



Marco Polo bezeichnete Sri Lanka, das alte Ceylon, als schönste Insel der Welt. Von Hermann Hesse stammt der Satz: "es ist das Paradies, wahrhaft das Paradies". Das mag daran liegen, dass auf einer Fläche vergleichbar mit Bayern eine unglaubliche tropische Landschaftsvielfalt existiert. Diese umfassende Exkursion ist deshalb so aufgebaut, dass Sie nicht nur die wichtigsten kulturellen Höhepunkte erleben, sondern auch die prägendsten Naturräume mit ihrem ganzen Reichtum an Tieren, Pflanzen und Landschaftsformen: die Monsunzone im Südwesten, die klimatisch sehr angenehme, ausgeglichene tropische Höhenzone mit ihren Teeplantagen und das wechselfeucht-tropische Savannen-Klima im Osten und Nordteil der Insel. Eine weitere Besonderheit dieser Reise ist ein Abstecher in den tamilisch besiedelten Norden Sri Lankas, wo der Tourismus, bedingt durch den bis 2009 andauernden Bürgerkrieg erst in den Anfängen steckt. Seit Ende des Krieges gab es keine Gewalttätigkeiten mehr und der hinduistisch geprägte Norden kann heute genauso gefahrlos bereist werden wie der große, überwiegend buddhistisch-singhalesisch besiedelte Rest der Insel. Überall begegnen uns einmalige Palast- und Tempelanlagen als Zeugen einer weit zurückreichenden Geschichte, quirlige und bunte Städte, Dörfer und Märkte, so wie man es sich von Südasien vorstellt. Mehrere Welterbestätten zählt Sri Lanka, deren älteste aus dem 3. Jh. v. Chr. stammt und von denen sieben Gegenstand dieser Reise sind. Für die meisten Menschen überraschend ist die beeindruckende Natur Sri Lankas mit einem Tierreichtum ähnlich Afrika. 86 Säugetierarten (einschließlich Elefant und Leopard) und mehr als 400 Vogelarten (darunter 26 endemische Arten). Dazu gesellt sich eine bunte Vielfalt blühender tropischer Pflanzen und Bäume. Daneben faszinieren aber auch die durch den Teeanbau im zentralen Hochland vom Menschen geschaffenen, zum Teil terrassierten Kulturlandschaften und selbstverständlich die tropischen, Palmen gesäumten Strände am indischen Ozean. Bei einer mehrstündigen Safarifahrt in Geländefahrzeugen (4 Pers. je Fahrzeug) erleben Sie aus nächster Nähe einen der schönsten Nationalparke mit seiner ganzen Vielfalt an Tieren. Weitere Höhepunkte sind eine der welt schönsten Zugfahrten im zentralen Hochland und eine herrliche Wanderung im Horton-Plain Nationalpark. Dies und vieles mehr macht diese Exkursion zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Detailprogramm / Routing VDSG-Geopuls-Exkursion Sri Lanka 18.10. - 01.11. 2026

1. Tag: Anreise

Gegen Mittag geht es mit Turkish Airlines via Istanbul von Deutschland nach Colombo der Hauptstadt Sri Lankas, die wir am frühen Nachmittag des nächsten Tages erreichen. Hier werden Sie von Ihrem Exkursionsleiter Udaya Chintaka mit dem singhalesischen Gruß „‘AYUBOVAN‘ - von Herzen willkommen!“ begrüßt.

2. Tag: von Colombo nach Chilaw

Vom Flughafen aus fahren wir in eineinhalb Stunden auf der gut ausgebauten Küstenstraße nach Norden, vorbei an Palmenwäldern, Kokosnuss-Plantagen und farbenfroh im Wind flatternden Batiktüchern, zu unserem Hotel direkt am Strand des Fischerorts Chilaw. Dort beziehen wir unsere Zimmer und wer möchte kann vor dem Abendessen noch ein Bad im Meer oder Pool nehmen oder sich einfach von der Anreise Ausruhen. (1 Übernachtung im Strandhotel in Chilaw, Tagesetappe 60 km)

3. Tag: von Chilaw nach Anuradhapura und Mihintale

Ausgeruht starten wir am nächsten Tag zur Überlandfahrt in die älteste singhalesische Königsstadt Anuradhapura. Nach der Ankunft in Anuradhapura, checken wir im Hotel ein. Am Nachmittag unternehmen wir eine Fahrt ins nahe Mihintale. Mihintale ist eine der ältesten buddhistischen Klosteranlagen Sri Lankas, welche wir zu Fuß über zahlreiche Treppenstufen erklimmen müssen. Hier bekehrte der Mönch Mahinda

König Devanampiya-Tissa zum Buddhismus. Der Ort gilt damit als Geburtsstätte des Buddhismus auf Sri Lanka und gehört zu den heiligen Stätten der Insel. Wir besichtigen das Kloster und die Meditationshöhlen der ersten buddhistischen Mönche und genießen vom Gipfel des Missaka-Hügels den Ausblick auf die herrliche Landschaft. (1 Übernachtung im Hotel in Anuradhapura, Tagesstrecke 182 km)

4. Tag: Anuradhapura und Fahrt in den Norden nach Jaffna

Nach dem Frühstück Stadtbesichtigung von Anuradhapura. Die antike Stadt Anuradhapura wurde im 4. Jahrhundert v. Chr. gegründet und war die erste Hauptstadt Sri Lankas sowie Residenzstadt von mehr als 250 buddhistischen und hinduistischen Königen. Anuradhapura ist einer der archäologischen Höhepunkte der Insel und enthält zahlreiche Denkmäler und Bauwerke von großer Bedeutung. Hier findet man auch die größten Dagobas (Stupas) des Landes. Anuradhapura gilt bei den Buddhisten als heilige Stadt. Kein Wunder, denn hier hat man die Gelegenheit allein acht, der von Buddha selbst besuchten Orten zu besichtigen. Unter den wichtigsten Attraktionen findet man den heiligen Sri Maha Bodhi Baum, Thuparama-, Ruvanveli-, Jetavana- und Abhayagiri- Dagoba und weitere Klosteranlagen. Am Nachmittag setzen wir unsere Reise in Richtung Norden fort. Unser Ziel ist das ca. 4 Stunden entfernte Jaffna, die größte und wichtigste Stadt der tamilisch-hinduistisch dominierten Nordprovinz. Dieses Gebiet war während des Bürgerkriegs zeitweise komplett vom Rest des Landes abgeschnitten, ist inzwischen aber wieder problemlos zu bereisen. Ankunft gegen Abend. (2 Übernachtungen im Hotel in Jaffna, Tagesetappe 202 km)



Buddhas in Anuradhapura

5. Tag: Jaffnahalbinsel

Jaffna-Stadt (ca. 100.000 EW) ist ein Ort mit einer unglaublichen Atmosphäre und voller Leben. Bei einer Stadtrundfahrt besuchen wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der nördlichsten Stadt Sri Lankas. Unzählige Hindutempel prägen das bunte Stadtbild und wir werden es nicht versäumen, den bedeutendsten davon zu besuchen, den heiligen Nallur-Tempel und zwar während der Zeit der Puja-Zeremonie. Die Atmosphäre ist geradezu elektrisierend. Es ist dabei Sitte, dass Männer vor dem Eintritt in den Tempelbezirk ihre Oberteile ausziehen müssen. Anschließend fahren wir nach 'Point Pedro' dem nördlichsten Punkt der Insel und weiter entlang der nördlichen Spitze von Sri Lanka zu den Keerimalai-Quellen und dem Naguleswaram-Tempel. Die Mineralquellen dort sind berühmt für ihre heilenden Eigenschaften. Die Anlage selbst ist von großer kultureller und historischer Bedeutung. Wenige Kilometer weiter Richtung Landesinneres stoßen wir auf die noch bedeutendere historische Stätte von Kandarodai oder Kandurugoda. Es handelt sich dabei um eine faszinierende archäologische Stätte mit den Ruinen von ca. 50 kleinen Stupas. Die Historie dieses Ortes ist noch nicht komplett erforscht. Die Stätte verweist aber auf jeden Fall auf die enorme Bedeutung der Halbinsel Jaffna in vergangener Zeit. Anschließend Fahrt nach Karaitivu und an den Casuarina Strand. Dieses kleine Fleckchen Paradies lädt nach den vielen kulturellen Eindrücken zum Relaxen im feinen Sand und zum Baden im Indischen Ozean ein. Am Abend sind wir zurück in unserem Hotel in Jaffna. (Übernachtung wie am Vortag, Tagesetappe 55 km)



Ausschnitt Hindutempel in Jaffna

6. Tag: von Jaffna nach Habarana

Vormittags noch einmal Jaffna. Die Stadt hat neben der hinduistischen auch eine aus der Kolonialzeit stammende und bis heute verankerte christliche Tradition mit mehreren Kirchen. Wir besuchen außerdem das Fort von Jaffna, das während des Bürgerkriegs stark in Mitleidenschaft gezogen wurde. Es war Sri Lankas größtes und beeindruckendstes Fort und es lohnt sich immer noch, hier vorbei zu schauen. Dies gilt selbstverständlich auch für den zentralen, bunten Markt sowie die Straße der Schmuckhändler. Gegen Mittag verlassen wir den äußersten Norden Sri Lankas wieder Richtung Süden nach Habarana. Die aussichtsreiche Fahrt führt uns gegen Ende durch ein riesiges Naturschutzgebiet mit einer bezaubernden Natur- und Seenlandschaft. Achtung! Elefanten Revier!! Gegen Abend erreichen wir unser schönes Lodge-Hotel in Habarana, wo wir für die nächsten drei Nächte Unterkunft nehmen. (3 Übernachtungen im Lodge Hotel in Habarana, Tagesetappe 263 km).



Ausblick von Sirgiriya Richtung Hochland

7. Tag: von Habarana nach Sigiriya und Minneriya-Nationalpark

Ca. 15 km von Habarana entfernt erreichen wir die Felsenfestung Sigiriya, die gerne auch als 8. Weltwunder bezeichnet wird. Sie wurde im 5. Jh. als königliche Zitadelle auf dem Plateau eines isolierten, etwa 200 m imposant aus der Ebene herausragenden Felsens errichtet. Heute sehen wir auf dem Plateau Überbleibsel der ehemaligen Palaststadt, einige Zisternen und Gartenanlagen. Ein fantastischer Rundblick in die umgebende Landschaft ist nicht weniger Lohn für den Aufstieg. Die Hauptsehenswürdigkeit aber befindet sich bereits auf halber Höhe des Aufstiegs in einer geschützten Felsenhöhle, die man mittels einer Wendeltreppe erschlossen hat. Es sind dies die berühmten Fresken der „Wolken-Mädchen“. Anschließend Zeit zum Entspannen. Am Nachmittag unternehmen wir mit Geländefahrzeugen eine Safarifahrt in den Minneriya Nationalpark, um die so genannte *‘Gathering’* oder die Versammlung der Elefanten zu sehen. Zwischen Habarana und Polonnaruwa ist der 8.890 Hektar große Minneriya-National Park ein idealer Ort um Wildtiere zu beobachten. Der Park besteht aus einem immergrünen Savannenwald sowie Buschland und ist die Heimat mehrerer Tier- und Vogel-Arten. Die Besonderheit des Parks ist der antike Minneriya Stausee (erbaut im 3. Jahrhundert n. Chr. von König Mahasena). Dieser historische Stausee mit einer Wasserfläche von 19 km² ist ein Ort wo man jede Menge Elefanten beobachten kann, die zum Baden und Grasens ans Seeufer kommen. Ebenso beeindruckend riesige Vogelschwärme (Kormorane, Ibis und Buntstörche, etc.), die dort Fische und Krustentiere in den Flachen Gewässern suchen. (Übernachtung wie am Vortag, Tagesstrecke 35 km)



im Minneriya-Nationalpark

8. Tag: Ausflug von Habarana nach Polonnaruwa

Nach dem Frühstück Fahrt in die ca. 50 km entfernte Ruinenstadt Polonnaruwa. Die Fahrt führt uns durch eine mit schönen Landschaftseindrücken versehene Gegend. Das moderne Polonnaruwa ist heute eine

Kleinstadt. Im 10. bis 12. Jh. jedoch war es nach der Zerstörung Anuradhapuras neue Hauptstadt des wieder aufgeblühten Königreichs. Davon zeugen im archäologischen Park die zum Teil wundervollen Überbleibsel aus diesen Zeiten. Der Erhaltungszustand der Ruinen ist außergewöhnlich, da die Stadt Jahrhunderte lang unter üppigem Dschungel verborgen war und erst 1820 von den britischen Kolonialherren wieder entdeckt wurde. Höhepunkt einer Besichtigung des alten Polonnaruwas sind zweifellos die berühmten Buddha-Statuen von Gal Vihara. Dabei handelt es sich um vier große in den Naturfels geschlagene Buddha-Figuren. Zunächst, entdecken wir die geheimnisvolle Ruinenstadt die seit 1982 zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Danach bei einer kleinen Stadtrundfahrt Eindrücke des modernen Polonnaruwas und anschließend Mittagessen bei einer einheimischen Familie, wo wir die Gelegenheit haben in besonderer Atmosphäre typisches singhalesisches *Rice & Curry* zu probieren. Zurück nach Habarana, wo wir den restlichen Nachmittag auch einmal unser schönes Hotel (am Pool oder sonst wo) genießen können. (Übernachtung wie am Vortag, zurückgelegte Tagesstrecke 92 km)

9. Tag: von Habarana über Dambulla nach Kandy

Nach dem Frühstück brechen wir in Richtung zentrales Bergland auf. Nach einer etwa halbstündigen Fahrt erreichen wir bereits eine weitere der insgesamt acht srilankesischen UNESCO-Welterbestätten: Dambulla. Einst dienten die dortigen Höhlenklöster König Valagamba als Fluchtstätte seines 14-jährigen Exils von Anuradhapura, als die Stadt von den Indern erobert wurde. Die Mönche von Dambulla gewährten ihm Schutz und Asyl bis er auf seinen Thron zurückkehren konnte. Zum Dank ließ er Dambulla reich ausstatten und errichtete einen großen Tempel. Insgesamt gibt es in Dambulla etwa 80 Höhlentempel, davon fünf große. Dambulla ist damit die größte Tempelanlage Sri Lankas. Die ältesten Statuen und Malereien stammen bereits aus dem 1. Jh v. Chr. und reichen bis ins 18. Jh. Insgesamt gibt es 153 Buddha-Statuen, drei Königs- und vier Götterstatuen, wobei zwei davon die Hindu-Götter Vishnu und Ganesha darstellen (12. Jh.). Gegen Mittag kommen wir in Kandy, im Herzen des „Hill Country“ an.

Kandy, ca. 500 m hoch in der schönen Hügellandschaft des Mahaweli-Tals gelegen, war über 225 Jahre letzte Hauptstadt des singhalesischen Königreichs, bis die Briten die Hauptstadt nach Colombo verlegten. Das Klima dort ist mit durchschnittlich 24 °C kühler als im Flachland. Zum frischen Klima und der guten Luftqualität trägt neben der Höhe auch der künstliche See im Zentrum bei, der 1812 vom letzten singhalesischen König angelegt wurde. Am Nachmittag unternehmen wir eine Stadtrundfahrt mit Besuch des Marktplatzes und dem Kunsthandwerkermarkt. Gegen Abend Besichtigung des weltberühmten heiligen Zahntempels, heutiger Aufbewahrungsort der Zahnreliquie Buddhas. Nach dem Tempelbesuch besteht die Möglichkeit einer traditionellen Tanzvorführung beizuwohnen. (2 Ü im Hotel in Kandy, Tagesstrecke 96 km).



liegender Buddha im Höhlentempel von Dambulla

10. Tag: Kandy und Peradeniya

Nach dem Frühstück besuchen wir den königlichen Botanischen Garten von Peradeniya. Die kleine Universitätsstadt liegt nur wenige Kilometer von Kandy entfernt und birgt als größte Sehenswürdigkeit den auf einer Halbinsel im Fluss Mahaweli gelegenen Königlichen botanischen Garten. Der Park mit einer Ausdehnung von 64 ha gilt als einer der schönsten Asiens und zieht jährlich etwa 1 Mio Besucher an. Unter anderem ist dort einer der weltgrößten Banyanbäume (Birkenfeige) mit einer Ausdehnung von nahezu 2000 m² anzutreffen. Den Besucher erwarten mit etwa 4000 Arten, eine schier unglaubliche tropische Pflanzenvielfalt. Auch eine große Anzahl Flughunde lebt im Botanischen Garten. Wir nehmen uns den ganzen Vormittag Zeit für diesen herrlichen Park. Zurück in Kandy bleibt Ihnen heute auch noch Zeit die schöne Stadt auf individuellen Wegen zu erkunden, Einkäufe zu tätigen oder einfach zu entspannen. (Übernachtung wie am Vortag, Tagesstrecke 20 km).

11. Tag: von Kandy nach Nuwara Eliya

Auf der schönsten Eisenbahnstrecke Sri Lankas und wohl einer der schönsten der Welt, fahren wir heute vom Bahnhof in Kandy ab, hinauf ins zentrale Bergland bis Nanuoya unweit von Nuwara Eliya. Die Zugfahrt dauert etwa 3 Stunden und führt in atemberaubenden Schleifen durch das Bergland mit fantastischen Ausblicken auf die in allen Grüntönen schimmernden Teefelder und wunderschöne Naturlandschaften. In Nanuoya erwartet uns unser Exkursionsbus und in kurzer Fahrt erreichen wir unser Tagesziel Nuwara Eliya, die „Stadt des Lichts“, der beliebteste Berg- Erholungsort Sri Lankas, der 1.885 m hoch auf dem Zentral-Plateau liegt. Am Abend, unternehmen wir einen Rundgang durch die Stadt mit ihrem kolonialen Flair. Dieser höchstgelegener Bergkurort in Sri Lanka ist auch heute noch „very British“ mit Fachwerkhäusern und Hotels im Viktorianischen Stil, den typisch englischen Rasenflächen, roten Rhododendren und Zypressen. Auf unserem Spaziergang können wir auch einen typischen Pub besuchen und wer mag, dort das beliebte Sri Lanka *Lion Beer* probieren. (2 Übernachtungen im Hotel in Nuwara Eliya, Tagesstrecke mit dem Zug 3 Stunden, Bus 10 km).



pflügender Reisbauer unterwegs

12. Tag: Horton Plains Nationalpark

Mit Lunchpaketen ausgestattet fahren wir von Nuwara Eliya aus mit Geländefahrzeugen zu den Horton Plains. Der Nationalpark liegt auf einem Hochplateau auf über 2.000 m. Hier sind seltene Vogelarten sowie Tiere wie Samba-Hirsche, Bär-Affen und sogar Leoparden zu Hause. Auf einer Strecke von 8 km durchwandern wir auf einer leicht-mittelschweren Wanderung eine faszinierende, zwischen mystischen Nebelwäldern und feuchtem Grassland wechselnde Landschaft. Unser Ziel ist World's End – ein Steilabhang von über 1.000 m, der bei klarer Sicht einen Ausblick bis zum Meer ermöglicht. Außerdem besuchen wir die Bakers Wasserfälle, die von üppigen Rhododendronbüschen und Farnen umgeben sind. Auf dem Rückweg nach Nuwara Eliya lernen wir die Grundzüge des Teeanbaus kennen, machen Bekanntschaft mit den Tee-Pflückern und besuchen eine Teefabrik. (Übernachtung wie am Vortag, Tagesstrecke 50 km)

13. Tag: von Nuwara Eliya zurück an den Ozean nach Negombo

Nach dem Frühstück beginnt die Fahrt hinab von den kühlen Teebergen Nuwara Eliyas Richtung Tiefland. Die malerische Straße führt zunächst durch die wunderschöne Hügellandschaft rund um Hatton, vorbei an endlosen Teeplantagen, Wasserfällen und kleinen Dörfern, in denen das Leben noch ganz traditionell abläuft. Unterwegs besteht die Möglichkeit zu einigen interessanten Stopps. Nach Hatton schlängelt sich die Straße weiter bergab – mit atemberaubenden Ausblicken auf das Hochland – bevor Sie schließlich die Küstenebene erreichen. Am Nachmittag Ankunft in Negombo, einer charmanten Küstenstadt in der Nähe des Flughafens, bekannt für ihre breiten Sandstrände, Lagune und Fischmärkte. Nachmittags In Negombo unternehmen wir eine Bootsfahrt durch das Ökosystem der Mangroven in der Lagune. (2 Übernachtung im Strandhotel in Negombo, Tagesstrecke 180 km)

14. Tag: Colombo

Stadtrundfahrt in Colombo, wo wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt Sri Lankas kennenlernen. So, vor allem die historischen Stadtviertel Fort und Pettah. Colombo mit etwa 800.000 Einwohnern ist die moderne Hauptstadt und gleichzeitig Wirtschaftszentrum Sri Lankas. Ähnlich Galle wurde die Altstadt auch hier ab dem 16. Jh. Von portugiesischen, holländischen und britischen Kolonialherren geprägt.

Daneben existieren moderne, von postkolonialer Architektur geprägte Stadtviertel (Ü wie am Vortag, Tagesstrecke 80 km).

15. Tag: Heimreise

Frühmorgens verabschieden wir uns von Sri Lanka und fahren zum Flughafen für den Rückflug nach Hause. Ankunft am Nachmittag desselben Tages in Deutschland.

(Änderungen vorbehalten)



Exkursionsleitung: Udaya Chintaka, MA

Es gibt nur wenige Menschen, die Sri Lanka so sympathisch präsentieren können wie er und dabei noch aus einer reichen Quelle an landeskundlichem Wissen schöpfen. Deutsch hat er schon ganz jung gelernt und später durch einen Studienaufenthalt in Trier perfektioniert. Er selbst bezeichnet Deutschland als seine zweite Heimat und kennt unser Land von der Nordsee bis zu den Alpen. Seinen Masterabschluss hat er in Archäologie an seiner Heimatuniversität in Sri Lanka gemacht. Er kennt aber nicht nur die archäologischen Weltkulturerbestätten Sri Lankas aus dem ff, sondern auch fast jedes Tier, jede Pflanze und Naturräume dieser großartigen Insel. Er freut sich darauf, Ihnen seine Heimat Sri Lanka in allen Facetten nahe zu bringen.