. Architektonisch gibt es nichts Vergleichbares und fast möchte man von einem achten Weltwunder sprechen! Nach dem Abstieg fahren Sie weiter in das ca. 25 km entfernte Dambulla. Hier wartet ein weiterer Höhepunkt auf Sie. Die Wege ins Paradies sind bekanntlich eher mühsam, und so müssen Sie, um zu den herrlichen Höhlentempeln zu gelangen, erst einen freistehenden Felsrücken besteigen (einfacher Weg/ Dauer ca. 20 min). Auch hier wird der Aufstieg belohnt von einem schönen Ausblick auf die grüne und von Hügeln überzogene Landschaft. In den fünf Felshöhlen befinden sich zahlreiche Buddha-Statuen sowie einzigartige Deckenmalereien. Anschließend fahren Sie zum Hotel und der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Wer möchte, kann noch den großen Markt im Ort besuchen. Übernachtung im Hotel

### Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

---

7. Tag

## Fahrt in die ehemalige Königsstadt Kandy

Heute geht es nach Kandy, der schönsten Stadt von Sri Lanka. Kandy war die Hauptstadt des letzten singhalesischen Königreiches, das sich gegen zahlreiche Eroberungsversuche der Kolonialmächte behaupten konnte, bis es 1815 von den Briten erobert wurde. Heute ist die Stadt geistiges und kulturelles Zentrum der Insel. Unterwegs legen Sie einen Stopp am Tempel Nalanda Gedige und im Matale Spice Garden ein. Hier erleben Sie bei einem Rundgang die wichtigsten Pflanzenkräuter, die für die Ayurveda-Kultur verwendet werden und von großer Bedeutung sind. Kurz danach erreichen Sie die Stadt Kandy, die eingebettet in eine von tropischen Wäldern bedeckte Hügellandschaft liegt. Am Nachmittag besuchen Sie den berühmten buddhistischen „Zahntempel“, wo ein Zahn Buddhas (oberer

linker Eckzahn) aufbewahrt wird. Diese Reliquie war eine wichtige Quelle der Legitimität des singhalesischen Königtums und wurde daher immer in der jeweiligen Residenzstadt aufbewahrt. Sie macht die Stadt zu einer der wichtigsten Pilgerstätten des Buddhismus, was ein wesentlicher Grund für den Wohlstand der Stadt ist. Zu den jährlichen Prozessionen (August) wird die Stadt von zahlreichen Pilgern besucht, denn hier wird dann auch der Zahn auf einem Elefanten durch die Stadt getragen. Am frühen Abend haben Sie Gelegenheit, eine beeindruckende und kulturelle Tanzshow mit verschiedenen ceylonesischen Tänzen und die Feuerläufer zu erleben. Übernachtung im Hotel

### Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

---

**8. Tag**

## Wildwasser-Rafting und Weiterfahrt zum Adams Peak

Heute geht es via Gampola bis nach Kitulgala. Hier startet Ihre Wild-Wasser-Rafting-Tour auf dem Kelani-Fluss (wer nicht mitfahren möchte, kann auch die Strecke mit dem Fahrzeug zurücklegen). Die dreistündige Tour startet relativ gemächlich, doch das Wasser wird dann teilweiser wilder und verlangt den Raftern in mehreren schönen Stromschnellen einiges ab. Sie werden dabei vorher eine gründliche Einweisung bekommen und von professionellen Raft-Guides begleitet. Sie erhalten für die Fahrt eine Schwimmweste und Helme (nur für Schwimmer!). Anschließend kommen Sie dann in Dalhousie ca. 1.150 m an und beziehen Ihr Hotel. Genießen Sie die Ruhe und sammeln Sie noch einmal ausreichend Energie für den bevorstehenden Mitternachtsaufstieg auf den Adams Peak (auch Sri Pada genannt). Start ist ca. um 2:30 Uhr. Die beste Jahreszeit für die Besteigung ist von November bis April. In den anderen Monaten ist es windig, teilweise regnerisch und der Weg nach oben ist nicht beleuchtet. Übernachtung im Hotel

### Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

---

**9. Tag**

## Besteigung des Adams Peak 2.243 m und Zugfahrt durch das Hochland

Obwohl der Adams Peak nur der fünfthöchste Berg Sri Lankas ist, gilt er als die bedeutendste Erhebung der Insel. Für Hindus, Buddhisten und Moslems, aber auch für den christlichen Teil der Bevölkerung ist er der Pilgerberg schlechthin. Hier auf dem Gipfel soll Buddha einen Fußabdruck hinterlassen haben. Sie starten gegen 2:30 Uhr in der Nacht. Gemeinsam mit vielen Pilgern sind Sie unterwegs auf den Spuren Buddhas. Man muss 5200 Treppenstufen erklimmen, um ans Ziel zu gelangen. Der Ausblick, wenn die Sonne aufgeht und die Landschaft von Sonnenstrahlen umhüllt wird, ist atemberaubend! Auf dem Gipfel befindet sich ein kleiner Tempel mit der ummauerten Fußspur von Buddha sowie eine Gipfelglocke. Nach ausgiebiger Gipfelrast steigen Sie wieder ab, so dass Sie am frühen Vormittag wieder zurück in Dalhousie sind. Nach einer ausgiebigen Dusche geht es mit dem Bus dann weiter bis nach Hatton. Hier besteigen Sie den Zug und fahren bis nach Nuwara Eliya. Diese Zugfahrt wird Ihnen einige unvergessliche Momente bescheren. Sie werden wunderschöne Hügellandschaften, Teeplantagen und Wasserfälle sehen. Übernachtung im Hotel

### Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

10. Tag

## Von der World`s End bis nach Ella

Das einsame, mit Gräsern und Büschen bewachsene Hochland Horton Plains, ist das höchste des Landes und ein beliebtes Ausflug- und Wanderziel. Im Nationalpark findet man die letzten Reste des subtropischen Bergnebelwaldes. Sie wandern (ca. 6 km) durch die subtropische Vegetation bis zu den Aussichtspunkten „World`s End“ und „Little World`s End“. Beim ersteren fällt eine gigantische Felswand fast 1.000 m steil in die Tiefe und beim zweiten bis zu 600 m! Dann geht es weiter durch eine traumhafte Hügellandschaft mit unzähligen Wasserfällen und üppig grünen Teeplantagen. Mit etwas Glück sehen Sie auch Ceylon-Hutaffen in den Bäumen herumtollen! Darüber hinaus steht eine Besichtigung einer Teefabrik auf dem Programm. Im Ort Ella endet die heutige Reise. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, den kleinen Adams Peak zu besteigen (ca. 1h). Von dem Gipfel hat man eine schöne Aussicht in das Tiefland. Übernachtung im Hotel

### Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

11. Tag

## Buduruvagala und weiter bis nach Tissamaharama

Über Serpentinen verlassen Sie das kühlere Hochland und fahren bis nach Buduruvagala. Hier besichtigen Sie die Felsbildwerke aus dem 8. und 9. Jahrhundert. Mittelpunkt ist ein 15 m hoher stehender Buddha. Anschließen fahren Sie weiter in den Süden von Sri Lanka. Nach dem Mittagessen steht ein weiterer Höhepunkt auf dem Programm, die Besteigung des „God Skanda“-Berges. Auf der Spitze befindet sich ein Göttertempel. Die Gesamtentfernung beider Wege erstreckt sich über mehrere Kilometer und ist gleichzeitig ein wunderbares Erlebnis und kleines Abenteuer. Übernachtung im Hotel in Tissamaharama oder Katagarama

### Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

12. Tag

## Tiersafari im Yala-Nationalpark

Zeitig starten Sie heute zu einer ganztägigen Safari im Yala-Nationalpark. Yala ist bekannt für seinen hohen Leopardenbestand. Genießen Sie die Fahrt im offenen Jeep entlang des indischen Ozeans und halten sie Ausschau nach Elefanten, Lippenbären, Hanuman-Languren, Sambahirschen, gewaltigen Wasserbüffeln, Hutaffen, Krokodilen und zahlreichen Vögeln. Der Yala-NP ist auch Überwinterungsgebiet für Zugvögel. Nach einer gemütlichen Mittagsrast und Relaxen im Hotel starten Sie am Nachmittag zu einer weiteren Safari im Yala-Nationalpark. Übernachtung im Hotel in Tissamaharama oder Katagarama

### Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

13. Tag

## Fahrt nach Mirissa – Badetag

Sie fahren zur Südküste der Insel und beziehen im Ort Mirissa Ihr kleines Badehotel. Ein paradiesischer Strand, Kokospalmen und der indische Ozean laden zum Baden und Träumen ein. Übernachtung im Hotel

### Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

**14. Tag**

## Mirissa – Badetag

Genießen Sie den Tag im Paradies! Von Dezember bis März besteht vom Hotel aus die Möglichkeit (fakultativ Preis ca. 30-60 Euro abhängig von der Teilnehmeranzahl) zur Walbeobachtung. Per Boot geht es hinaus auf den Ozean, wo mit etwas Glück die größten Säugetiere der Welt aus nächster Nähe zu sehen sind. Übernachtung im Hotel

### Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

**15. Tag**

## Rückfahrt nach Colombo & Rückflug

Nach dem Frühstück fahren Sie zurück zum Bandaranaike-Flughafen. Rückflug in die Heimat.

### Verpflegung

Frühstück

# Leistungen

## Das ist inbegriffen

- ☑ alle Transfers und Überlandfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen (Klimaanlage)
- ☑ alle Eintritte lt. Programm
- ☑ Unterkunft in Mittelklassehotels (s. unverbindliche Hotelliste)
- ☑ Verpflegung – 13x Frühstück und 13x Abendessen (siehe Programm)
- ☑ Deutschsprechender Reiseleiter während der Rundreise (bis Tag 13/Strand in Eigenregie)
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)

## Nicht enthalten

- ☒ Flüge Deutschland – Colombo und zurück (Österreich o. Schweiz auf Anfrage), alle int. Flüge in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen ab 750,-Euro (gern erstellen wir Ihnen ein separates Flugangebot)
- ☒ fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Trinkgelder

- ☒ individuelle Aktivitäten
- ☒ Einzelzimmerzuschlag
- ☒ Übergepäck
- ☒ Versicherung
- ☒ Visum

# Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

**ab 2 Personen**
**15 Tage**
Ganzjährig möglich, individuell zum Wunschtermin (Komforthotel)
**2.125 €** p. P.
zzgl. Flug

**ab 2 Personen**
**15 Tage**
Ganzjährig möglich, individuell zum Wunschtermin (Mittelklassehotel)
**1.930 €** p. P.
zzgl. Flug

**So., 27.12.2026**
**bis So., 10.01.2027 • 15 Tage**
**1.930 €** p. P.
zzgl. Flug

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

## Wichtige Informationen zur Buchung

**Badeverlängerung auf Sri Lanka**
(gern erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot)
Die Tropeninsel Sri Lanka bietet perfekte Voraussetzungen für eine Badeverlängerung (vom einfachen Hotel bis zum Komforthotel) oder Ayurveda-Kur: Alle Strände und Ayurveda-Zentren lassen sich problemlos in nur wenigen Stunden vom Flughafen in Colombo aus erreichen. Die Harmonie der Tropennatur und die feine, einfühlsame Mentalität der Menschen schaffen einen idealen Rahmen für eine Kur nach ganzheitlichen Maßstäben. Die reiche buddhistische Kultur und die einzigartig schönen Landschaften laden zu einem Ergänzungsprogramm ein, das wir auf Wunsch für Sie zusammenstellen. Die geringen Schwankungen von Tages- und Wassertemperaturen erlauben Ayurvedakuren während des ganzen Jahres.

# Wichtige Informationen zur Reise

## Zum Land

### Visum

Die Einreise ist für deutsche Staatsangehörige mit einem Reisepass oder einem vorläufigen Reisepass möglich. Die Ausweisdokumente müssen mindestens 6 Monate über die Reise hinaus gültig sein.

Deutsche Staatsangehörige benötigen für die Einreise ein gebührenfreies Visum, das vor der Einreise über das Electronic Travel Authorization (ETA)-Portal der Einwanderungsbehörde beantragt werden muss.

Bei der Beantragung im Online-Verfahren sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass

- ausschließlich die offizielle Webseite des Sri Lanka Electronic Travel Authorization System (ETA) nutzen, um Vermittlungsgebühren zu vermeiden.
- alle Angaben korrekt sind. Die sri-lankischen Behörden bestehen auch bei kleinen Fehlern (z. B. Zahlendreher oder versehentliche Eintragung des Buchstaben „O“ anstatt der Zahl „0“ in der Passnummer) auf der Ausstellung eines neuen Visums.
- bei der Visumbeantragung unbedingt der richtige Reisezweck angegeben wird. Reisende, die ihr Visum für einen nicht beantragten Reisezweck missbrauchen (z. B. geschäftliche Aktivitäten oder Teilnahme an Konferenzen mit einem Touristenvisum), riskieren verhaftet und abgeschoben zu werden.

Touristenvisa werden bei der Erstbeantragung für eine Dauer von 30 Tagen und für eine Einreise ausgestellt.

Verlängerungen von Touristenvisa sind möglich, aber äußerst zeitaufwändig. Eine frühzeitige Aufnahme mit der Einwanderungsbehörde „Department of Immigration and Emigration, 45 Ananda Kumaraswamy Mawatha, Colombo 8“ per E -Mail an **dcvisa@immigration.gov.lk** wird dringend empfohlen (Quelle: Auswärtiges Amt, Stand 08/2026)

### Impfungen

Für die direkte Einreise aus Deutschland sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben.

Bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet oder Aufenthalt von mehr als 12 Stunden im Transit eines Gelbfiebergebiets müssen alle Personen ab einem Alter von neun Monaten eine Gelbfieberimpfung nachweisen.

Eine Impfung gegen Hepatitis A wird empfohlen. Nach individueller Indikation sind zusätzlich Impfungen gegen Chikungunyafieber, Denguefieber, Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut und Typhus angeraten.

Achten Sie darauf, dass sich bei Ihnen die Standardimpfungen gemäß Impfkalender der STIKO auf aktuellem Stand befinden. Insbesondere sollte ein adäquater Impfschutz gegen Masern sichergestellt sein (Quelle: Auswärtiges Amt, Stand 08/2026) .

### Hygiene

Insbesondere durch mangelnde Trinkwasser-, Lebensmittel- und Handhygiene können Erkrankungen auftreten, die oft mit Durchfällen einhergehen. Häufig treten bei Reisenden unbestimmte Reisedurchfälle und ggf. auch bestimmte Viruserkrankungen der Leber (Virushepatitis A und E) und Typhus auf.

Beachten Sie grundlegenden Hygienehinweise und lassen Sie sich ggf. hinsichtlich einer Hepatitis A- und Typhus-Impfung beraten.

### Baden im Meer

Äußerste Vorsicht ist beim Schwimmen im offenen Meer, je nach Stärke der Brandung, angezeigt. Sri Lankas Küsten weisen starke, sich ständig verändernde Strömungen auf, die auch Ortsunkundige nicht erkennen.

## Klima

Auf Sri Lanka herrscht tropisches Monsunklima. Die Lage in Äquatornähe, die Gebirge im Inneren der Insel und der mit dem jahreszeitlichen Wechsel der Hauptwindrichtungen verbundene Einfluss des Monsuns bestimmen das Klima auf Sri Lanka.

Zwischen Mitte Mai und Ende September herrscht der regenreiche Südwestmonsun (auf Sri Lanka "Yala" genannt) und beschert der West- und Südwestküste starke Niederschläge. Der Osten und Nordosten bleiben trocken. Von Oktober bis Mitte April konzentriert der weniger ausgeprägte Nordostmonsun ("Maha") die Niederschläge im Norden und Osten der Insel. In den Übergangszeiten zwischen den Monsunen ist es auf Sri Lanka verhältnismäßig feucht, d.h. es ist bewölkt und kurze Schauer fallen.

Sri Lanka kann von tropischen Zyklonen getroffen werden. Normalerweise sind die aktivsten Monate Mai und Oktober/November.

Das zentrale Bergland wirkt als Klimascheide. Auf der einen Seite befindet sich im Südwesten die immer feuchte Zone , die, mit Spitzenwerten im April-Juni und Oktober/November, Jahresniederschläge von 2.000 mm an der Küste und über 5.000 mm im Bergland aufweist.

Auf der anderen Seite im Südosten, Osten und Norden der Insel im Regenschatten des Gebirges liegt die trockenere, wechselfeuchte Zone mit Jahresniederschlägen von 1.500 mm (Südosten) und weniger als 900 mm (Norden).

Die Temperaturen auf Sri Lanka sind hoch und variieren ganzjährig nur wenig. Im trockenen Nordosten sind sie höher als im feuchten Südwesten. Die höchsten Temperaturen treten von März bis Juni auf. Von November bis Januar ist die kühlste Zeit. Die Werte liegen im Küstentiefland bei durchschnittlich 26-31 °C. Nachts fällt es selten unter 25 °C.

Die Luftfeuchtigkeit ist hier mit 70-90 % relativ hoch. Nur die Gebiete direkt an der Küste wirken durch die Meeresbrisen erträglicher. Im zentralen Bergland ist das Klima angenehmer. Die Temperatur schwankt zwischen 20 und 24 °C in über 1.000 m und zwischen 12 bis 16 °C in über 2.000 m Höhe. Im Winter kann es sogar Schnee und leichten Frost geben. Die Luftfeuchtigkeit ist hier deutlich geringer als im Tiefland.

## Währung/Devisen

Die Währung Sri Lankas ist die Sri Lanka Rupie (LKR). 1 Euro sind etwa 386 LKR (Stand 08/2026).

Sie dürfen maximal 1.000 LKR ein- und ausführen, deshalb sollten Sie erst in Sri Lanka Ihr Geld tauschen. Sie dürfen 5.000 US-Dollar ausländischer Währung einführen. Sie können an fast allen Orten (Wechselstuben, Banken, Hotels und Restaurants) wechseln. Dollar sind nicht mehr nötig, denn Euros werden überall angenommen.

Wechseln Sie Ihr Geld lieber bei einer offiziellen Bank, da Sie dann auch immer einen tagesaktuellen Wechselkurs bekommen. In den Städten und auch kleineren Orten können Sie auch am Automaten Geld abheben. Zuverlässige Banken sind die Commercial Bank, Sampath Bank und Seylan Bank.

In Hotels, größeren Geschäften und manchen Restaurants können Sie mit Kreditkarte zahlen. Mastercard und Visa sind die am meisten akzeptierten Kreditkarten. Es empfiehlt sich für Trinkgelder immer einen Bargeld Vorrat bei sich zu haben.

Die Sri Lanka Rupie (LKR) hat hundert Cent. Es gibt Münzen für 5, 10, 25, 50 Cent und für 1, 2, 5 und 10 Rupien. Es gibt Scheine im Wert von 10, 20, 50, 100, 200, 500 und 1000 Rupien. Achten Sie bitte auf die unterschiedlichen Münz- und Scheinarten, um beim Bezahlen Verwechslungen zu vermeiden.

# Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.
Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- [ ] Trekkingrucksack oder Reisetasche ab 90 Liter mit großem Reißverschluss (Robuste, wasserresistente 110 Liter Tatonka/AT REISEN-Reisetasche für 105,- Euro im AT- Shop!)
- [ ] Packsack/Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub bei AT zu kaufen.
- [ ] langärmlige Shirts, langärmliges Hemd, lange Hose, langer Rock, dies gilt besonders für kulturelle Besuche in Klöstern und Tempeln
- [ ] warmer Pullover und Trekkingjacke für Besteigung vom Adams Peak
- [ ] Regenbekleidung, Kopfbedeckung als Sonnenschutz
- [ ] Sandalen (für Freizeit, Safaris und Strandaufenthalt)
- [ ] festes Schuhwerk (für ausreichende Trittsicherheit bei den Wanderungen)
- [ ] Sonnenbrille
- [ ] Badesachen
- [ ] Trinkflasche 1 Liter
- [ ] Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor
- [ ] Taschenlampe (wir empfehlen eine LED-Stirnlampe) z.B. im AT-Shop
- [ ] Fernglas
- [ ] Fotokamera
- [ ] eventuell Unterwasserkamera
- [ ] Adapter für Akku-Ladegeräte (an den Rezeptionen einiger Hotels liegen auch Adapter bereit, die man kostenlos ausleihen kann)
- [ ] Schnorchel-Ausrüstung für die Erkundung der Unterwasserwelt, jedoch nur außerhalb der Monsunzeit
- [ ] Reiseapotheke: Mittel gegen Insektenstiche/Moskitos, Durchfallmittel, Salbe gegen Verbrennungen (Sonnenbrand), Mittel gegen Erkältungskrankheiten, ein Wunddesinfektionsmittel, Pflaster und Kopfschmerztabletten
- [ ] Händedesinfektionsmittel

**Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:**

AT REISEN **www.shop.at-reisen.de**

SALEWA **www.salewa.com** / über AT tapir **www.tapir-store.de**

NORDISK **www.nordisk.de** / über AT LA SPORTIVA **www.sportiva.com** / über AT