SHIP'N'TRAIN TRAVEL



# Zug um Zug durch Sri Lanka

Mit dem Zug die landschaftliche und kulturelle Vielfalt Sri Lankas entdecken. Auf einer abwechslungsreichen Bahnreise durch Sri Lanka erfahren Sie viel über die Kultur dieses Landes und geniessen die vielfältige Natur, welche diese Insel zu bieten hat.

## AUF EINEN BLICK

An Ihrem Wunschdatum buchbar

ab CHF 3'500.-

Sri Lanka

Individualreise

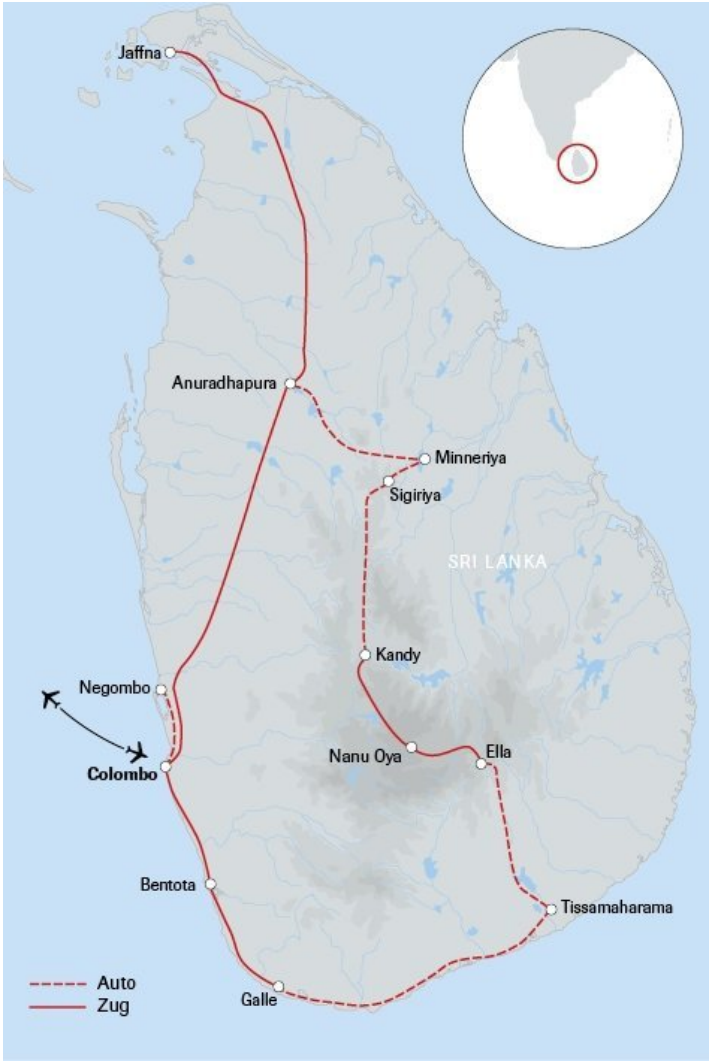
- Bahnfahrten mit öffentlichen Zügen
- Besuch von wichtigen buddhistischen Stätten
- Erleben des Alltags der sri-lankischen Bevölkerung
- Besuch der schönsten Nationalparks von Sri Lanka

SHIP'N'TRAIN TRAVEL

## Reisedaten

Diese Individualreise ist an Ihrem Wunschdatum buchbar.
Wir beraten Sie gerne zur besten Reisezeit und Verfügbarkeit der Unterkünfte.

## Reiseroute



## Reiseprogramm

**1. Tag: Ankunft in Sri Lanka**
Am Vormittag Landung in Colombo. Transfer nach Negombo, einer Stadt nördlich von Colombo, wo Sie Zeit haben, sich zu akklimatisieren. Übernachtung in Negombo.

**2. Tag: Negombo – Lellama – Anuradhapura**
Frühmorgens besichtigen Sie Lellama, den zweitgrössten Meeresfrüchtemarkt des Landes. Er befindet sich an der Nordspitze der Lagune von Negombo. Jeden Tag stechen etwa 4'000 Boote von hier aus in See. Der Markt erwacht täglich ausser sonntags um 3:30 Uhr morgens zum Leben und bleibt den ganzen Tag über lebhaft. Anschliessend geht es in Richtung Colombo Fort Railway Station. Der Weg dahin wird mit einer Stadtrundfahrt in Negombo kombiniert.

Am Mittag Abfahrt des Schnellzuges zur vierstündigen Fahrt nach Anuradhapura. Nach der Ankunft am Bahnhof in Anuradhapura und Transfer zum Hotel. Übernachtung in Anuradhapura.

**3. Tag: Anuradhapura**
Nach dem Frühstück besuchen Sie Mihintale, das als die Wiege des Buddhismus in Sri Lanka gilt. Der Felsen ist mit Schreinen und Felswohnungen übersät. Wer möchte kann über eine lange Treppe zum Gipfel laufen, von wo aus man einen herrlichen Blick auf die umliegende Landschaft geniessen kann.

Anschliessend steht die historische Stadt Anuradhapura im Zentrum des Besichtigungsprogramms. Anuradhapura war die erste Hauptstadt und die prächtigste Stadt des alten Sri Lanka.  Sie beherbergt zwei Weltkulturstätten. Im Messingpalast (2. Jahrhundert v. Chr.) sind die 1'600 Steinsäulen, die Sie sehen, alles, was von einer prächtigen, mehrstöckigen Residenz für Mönche übriggeblieben ist. Die 'Samadhi'-Buddha-Statue (4. Jahrhundert n. Chr.) ist eine der berühmtesten Statuen, die den Buddha im Zustand von 'Samadhi' oder tiefer Meditation darstellt. Der Ruwanweliseya (2. Jahrhundert v. Chr.) ist der berühmteste aller Dagobas. Ursprünglich stellte er die perfekte "Blasenform" dar, die bei der modernen Restaurierung nicht mehr genau reproduziert werden konnte.

Besuch des "Sri Maha Bodhi" in Ruwanweliseya. Der "Sri Maha Bodhi" ("Heiliger Feigenbaum") wurde als Schössling vom Baum, unter dem Buddha die Erleuchtung erlangte, mitgebracht und ist über 2'200 Jahre alt. Anschliessend

Als optionale Aktivität kann eine abendliche Meditation in der Nähe von Jetawanarama gebucht werden. Übernachtung wie am Vortag.

**4. Tag: Anuradhapura – Jaffna**
Nach den ersten zwei Besichtigungstagen im Süden geht es heute mit dem Zug in Richtung Norden. Nach dem Frühstück werden Sie im Hotel abgeholt und zum Bahnhof von Anuradhapura gefahren für die rund 3½-stündige Bahnfahrt nach Jaffna, wo Sie um die Mittagszeit ankommen.

Am Nachmittag Besichtigung von Dambakola Patuna, einem alten Hafen im Norden von Jaffna, der in vorchristlicher Zeit genutzt wurde. In der Grossen Chronik von Sri Lanka, der Mahavamsa und der Samanthapaasasdika wird erwähnt, dass in der Antike Pilger aus dem Land „Yonaka“ nach Jambukola kamen, um den Jambukola Viharaya zu verehren.

Die natürliche Quelle „Keerimalai“ ist für ihr Wasser und ihre Rituale bekannt. Das mineralhaltige Wasser hat heilende Wirkung. Hindus glauben, dass das Wasser hier wundersame Kräfte hat, um viele Krankheiten zu heilen. Vielen Legenden zufolge wurde der Weise „Nagula Muni“ mit einem

Mungogesicht geboren und meditierte in einer Höhle in „Keerimalai“. Er badete in den Quellen von „Keerimalai“ und sein Mungogesicht verwandelte sich in ein menschliches Gesicht. „Keerimalai“ war als Thiruthambaleswaram bekannt.

Die Bibliothek von Jaffna war eine der grössten in Asien und enthielt zum Zeitpunkt ihrer Zerstörung während des sri-lankischen Bürgerkrieges über 97'000 Bücher und Manuskripte. Am späteren Nachmittag besuchen Sie die wiederaufgebaute und 2003 wiedereröffnete Bibliothek (Montags und an Feiertagen geschlossen).

Am Abend Besuch des Nallur Kandaswamy Kovil, einer der bedeutendsten Hindu-Tempel im Distrikt Jaffna. Die vorsitzende Gottheit ist Lord Murugan in der Form des heiligen Vel. Das Idol der Nallur Devi oder Göttin wurde dem Tempel im 10. Jahrhundert n. Chr. von der Chola-Königin Sembiyan Mahadevi im Stil der sembischen Bronzen geschenkt. Übernachtung in Jaffna.

**5. Tag: Jaffna**
Heute besuchen Sie das Jaffna Fort. Die Festung wurde 1618 von den Portugiesen nach der portugiesischen Invasion Jaffnas errichtet. 1658 wurde es von den Niederländern erobert und ausgebaut. Im Jahr 1795 wurde das Fort dann schlussendlich von den Briten übernommen und blieb bis 1948 unter der Kontrolle einer britischen Garnison. Mit Beginn des Bürgerkriegs in Sri Lanka wurde die Festung mehrmals belagert und war Schauplatz heftiger Kämpfe. Von 1986 bis 1995 befand sie sich unter der Kontrolle der LTTE und wurde 1995 nach einer 50-tägigen Belagerung von der Armee Sri Lankas zurückerobert. Heute wird sie von einer Abteilung der Armee Sri Lankas bewacht und ist deshalb für Besucher nur eingeschränkt zugänglich. Zudem sind Renovierungsarbeiten im Gange. Anschliessend Zeit zur freien Verfügung. Übernachtung wie am Vortag.

**6. Tag:  Jaffna – Minneriya - Sigiriya**
Heute fahren Sie mit dem Zug von Jaffna nach Anuradhapura zurück. Am Bahnhof Anuradhapura werden Sie wie gewohnt bereits erwartet und nach Sigiriya gefahren, wo Sie dann übernachten werden. Am Nachmittag Besuch des Minneriya Nationalparks. Dieser 8'889 Hektar grosse Nationalpark ist berühmt für seine grosse Elefantenpopulation: Etwa 300 wilde Elefanten leben im Nationalpark, aber auch Wildbüffel, Wildschweine, Fleckenhirsche, Faultiere, Sambhur, Leoparden, Krokodile, Schakale, 9 Amphibienarten, 25 Reptilienarten, 160 Vogelarten, 26 Fischarten und 78 Schmetterlingsarten sind dokumentiert. Übernachtung in Sigiriya.

**7. Tag: Sigiriya**
Sigiriya liegt in der Zentralprovinz von Sri Lanka in der Nähe von Dambulla. Es handelt sich um einen Festungskomplex mit einer Palastruine auf einem rund 200 Meter hohen Monolithen, der von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt wurde. Sie ist zweifellos das wertvollste historische Denkmal in Sri Lanka und wahrscheinlich das meistbesuchte Touristenziel in Sri Lanka. Wer den Aufstieg zur Spitze mitmacht wird durch diverse Highlights wie der "Spiegelwand" belohnt, wie auch mit einer schönen Fernsicht, wenn man das Plateau erreicht hat.

Anschliessend geniessen Sie eine "Dorfsafari" in Hirwadunna. Die Wanderung führt durch ein typisch sri-lankisches Dorf. Sie können die Dorfbewohner bei ihren täglichen Aufgaben wie Fischen oder Wäschewaschen am Rande des Sees beobachten. Optional kann man anstelle der "Dorfsafari" auch eine kleine Velotour machen mit einer anschliessendem gemeinsamen Kochen mit einer einheimischen Familie. Anschliessend Rückkehr zum gleichen Hotel wie am Vortag.

**8. Tag: Sigiriya – Kandy**
Nach dem Frühstück werden Sie im Hotel abgeholt für die Weiterreise nach Kandy. Unterwegs besuchen Sie den Höhlentempel von Dambulla. Dambulla ist ein riesiges, isoliertes Felsmassiv, rund

160 Meter hoch. Hier finden Sie den berühmten Felsentempel aus dem ersten Jahrhundert vor Christus. Die Höhlen von Dambulla beherbergten König Walagamba während seiner 14-jährigen Verbannung aus Anuradhapura. Nachdem er den Thron wiedererlangt hatte, errichtete er den prächtigsten aller Felsentempel der Insel. In der ersten Höhle befindet sich ein aus dem Felsen gehauenes, liegendes Abbild des Buddhas mit einer Länge von 30 Metern. Die Fresken an der Decke stammen aus dem 15. bis 18. Jahrhundert. In der zweiten Höhle, der schönsten und grössten von allen, befinden sich 150 lebensgrosse Statuen von Göttern der buddhistischen Religion sowie zahlreiche Bilder von Buddha selbst. Die Decke ist ausserdem mit Fresken bedeckt, die grosse Ereignisse im Leben des Buddha und Meilensteine in der Geschichte des singhalesischen Volkes darstellen.

Kandy, die ehemalige Hauptstadt Sri Lankas, ist von Hügeln, Tälern, Flüssen, Seen und Wasserfällen umgeben. Sie ist das kulturelle Zentrum der Insel und gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Die heilige Zahnreliquie von Buddha ist im Dalada Maligawa, dem Zahntempel, aufbewahrt. Anschliessend einchecken ins Hotel. Am Abend geniessen Sie neben dem Abendessen noch eine Show mit lokalen Künstlern. Übernachtung in Kandy.

**9. Tag: Kandy**
Der Botanische Garten von Peradeniya liegt in der Zentralprovinz von Sri Lanka und wird jährlich von etwa 2 Millionen Menschen besucht. Der Garten ist bekannt für seine Sammlung verschiedener Orchideenarten. Er beherbergt Gewürze, Heilpflanzen und Palmen. Er ist auch einer der grössten botanischen Gärten in Sri Lanka. In der Mitte des Gartens befindet sich ein künstlicher See mit Wasserpflanzen, darunter riesige Seerosen und Papyrussamen. Nach dem Mittagessen im Garten Kaffee haben Sie Zeit für eigene Erkundungen. Übernachtung wie am Vortag.

**10. Tag: Kandy – Nanu Oya - Nuwara Eliya**
Heute fahren Sie von Kandy mit der Bahn nach Nanu Oya. Während der Fahrt fahren Sie an grossen Teeplantagen, eindrücklichen Wasserfällen und stolzen Bergen vorbei. In Nanu Oya werden Sie erwartet und zu Ihrer Unterkunft in Nuwara Eliya gefahren. Anschliessend Zeit zum Entspannen. Am Nachmittag können Sie zum Beispiel einen Spaziergang um den Gregory-See unternehmen, der in eine wunderschöne Landschaft eingebettet ist. Übernachtung in Nuwara Eliya.

**11. Tag: Nuwara Eliya – Ella**
Nach dem Frühstück Transfer zum Bahnhof von Nanu Oya, von wo Sie die rund 2½-stündige Bahnfahrt nach Ella geniessen. Sie gilt allgemein als eine der schönsten Bahnstrecken von Sri Lanka überhaupt. Dabei überqueren Sie auch die "Nine Arches Bridge". Sie wurde während der britischen Kolonialzeit erbaut und befindet sich fast 1'000 Meter über dem Meeresspiegel. Diese massive, 1921 eröffnete Brücke ist vollständig aus Felsen, Ziegeln und Zement gebaut, ohne dass ein einziges Stück Stahl verwendet wurde. Sie werden Ella um die Mittagszeit erreichen. Anschliessend kurze Fahrt zurück zur “Nine Arches Bridge”, damit Sie die Brücke auch noch von aussen bestaunen können. Anschliessend Zeit zur freien Verfügung. Übernachtung in Ella.

**12. Tag: Ella Rock / Little Adam's Peak**
Der "Ella Rock" ist ein beliebtes Wanderziel in der Nähe von Ella im zentralen Hochland von Sri Lanka. Er ist bekannt für seine schönen Panoramablicke auf die umliegenden Hügel, Teeplantagen und Täler. Die Wanderung zum Ella Rock gilt als mässig bis anspruchsvoll, je nach Fitness und Erfahrung beim Wandern. Der Weg besteht aus einer Mischung aus gut markierten Pfaden, Eisenbahnschienen und einigen steileren Abschnitten. Die gesamte Wanderung dauert etwa 2 bis 3 Stunden. Anschliessend können Sie auch den Little Adam's Peak und den Ravana-Wasserfall besuchen. Je nach Zeit (und natürlich Wetter) können Sie vom Little Adam's Peak einen wunderbaren Sonnenuntergang geniessen. Übernachtung wie am Vortag.

**13. Tag: Ella – Yala Nationalpark – Tissamaharama**
Nach dem Frühstück Fahrt in Richtung Tissamaharama. Unterwegs besuchen Sie den Buduruwagala Tempel. Der Tempel ist bekannt für ihre in Felsen gehauenen Statuen. Die Stätte beherbergt sieben beeindruckende Statuen, wobei die zentrale Figur ein hoch aufragender stehender Buddha ist, der von kleineren Bodhisattva- und Schutzgottheiten flankiert wird. Diese Skulpturen, die vermutlich aus dem 9. oder 10. Jahrhundert stammen, sind in eine natürliche Felswand gehauen. Die ruhige Lage von Buduruwagala inmitten von üppigem Grün trägt zu seiner spirituellen und historischen Bedeutung bei und macht es zu einem lohnenden Ziel für Buddhisten und Geschichtsinteressierte gleichermassen.

Nach der Ankunft in Tissamaharama und dem Einchecken im Hotel besuchen Sie den Yala Nationalpark. Yala ist der zweitgrösste Nationalpark in Sri Lanka und bietet die beste (wenn auch kleine) Chance, einen Leoparden zu sehen. Yala ist auch die Heimat von wilden Elefanten, Wildschweinen, wilden Büffeln, Bären, Hirschen und Krokodilen. Schwärme von Zugvögeln und einheimischen Vögeln sind hier ebenfalls zu finden. Übernachtung in Tissamaharama.

**14. Tag: Tissamaharama – Galle**
Am Vormittag Besuch des Auswilderungszentrums für Elefanten in Udawalawe. Das 1995 gegründete Zentrum ist eine Einrichtung im Udawalawe-Nationalpark. Das Ziel ist es, verwaiste Elefantenkälber soweit wieder vom Menschen zu entwöhnen, damit sie später wieder in die Wildnis entlassen werden können. Anschliessend geht die Fahrt weiter nach Galle, einst der wichtigste Hafen von Sri Lanka. Die Stadt ist immer noch für ihre handgefertigten Spitzen bekannt. Anschliessend Führung durch das bekannte Fort von Galle, welches sich über eine Fläche von rund einem Quadratkilometer erstreckt. Es wurde ursprünglich von den Portugiesen erbaut und später von den Niederländern im Jahr 1663 erweitert. Seit 1988 ist der Fort auch Teil des UNESCO Weltkulturerbes. Anschliessend Einchecken im Hotel und Zeit zur freien Verfügung. Übernachtung in Galle.

**15. Tag: Galle**
Tag zur freien Verfügung. Übernachtung wie am Vortag.

**16. Tag: Galle – Aluthgama – Bentota**
Am frühen Morgen geht es mit dem Expresszug in rund einer Stunde nach Aluthgama. Dort werden Sie erwartet für den Besuch des Madu-Flusses, einer Flusslandschaft umgeben von Grün und natürlichem Lebensraum. Der Madu Ganga, wie er von den Einheimischen genannt wird, ist eine Lagune mit 64 kleinen Inseln, auf denen sich alte Klöster und Ruinen befinden, umgeben von unberührten Mangroven. Sie unternehmen eine Bootsfahrt, zum Teil durch Mangroventunnel, auf dem Madu-Fluss, um die Schönheit der Natur zu erleben und die Fauna in ihrem natürlichen Lebensraum zu beobachten. Anschliessend geniessen Sie ein exquisites Insel-Mittagessen, das sorgfältig in ein Bananenblatt eingewickelt ist und ein authentisches kulinarisches Erlebnis ist. Anschliessend Weiterfahrt zum Hotel in Bentota. Übernachtung in Bentota.

**17. Tag: Bentota**
Tag zur freien Verfügung. Kaufen Sie noch letzte Souvenirs oder geniessen Sie einfach die Zeit am Strand und entspannen Sie. Übernachtung wie am Vortag.

**18. Tag: Bentota – Colombo**
Nach dem Frühstück Transfer zum Bahnhof für die rund 1¼-stündige Bahnfahrt nach Colombo, der Hauptstadt von Sri Lanka. Wie viele Hauptstädte in Entwicklungsländern hat sich das Gesicht von Colombo verändert: Wolkenkratzer stehen an der Stelle, wo einst alte Gebäude standen. Doch in einigen Teilen ist der Charme der alten Welt erhalten geblieben. So gibt es zum Beispiel einen 100 Jahre alten Uhrenturm und mehrere von den Briten errichtete Kolonialgebäude. Weitere

Sehenswürdigkeiten sind das Nationalmuseum, der Pettah-Basar, auf dem man nach Schnäppchen stöbern kann, ein hinduistischer und ein buddhistischer Tempel sowie Wohnviertel, in denen sich die herrschaftlichen Häuser der wohlhabenden Bevölkerung befinden. All dies werden Sie während der Stadtrundfahrt nach der Ankunft in Colombo erleben. Übernachtung in Colombo.

**19. Tag: Rückflug in die Schweiz**
Nach dem Frühstück auschecken und Transfer zum Flughafen für die Rückreise in die Schweiz.

## Im Preis inbegriffen

- Übernachtungen in Mittelklasse-Hotels, inkl. Halbpension (Frühstück/Abendessen)
- Bahnfahrten mit öffentlichen Zügen in der 1. Klasse
- Deutschsprechender lokaler Fahrer/Reiseleiter
- Transfers gemäss Programm
- Lunch an den Tagen 7, 9 und 16
- Ausflüge, Besichtigungen und Eintritte gemäss Programm
- Gepäcktransport während den Bahnfahrten
- Beitrag zu Klima- und Naturschutz (CHF 25.00)

## Im Preis nicht inbegriffen

- An- und Rückreise bis/ab Colombo
- Trinkgelder
- e-Visa für Sri Lanka
- Reiseversicherung

## Preise pro Person

- Doppelzimmer ab CHF 3'500.—
- Einzelzimmerzuschlag ab CHF 2'250.—
- Zuschlag deutschsprachiger Driver/Guide ab CHF 330.—

## Hinweise

Die Reiseroute kann an Ihre Wünsche angepasst werden.





Ship'N'Train Travel • Neuengasse 30 • 3001 Bern
Tel. 031 313 00 04 • info@shipntrain.ch • www.shipntrain.ch

Die Spezialisten
reisen ausser gewöhnlich
GLOBETROTTER GROUP MEMBER