

world insight®

LÄNDERINFOS

**Sri
Lanka**

Willkommen bei WORLD INSIGHT

Unser Team besteht aus 40 Reiseprofis in Köln und mehr als 300 Reiseexperten weltweit. Auf unseren Touren erlebst du dein Reiseziel in allen Facetten, begegnest Land und Leuten auf Augenhöhe. Um möglichst gute Preise für deine Traumreise zu erzielen, verzichten wir auf Reisevermittler und Provisionsgeschäfte. Du buchst also direkt bei uns. An Qualität sparen wir nicht: Dazu gehört, dass wir Leistungsträger wie Reiseleiter oder Busfahrer fair bezahlen. Das ist Ehrensache und Basis für „Reisen mit Herz“. Auch versuchen wir auf unseren Touren die Umwelt zu schonen und wir unterstützen soziale Projekte weltweit. Ganz wichtig ist uns Ehrlichkeit dir gegenüber: Unsere Touren führen oft in abenteuerliche Regionen, die unglaublich spannend sind, wo aber nicht immer alles vorhersehbar ist. Unser Versprechen: Wir tun unser Bestes, damit deine Reise so schön wie möglich wird, denn wir machen „Reisen von Freunden für Freunde“.

Beratung und Buchung



www.world-insight.de



willkommen@world-insight.de



02203 9255-700

Montag - Freitag 10-18 Uhr



**Unsere WORLD INSIGHT Zentrale
im Kölner Airport-Businesspark
Haltestelle: S-Bahn Frankfurter Straße
Alter Deutzer Postweg 99, 51149 Köln
Montag - Freitag 10-18 Uhr**

Inhalt

1. Die Welt von WORLD INSIGHT	5
1.1 Mein WORLD INSIGHT	5
1.2 Reisemagazin	5
1.3 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT	5
1.4 Reiseberichte	5
1.5 Events	5
2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse	6
3. Auslandsvertretungen, Botschaften & Konsulate	6
3.1 Auslandsvertretungen	6
3.2 Botschaften & Konsulate	7
4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften	8
4.1 Reisedokumente	8
4.2 Visum	8
4.3 Impfvorschriften	9
4.4 Zollvorschriften	9
5. Essen & Trinken	9
6. Fluginformationen	10
6.1 Informationen zu deinem Flug	10
6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck	10
7. Geld & Währung	11
7.1 Währung	11
7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)	11
8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen	11
8.1 Impfempfehlungen	11
8.2 Gesundheitshinweise	12
8.3 Reisemedizinische Beratung	12
8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung	13
9. Kleidung & Ausrüstung	13
9.1 Kleidung	13
9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste	13
10. Klima	14
11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair	14
12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit	14
12.1 Verhalten im Reiseland	15
12.2 Sicherheit vor Ort	15
12.3 Aufstieg zum Adam's Peak / Sri Lanka AktivPlus	16
13. Reiseliteratur	16

13.1 MairDumont-Reiseführer	16
13.2 Weitere Literaturempfehlungen	16
14. Reiseversicherung	16
15. Stromspannung	17
16. Telefonie & Internet	17
16.1 Telefonie	17
16.2 Internet	17
17. Trinkgeld & Extrakosten	17
17.1 Trinkgeld	17
17.2 Extrakosten	18
18. Zeitunterschied	18

1. Die Welt von WORLD INSIGHT

1.1 Mein WORLD INSIGHT

Lege dein eigenes WORLD INSIGHT-Kundenkonto an! Damit hast du all deine Reisedaten mit nur einem Klick zur Hand und kannst sie für deine nächste Online-Buchung direkt übernehmen. Zudem behältst du den Überblick über die Details aller Reisen, die du schon mit WORLD INSIGHT gemacht oder bei uns gebucht hast.

» mein.world-insight.de

1.2 Reisemagazin

Tolle Länderreportagen mit faszinierenden Bildern wecken dein Fernweh! Lerne die Menschen kennen, mit denen wir in den Zielgebieten zusammenarbeiten: Wie sieht ihr Alltag aus, was ist ihnen wichtig und wovon träumen sie? Auch unsere Reisegäste kommen hier zu Wort. Sie vermitteln dir mit ihren Berichten lebendige und authentische Eindrücke von außergewöhnlichen Touren überall auf der Welt.

» reisemagazin.world-insight.de

1.3 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT

Finde reiselustige Leute aus deiner Umgebung und lerne Mitreisende für deine nächste WORLD INSIGHT-Reise schon vorab kennen. Bist du individuell unterwegs, kannst du hier auch Reisepartner für deine nächste Tour finden. Erstelle unkompliziert Fotogalerien oder deinen eigenen Reiseblog in ansprechendem Design. Tausche dich im Reiseforum über Themen von A wie Abreise bis Z wie Ziel aus und verrate auf der Weltkarte deine ganz persönlichen Geheimtipps!

» explore2gether.de

Wichtig: Um deine Mitreisenden online kennenzulernen, brauchst du sowohl ein Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto als auch ein eigenes Profil in der ReiseCommunity explore2gether. Um die Funktion „Meine Reisen“ nutzen zu können, musst du dann nur noch online beide Konten miteinander verbinden.

1.4 Reiseberichte

Reiseberichte mit stimmungsvollen Fotos oder auch Videos von unseren Gästen geben echte Einblicke in das, was dich auf unseren Reisen erwartet. Die schönsten Reiseberichte findest du u. a. auf unserer Website, im Reisemagazin oder in unseren Katalogen. Wir freuen uns auch über deine persönlichen Eindrücke von deiner WORLD INSIGHT-Tour.

Kommt dein Reisebericht in die engere Auswahl und wir veröffentlichen ihn anschließend, erhältst du als Dankeschön einen wertvollen Reisegutschein im Wert von € 100,-!

Um mitzumachen, brauchen wir von dir:

- deinen Reisebericht auf ca. 2-3 Seiten
- ca. 15-20 deiner besten Fotos in Originalauflösung
- ein Foto von dir auf der Tour

Schicke uns deinen Reisebericht an reiseberichte@world-insight.de. Größere Dateien kannst du uns ganz einfach per WeTransfer senden unter <https://world-insight.wetransfer.com/>

1.5 Events

Lass uns gemeinsam von fernen Ländern träumen, Neues entdecken und zu tollen Reisen und Abenteuern inspirieren. Wer unser Team noch nicht persönlich getroffen hat, für den

sind unsere Events eine gute Möglichkeit, uns kennenlernen, sich zu informieren, zu unterhalten und Spaß zu haben. Besuche uns deshalb im Rahmen unserer Veranstaltungsreihen Katalogpräsentationen, Messen, Länderabende und Weltentdecker!

» www.world-insight.de/events

2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse

Bei allen unseren Reisen ab dem 1.1.2023 ist die Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse für die umweltfreundliche An- bzw. Rückreise mit der Deutschen Bahn (DB) zum Flughafen innerhalb Deutschlands im Reisepreis bereits eingeschlossen, außer Du hast die Reise ohne Flug gebucht.

7 – 10 Tage vor Abreise erhältst du per E-Mail pro Person 2 Gutscheincodes, mit welchen du jeweils deine favorisierte Verbindung zum/vom Flughafen auf worldinsight.bahnreise.de auswählen kannst und in dein Rail&Fly Ticket einlöst. Das Rail&Fly Ticket kannst Du nach der Buchung herunterladen, ausdrucken oder auch in der App DB Navigator hochladen. Nur mit einem gültigen Rail&Fly Ticket zusammen mit den Reiseunterlagen kannst Du die Bahnfahrt in Anspruch nehmen, der Gutscheincode allein berechtigt nicht zur Bahnfahrt.

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Jeder Gutscheincode gilt für eine(n) Reisende(n) für eine einfache Fahrt zum bzw. vom Flughafen.
- Bei mehreren Reisenden muss das Rail&Fly für jeden einzeln ausgestellt werden, sofern man nicht zusammen reist.
- Du musst dich auf eine bestimmte Strecke zum bzw. vom Flughafen festlegen, bist aber bei der Nutzung der Züge flexibel.
- Das Rail&Fly kann für einen Tag vor Abflug oder am Abflugtag selbst bzw. am Tag der Rückkehr oder einen Tag nach Rückkehr gebucht werden.
- Es besteht am Reisetag auf der gewählten Strecke keine Zugbindung, auch wenn die Verbindung auf dem Rail&Fly-Ticket beispielhaft angegeben wird.
- Deine Buchung ist verbindlich und kann im Anschluss nicht beliebig geändert werden.
- Das Ticket muss während der Fahrt zusammen mit den Reiseunterlagen im Zug mitgeführt werden.

Die Rail&Fly Fahrkarte ermöglicht die Nutzung aller Verkehrsmittel (von Bus bis Fernverkehrszug) in den wichtigsten Verbänden. Weitere Infos erhältst Du unter worldinsight.bahnreise.de/geltungsbereich.

3. Auslandsvertretungen, Botschaften & Konsulate

Folgend findest du zum einen die Kontaktdaten für die Auslandsvertretung im Gastland für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger und zum anderen die Botschaften und Konsulate der Demokratisch Sozialistischen Republik Sri Lanka in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

3.1 Auslandsvertretungen

Für den Fall, dass du vor Ort Hilfe benötigst (z.B. bei Passverlust), wende dich bitte an deine

Auslandsvertretung:

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland in Colombo, Sri Lanka:

40, Alfred House Avenue
Colombo 3
Sri Lanka
Tel.: +94 11 258 04 31
Web: <https://colombo.diplo.de/lk-de>

Postadresse:

Embassy of the Federal Republic of Germany
P.O. Box 658
Colombo, Sri Lanka

Honorarkonsulat der Republik Österreich in Colombo, Sri Lanka:

6, Flower Terrace
Colombo 00300
Sri Lanka
Tel.: +94 11 2385660
E-Mail: info@austrialanka.com
Web: <https://austrialanka.com/#>

Schweizerische Botschaft in Colombo, Sri Lanka:

63, Srimath R.G. Senanayake Mawatha Road
Colombo 7
Sri Lanka
Tel.: +94 11 2695 117
E-Mail: colombo@eda.admin.ch
Web: <https://www.eda.admin.ch/colombo>

Postadresse:

63, Srimath R.G. Senanayake Mawatha Road
P.O. Box 342
Colombo 7
Sri Lanka

3.2 Botschaften & Konsulate

Bei Fragen zu den Einreisebestimmungen für Sri Lanka, allgemeinen konsularischen Dienstleistungen sowie spezifischen Fragen zur Visaerteilung sind die Botschaften und Konsulate Sri Lankas offizielle Anlaufstellen. Die Kontaktdetails der diplomatischen und konsularischen Auslandsvertretungen Sri Lankas lauten:

Botschaft von Sri Lanka in Berlin, Deutschland:

Niklasstraße 19
14163 Berlin
Deutschland
Tel.: (030) 80909749
Fax (030) 80909757
E-Mail: slemb.berlin@mfa.gov.lk
Web: www.srilanka-botschaft.de

Botschaft von Sri Lanka in Wien, Österreich:

Weyringergasse 33-35, 4. Etage
1040 Wien
Österreich

Tel.: +43 1 503 79 88
E-Mail: slemb.vienna@mfa.gov.lk
Web: www.srilankaembassy.at

Generalkonsulat von Sri Lanka in Genf, Schweiz:

Rue de Moillebeau 56

1209, Genève

Schweiz

Tel.: +41 22 919 12 50 (Für Anliegen bzgl. Visa) oder +41 22 788 24 41 (Für Anliegen bzgl. Reisepass)

E-Mail: prun.geneva@mfa.gov.lk

Web: www.lankamission.org

4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften

Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger.

Andere EU-Bürger informieren wir gerne nach Mitteilung ihrer Staatsangehörigkeit oder sie können sich direkt bei dem zuständigen Ministerium ihres jeweiligen Landes informieren, siehe hierzu www.world-insight.de/einreisebestimmungen.

Soweit nicht anders angegeben, ist zumindest ein maschinenlesbarer Reisepass mit 6-monatiger Gültigkeit bei Reiseende und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten nötig.

Solltest du einer anderen Nation außerhalb der EU angehören oder liegen bei dir besondere Umstände (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft, Aufenthaltstitel etc.) vor, erkundige dich bitte entsprechend bei der Botschaft deines Ziellandes nach der für dich geltenden Einreise- und Transitbestimmungen, da wir nur allgemeine Hinweise zu Einreisebestimmungen geben können.

Für die Einhaltung sämtlicher Einreisebestimmungen und Zollvorschriften sind die Reisenden selbst verantwortlich.

4.1 Reisedokumente

Für die Einreise nach Sri Lanka benötigst du einen Reisepass, der bei Einreise mindestens noch sechs Monate gültig ist und mindestens eine freie Seite hat. Außerdem benötigst du ein Visum.

Hinweis bei Einreise von Minderjährigen: Bei Einreise von minderjährigen Kindern ist es empfehlenswert, sich über die besonderen Vorschriften für die Einreise beim Auswärtigen Amt und der Botschaft zu erkundigen.

4.2 Visum

Dein Visum, das dich zu einem Aufenthalt von 30 Tagen berechtigt, kannst du online unter <https://www.eta.gov.lk/etaslvisa/> beantragen.

Bitte beantrage dein Visum erst mit Erhalt des Last-Minute-Briefs (ca. 7 bis 10 Tage vor Abreise). Mit dem Last-Minute-Brief erhältst du auch die Adresse des ersten Hotels, die du bei der Beauftragung eintragen muss. Sollten wir die Reise wegen nicht erreichter Mindestteilnehmerzahl oder unvorhersehbarer Ereignisse absagen müssen, können wir keine Erstattung von Visagebühren vornehmen.

- Die Bezahlung der Visumsgebühr in Höhe von 50 USD ist ausschließlich mit Kreditkarte möglich.
- Nach der Beantragung erhältst du deinen Bestätigungscode (Referenznummer) des Visums, den du bei Einreise am Colombo International Airport vorzeigen musst
- Achte unbedingt darauf, dass deine Angaben korrekt sind. Kleine Fehler, Zahlendreher, etc. können dazu führen, dass du am Flughafen in Colombo ein neues Visum beantragen musst, das entsprechend teurer ist! Achte darauf, dass der Buchstabe „O“ nicht mit der Zahl „0“ verwechselt wird – in Reisepässen werden ausschließlich Konsonanten genutzt. Der Buchstabe „O“ kann demnach nicht in der Passnummer auftauchen.
- Das Touristenvisum ist ein Einreisevisum, welches ab Ausstellungsdatum 3 Monate gültig ist und vom Tag deiner Einreise einen Aufenthalt von maximal 30 Tagen gestattet.
- Die erforderlichen Angaben zur ersten Unterkunft in Sri Lanka bekommst du ca. 7 bis 10 Tage vor Abreise von uns mit den Last-Minute-Unterlagen zugeschickt.

Einreisekarte (Arrival e-Card)

Reisende (außer sri-lankische Staatsangehörige) müssen eine Einreisekarte ausfüllen. Dies kann in Papierform oder auch online unter http://www.immigration.gov.lk/index_e.php erfolgen.

- Wichtig ist, dass die Einreisekarte (Arrival/Departure e-Card) nur über den auf der Webseite der Einwanderungsbehörde angebrachten QR-Code aufrufbar ist und frühestens 72 Stunden vor Einreise ausgefüllt werden kann.

4.3 Impfvorschriften

Personen, die älter als ein Jahr sind, müssen eine gültige Gelbfieberimpfung nachweisen, sofern sie sich innerhalb von 9 Tagen vor ihrer Einreise in einem Land mit erhöhtem Gelbfiebrisiko aufgehalten haben. Für Reisende, die sich vor ihrer Reise nach Sri Lanka nur in Deutschland aufgehalten haben, bestehen keine Impfvorschriften.

Hinweis zur Gelbfieberimpfung: Solltest du aus medizinischen Gründen nicht geimpft werden dürfen, benötigst du von deinem Arzt oder Tropenmediziner eine Bescheinigung zur Befreiung von der Gelbfieberimpfung. Diese muss ebenfalls in englischer Sprache ausgestellt werden und bei Einreise vor Ort vorgezeigt werden. Wir bitten dich in diesem Falle uns kurz zu informieren, sodass wir und unser Partner vor Ort informiert sind, dass Teilnehmer ohne gültige Gelbfieberimpfung mitreisen.

4.4 Zollvorschriften

Ausländische Tabakwaren, sowie Artikel, die aus geschützten Tier- und Pflanzenarten hergestellt wurden, dürfen nicht eingeführt werden.

Nähere Informationen zu den Zollvorschriften findest du auf der Website des [Auswärtigen Amtes](#).

5. Essen & Trinken

Das Hauptgericht Sri Lankas ist gekochter Reis mit Curry-Gemüse, Curry-Fisch oder Curry-Fleisch. Probieren solltest du ebenso *Roti* (Fladenbrot aus Reismehl, geriebener Kokosnuss und Wasser), *Hoppers* (dünne Pfannkuchen aus Reismehl, Kokosmilch und Hefe) oder *Stringhoppers* (lange dünne Nudeln, die zu kleinen Fladen geformt werden). Eine süße Nachspeise ist *Jaggery*, eine Art Karamellbonbon aus dem Saft der Kitulpalme. Das

Nationalgetränk ist Tee, dieser zählt zu den besten Tees der Welt. Erfrischend zum Trinken ist auch einfaches Wasser oder du probierst einmal einen erfrischenden *Lassi!* Achte beim Kauf der Wasserflaschen jedoch darauf, dass der Verschluss intakt ist. Soft Drinks sowie Alkoholische Getränke gibt es wie bei uns zu ähnlichen Preisen. Beim Genuss von Alkohol solltest du immer daran denken, dass übermäßige Mengen sich nicht mit Hitze vertragen.

Beim Essen und Trinken solltest du darauf achten, dass nur abgekochtes Wasser verwendet wird und du kein aufgewärmtes Essen zu dir nimmst. Verzichte auf ungeschältes Obst, Salate oder Eiswürfel in einfachen Restaurants.

6. Fluginformationen

6.1 Informationen zu deinem Flug

Du erhältst dein Flugticket (e-Ticket) mit den ausführenden Fluggesellschaften sowie den voraussichtlichen Flugzeiten zusammen mit deinen Last-Minute-Unterlagen etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise per Post. Bitte beachte, dass sich Flugzeiten dennoch kurzfristig ändern können.

Es wird dringend dazu geraten, mindestens 3 Stunden vor Abreise am Flughafen zu erscheinen, damit du ausreichend Zeit hast, um dein Gepäck aufzugeben und die Sicherheitskontrolle zu passieren.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung des Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Verspätungen des Reisegastes jeglicher Art, die nicht im Organisationsbereich von WORLD INSIGHT liegen. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen in solchen Fällen zulasten des Reisegastes.

Online-Check-In und Sitzplatzreservierung

Aus rechtlichen Gründen kann der Online-Check-In nur persönlich vorgenommen werden und steht in der Regel ab 23 Stunden (teilweise auch schon früher) auf der jeweiligen Webiste der Fluggesellschaft zur Verfügung.

Du kannst bei deiner Buchung deinen Sitzplatzwunsch (Gang-, Mittel- oder Fensterplatz) angeben. Wir können diesen gerne für dich anfragen, jedoch nicht garantieren. Fast alle Fluggesellschaften bieten dir aber im Rahmen des Online-Check-In die Möglichkeit, deinen Sitzplatz kostenfrei zu reservieren.

Da wir unsere Flüge in der Regel in Form einer Gruppenbuchung reservieren, gelten bezüglich des Online-Check-Ins und der Sitzplatzreservierung im Vergleich zu den Hinweisen auf der Website der Airline oft abweichende Bedingungen. Nähere Informationen findest du auf unserer Website unter „[Fluginformationen](#)“.

6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck

Grundsätzlich unterscheiden Fluggesellschaften in der Frage des Freigepekts zwischen zwei Konzepten, nämlich zwischen dem sogenannten „piece-concept“ und dem „weight-concept“. Beim „piece-concept“ zählt die Anzahl der Koffer und auch das Gewicht des einzelnen Gepäckstücks. Beim „weight-concept“ kann das maximale Gewicht, z.B. 23 kg, auf mehrere Gepäckstücke verteilt werden. Zudem darf bei vielen Fluggesellschaften das aufgegebenes Gepäck 158 cm in der Summe (Länge + Breite + Höhe) nicht überschreiten. Zusätzlich darf bei den Fluggesellschaften ein Handgepäckstück à 5-8 kg Gewicht (abhängig von der Airline) mit in die Kabine genommen werden.

Da wir überwiegend Gruppenflüge für dich reservieren, beziehen sich diese Angaben auch auf Gruppenflüge, die wir in der Economy-Class reservieren.

In der Premium-Economy- und in der Business-Class gelten abweichende Regelungen, die zumeist kostenfreie Sitzplatzreservierungen zulassen und auch in der Frage der Freigepäckgrenzen großzügigere Regelungen einräumen.

Hinweis: Sollten auf deinem Flugticket (e-Ticket), in der Reisebestätigung oder in diesen Länderinformationen andere Angaben stehen, so sind diese maßgebend. Wir empfehlen dir, dich unmittelbar vor Reiseantritt auch noch mal direkt bei der Fluggesellschaft über die Freigepäckbestimmungen und die Anzahl der Gepäckstücke zu erkundigen, da es kurzfristig zu Änderungen kommen kann.

Bei Verlust, Beschädigung oder Verspätung deines Gepäcks im Rahmen deiner Flüge zeige dies bitte direkt bei der Fluggesellschaft an und lasse dir zusätzlich eine Bestätigung darüber ausstellen.

Bitte beachte die allgemeingültigen Sicherheitshinweise/-vorschriften der Bundespolizei bezüglich Reisen mit dem Flugzeug: https://www.bundespolizei.de/Web/DE/01Sicherheit-auf-Reisen/01Mit-dem-Flugzeug/mit-dem-flugzeug_node.html

7. Geld & Währung

7.1 Währung

Sri Lankas Währung ist die Sri-Lanka-Rupie (LKR). Derzeit entspricht 1 Euro etwa 343 LKR (Stand 04/2024).

7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)

Das Abheben von Geld (mit EC-Karte (mit dem Maestro-Vermerk) und gängigen Kreditkarten) und auch der Wechsel von Geld sind in Sri Lanka problemlos möglich. Wir empfehlen am Flughafen einen kleineren Euro-Betrag für den ersten Bedarf zu wechseln und später ggf. in einer Bank oder bei privaten Geldwechslern (Juweliere, Geschäfte...) den Rest zu wechseln bzw. Geld am Automaten abzuheben. Dein Reiseleiter ist dir hier gerne behilflich.

8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen

Grundsätzlich sind die allgemeinen empfohlenen Standardimpfungen entsprechend des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de) ratsam, auch wenn keine besonderen Impfungen zur Einreise in das jeweilige Land vorgeschrieben sind. Sollten zur Einreise Impfungen vorgeschrieben sein, findest du diese unter Einreisebestimmungen.

Neben den Standardimpfungen ergeben sich je nach Reiseland und Reisezeit weitere Impfeempfehlungen und Gesundheitshinweise.

8.1 Impfeempfehlungen

Für eine Reise nach Sri Lanka werden folgende Impfungen empfohlen:

- Tetanus
- Diphtherie
- Pertussis (Keuchhusten)
- Polio- und Hepatitis
- Tollwut

- Japanische Enzephalitis

Neben den aufgelisteten werden gegebenenfalls die Impfungen gegen Masern, Mumps und Röteln (MMR), Influenza (Grippe) und Pneumokokken empfohlen.

Bitte beachte: Impfungen sind immer eine persönliche Entscheidung, bei der das Risiko abgewogen werden muss. Konsultiere deshalb vor der Reise in jedem Fall rechtzeitig (im Idealfall 2 Monate vor Abreise) deinen Hausarzt oder ein tropenmedizinisches Institut.

8.2 Gesundheitshinweise

Sri Lanka ist ein Land, in dem die tropischen Krankheiten Typhus, Denguefieber, Hepatitis und Japanische Enzephalitis auftreten.

Das Denguefieber wird durch Stiche der tagaktiven Aedes Aegypti Mücke übertragen. Die Mückenart tritt in den tropischen und subtropischen Gebieten Südamerikas, Afrikas und Asiens auf. Sie ist der hauptsächliche Überträger von Gelbfieber, Denguefieber und einigen anderen Viruserkrankungen. Aufgrund der klimatischen Bedingungen (feuchtheißes Klima), kann sich die Mückenart saisonal stärker verbreiten und regional höhere Fallzahlen an Denguefieber-Erkrankungen hervorrufen. Hohes Fieber, Hautausschlag und starke Gliederschmerzen sind typische Symptome dieser Erkrankung. Reisende sollten daher besonders tagsüber auf einen Mückenschutz achten.

Aufgrund der Infektionsrisiken durch Mückenstiche empfehlen wir:

- auch tagsüber helle und lange Bekleidung zu tragen
- auch tagsüber Insektenschutzmittel/Repellents auf freie Körperstellen aufzutragen
- ggf. die Mitnahme eines Moskitonetzes für das Gesicht

Gegen das Denguefieber gibt es seit Kurzem zwei Impfstoffe (Dengvaxia und Qdenga), welche laut WHO und RKI allerdings nur für Personen, die bereits eine laborbestätigte Dengue-Infektion durchgemacht haben und/oder in Dengue-Endemiegebieten leben, empfohlen sind. Das Auswärtige Amt empfiehlt, dass Reisende sich bezüglich einer möglichen Impfung von einem Tropen- oder Reisemediziner beraten lassen.

Da es also derzeit weder eine für die Allgemeinheit empfohlene Reiseschutzimpfung bzw. Chemoprophylaxe noch eine spezifische Therapie gegen Denguefieber gibt, besteht die beste Möglichkeit zur Vermeidung dieser Virusinfektion in der konsequenten Anwendung persönlicher Maßnahmen zur Minimierung von Mückenstichen.

Beim Essen und Trinken solltest du darauf achten, dass nur abgekochtes Wasser verwendet wird und du kein aufgewärmtes Essen zu dir nimmst. Verzichte auf ungeschältes Obst, Salate oder Eiswürfel in einfachen Restaurants. Dadurch und durch konsequenten Mückenschutz können die meisten zum Teil auch gefährlichen Infektionskrankheiten und Durchfälle vermieden werden. Arznei gegen Magen-Darm-Beschwerden gehört mit ins Gepäck, ebenso Medikamente zum Ausgleich des Mineralienverlusts.

Außerdem gilt für die Anfangszeit im Gastland: Weniger ist oftmals mehr; natürlich möchte jeder so viel wie möglich sehen und erleben, doch gönne dir hin und wieder auch mal eine Ruhepause - denn es gilt: Wer gelassen ist, ist auch weitaus weniger anfällig für jegliche Art von Krankheiten. Abschließend möchten wir dir empfehlen, stressfrei in deinen Urlaub zu starten und wenn möglich zu vermeiden, direkt von der Arbeit in den Flieger zu steigen.

8.3 Reisemedizinische Beratung

Unsere Hinweise ersetzen jedoch keine reisemedizinische Beratung. Vor der Reise solltest du dich also fachkundig durch einen Arzt, Apotheker oder ein tropenmedizinisches Institut beraten lassen. Für aktuelle reisemedizinische Informationen und Impfvorschriften für dein

Reiseland sowie zur Suche qualifizierter Beratungsstellen innerhalb Deutschlands empfehlen wir u.a. folgende Links:

- Centrum für Reisemedizin (www.crm.de)
- Fit for Travel (www.fit-for-travel.de)

Eine Übersicht aller Tropeninstitute in Deutschland findest du hier:

- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit (<https://www.dtg.org/index.php/liste-tropenmedizinischer-institutionen/liste-tropenmedizinischer-institutionen-2.html>)

8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung

Bitte beachte, dass unsere Reisen für Personen mit Mobilitätseinschränkungen grundsätzlich nicht geeignet sind, es sei denn, es ist anders bei der Reise ausgeschrieben. Solltest du eine Mobilitätseinschränkung haben, sprich uns bitte vor Buchung einer Reise an.

9. Kleidung & Ausrüstung

9.1 Kleidung

Für deine Reise empfehlen wir dir folgende Kleidung mitzunehmen:

- bequeme Schuhe mit Profil
- helle Baumwollkleidung
- lange und kurze Hosen, langärmliges Hemd oder T-Shirt
- Badesachen
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille
- ggf. Regenschutz

9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste

Da unsere Hotels nur selten auf Kofferträger zurückgreifen und nicht immer ein Aufzug vorhanden ist, ist weniger Gepäck auch in deinem Sinne. Wir bitten dich, wenn möglich dein Gepäck in großen Rucksäcken bzw. Reisetaschen (Weichtaschen) unterzubringen, da diese in den Bussen vor Ort besser verstaut werden können. Hartschalenkoffer sind nicht unbedingt geeignet.

Folgendes gehört neben den oben genannten Kleidungsempfehlungen mit ins Gepäck:

- Reisepass mit Visum
- Fotokopie des Reisepasses
- elektronisches Flugticket bzw. Reiseplan
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Rucksack, Reisetasche oder Koffer
- Tagesrucksack
- evtl. Reiseföhn
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente
- Sonnenschutz
- Insektenschutz
- Wasserflasche
- Taschenlampe
- Fotoausrüstung, Filme bzw. Speicherkarten, Batterien bzw. Ladegeräte

In den Unterkünften sind Moskitonetze grundsätzlich vorhanden. Da wir jedoch nicht

garantieren können, dass ein Netz nicht doch ein Loch aufweist, kannst du zusätzlich ein Netz mitbringen, wenn du ganz sicher gehen möchtest.

10. Klima

Die beste Reisezeit für Sri Lanka ist sehr unterschiedlich, da der Monsun zu verschiedenen Zeiten an der Ost- und Westküste auftritt. Für die Südwestküste sind generell die Monate November bis März günstig. Von Mai bis August tritt hier der Südwestmonsun auf. Das zentrale Bergland Sri Lankas ist ganzjährig gut zu bereisen. Hier herrschen angenehme Temperaturen. Zwischen Dezember und Februar kann Nachtfrost auftreten. Der Niederschlag ist im Süden, Südwesten und im zentralen Hochland am höchsten, jedoch regnet es nicht die ganze Zeit; die nördlichen und nördlich-zentralen Regionen sind sehr trocken. Die Temperaturen in den niedrig gelegenen Küstengebieten sind ganzjährig hoch, fallen aber rasch mit zunehmender Steigung im Hügelland. Die höchsten Temperaturen treten von März bis Juni auf, während von November bis Januar in der Regel die kühlfste Zeit des Jahres ist.

11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair

Jeder Flug bedeutet auch eine gewisse Umweltbelastung. Damit wir aufs Fliegen in die Ferne nicht ganz verzichten müssen, bieten wir dir in Kooperation mit atmosfair die Möglichkeit, die verursachten CO₂-Emissionen finanziell zu kompensieren. Wenn du also als Ausgleich für deinen Flug etwas Gutes tun willst, dann kannst du bei deiner Buchung unseren renommierten und zertifizierten Partner atmosfair unterstützen – damit werden sinnvolle Umweltprojekte weltweit finanziert.

Dazu geben wir den durch den Flug von Frankfurt ins Zielland und zurück entstandenen CO₂-Fußabdruck bei jeder Reise an, zusammen mit dem empfohlenen Ausgleich. So kannst du direkt sehen, wie hoch deine Spende sein sollte – die Höhe ist natürlich freiwillig, denn du entscheidest für dich selbst, welchen Beitrag du zur Nachhaltigkeit leisten möchtest. Dein Kompensationsbetrag wird in verschiedene atmosfair-Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern investiert, wodurch die CO₂-Emissionen an anderer Stelle wieder eingespart werden können.

So werden nachhaltige Entwicklungen von Technologien weltweit gefördert, z.B. solarthermische Heizungsanlagen oder effiziente Öfen, Windkraftanlagen und Kleinwasserkraftwerke, Kleinbiogasanlagen und Stromerzeugung aus Ernteresten sowie Umweltbildung an deutschen Schulen zur Stärkung des Klimabewusstseins.

Zu jeder Buchung, bei der du einen freiwilligen Kompensationsbetrag gespendet hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende direkt von atmosfair ein persönliches Zertifikat per E-Mail sowie eine Spendenbescheinigung zum Download.

Weitere Informationen findest du auf www.atmosfair.de!

12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit

Deine Sicherheit hat oberste Priorität. Daher gilt: Bitte anschnallen!

Alle von uns gecharterten Busse, die wir während deiner Rundreise nutzen, verfügen über

Sicherheitsgurte. Wir empfehlen dir dringend, dich jederzeit anzuschnallen. In einigen Ländern sind wir zusätzlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder anderen landestypischen, vor Ort gemietete Transportmitteln unterwegs – sollten diese über Gurte verfügen, nutze diese. Bei außergewöhnlichen Fahrzeugen wie z.B. Tuk-Tuks in Asien oder so genannten „Willy Jeeps“ in Lateinamerika, die keine Gurte haben, bitten wir die Fahrer um besondere Vorsicht.

12.1 Verhalten im Reiseland

Sri Lanka ist ein wunderschönes Land, indem die Uhren manchmal anders ticken. Nicht immer dürfen westliche Maßstäbe angelegt werden, sei es, was die Qualität der Straßen angeht oder auch die Auffassung von Pünktlichkeit.

- Du lernst auf deiner Reise eindrucksvolle Städte und das traditionelle Leben Sri Lankas kennen. Wir möchten dich gerade im Norden und Osten um Toleranz bitten. Beide Regionen sind noch nicht so lange für den Tourismus zugänglich. Die Straßenverhältnisse im Norden sind teilweise sehr schlecht und nicht mit dem westlichen Standard vergleichbar. Die Spuren des Bürgerkriegs sind noch immer sichtbar, die Militärpräsenz ist noch immer hoch und es kommt zu regelmäßigen Kontrollen. Im Norden und auch im Osten sind Service, Hotels und Restaurants nicht mit dem Westen des Landes vergleichbar.
- Da wir bei unseren Reisen auch traditionelle Dörfer besuchen und einen Einblick in das einheimische Dorfleben bekommen, möchten wir dich an dieser Stelle um besondere Sensibilität und Toleranz bitten. Du solltest der buddhistischen Bevölkerung mit Respekt begegnen. Dazu gehören beispielsweise, dass nicht laut gesprochen wird, wenn eine Zeremonie abgehalten wird und dass man nicht aufrecht neben einem betenden Gläubigen steht. Die Polizei reagiert sehr sensibel auf Verhalten, das als religiöse Missachtung gedeutet werden könnte. Um nicht negativ aufzufallen, solltest du einige „Regeln“ beachten, wie beispielsweise, dass es Touristen untersagt ist sich mit dem Rücken zu einer Buddha-Statue fotografieren zu lassen oder auf eine Buddha-Statue zu klettern. Beim Besuch buddhistischer Tempel ist auf angemessene Kleidung zu achten. Tempel dürfen nur mit bedeckten Schultern und über die Knie reichende Hosen/Röcke betreten werden. Wie auch in anderen fremden Kulturen üblich, werden vor dem Tempelbesuch nicht nur die Schuhe ausgezogen, sondern ebenfalls Kopfbedeckungen abgesetzt.
- Solltest du Tätowierungen mit buddhistischen Motiven haben, solltest du diese bedecken, da sie als Verunglimpfung des Buddhismus gelten und es in der Vergangenheit zu Zurückweisungen bei der Einreise kam.
- Das Fotografieren von militärischen Einrichtungen ist verboten.
- Beim Fotografieren von religiösen Stätten, Objekten, Symbolen und Menschen solltest du immer respektvoll sein.
- Das Fotografieren der sogenannten „Wolkenmädchen“ am Sigiriya Felsen ist verboten! Ein Hinwegsetzen über dieses Verbot kann empfindliche Strafen sowie eine Beschlagnahmung der Kamera durch die singhalesischen Polizeibehörden nach sich ziehen. Es wird dringend empfohlen, den Anweisungen und Regelungen an singhalesischen Kulturstätten Folge zu leisten.

12.2 Sicherheit vor Ort

Grundsätzlich ist Sri Lanka ein sicheres Reiseland. Die Militärpräsenz ist noch immer hoch und es kommt zu regelmäßigen Kontrollen. Es ist wichtig, dass den Anweisungen der Sicherheitsbehörden Folge geleistet wird. Bitte beachte auch evtl. tagesaktuelle Sicherheitshinweise auf unserer Homepage www.world-insight.de bzw. beim Auswärtigen Amt (www.auswaertiges-amt.de).

Für die Aufbewahrung von Reisedokumenten sowie Geld und Schecks empfehlen sich

Brustbeutel oder Bauchgürtel. Von der Mitnahme teurer Schmuckstücke oder ähnlicher Wertgegenstände ist ohnehin abzuraten.

12.3 Aufstieg zum Adam's Peak / Sri Lanka AktivPlus

Der Aufstieg zum Adam's Peak ist ein besonderes Highlight während unserer AktivPlus Reise. Während der High-Season (November-April) wird der Aufstieg durch unzählige Lichter beleuchtet. Es gibt immer wieder kleine Kioske, an denen ihr eine Verschnaufpause machen könnt. Wer mag, kann sich hier auch eine Kleinigkeit zu Essen und Getränke kaufen. In der Nebensaison (Mai-Oktober) sind die kleinen Kioske geschlossen, hier müsst ihr in jedem Fall eine eigene Trinkflasche sowie Proviant mitnehmen. Ebenso wird der Weg nur in der Hauptsaison beleuchtet. Wer in der Nebensaison reist, sollte daher unbedingt eine Kopf- oder Taschenlampe im Gepäck haben. Zu beiden Zeiten gehört ebenfalls warme Kleidung in den Rucksack. Der Berg ist über 2.000 m hoch, besonders in der Zeit zwischen Ankunft auf dem Gipfel und Sonnenaufgang kann es ungemütlich kalt sein, auch wenn einem der Aufstieg einiges abverlangt hat. Denkt daran, euch warm einzupacken bzw. eine extra Jacke/Schal mitzunehmen.

13. Reiseliteratur

Zu jeder Buchung einer Gruppenreise bekommst du bei uns einen Reiseführer aus einem ausgewählten Sortiment von MairDumont dazu. Etwa 3 bis 4 Wochen vor Abreise bekommst du deinen persönlichen Gutscheincode zugeschickt. Mit diesem kannst du einfach und bequem deinen Reiseführer online bestellen unter www.world-insight.de/reisefuehrer

13.1 MairDumont-Reiseführer

Folgende Reiseführer aus unserem MairDumont-Programm stehen zur Auswahl, vorbehaltlich Verfügbarkeit:

- Baedeker Reiseführer Sri Lanka: Heiner F. Gestaltmayr, Birgit Müller-Wöbcke
- DuMont Reise-Taschenbuch Sri Lanka: Martin H. Petrich
- Lonely Planet Reiseführer Sri Lanka: Ryan Ver Berkmoes
- Marco Polo Reiseführer Sri Lanka: Bernd Schiller
- Stefan Loose Reiseführer Sri Lanka: Martin H. Petrich, Volker Klinkmüller

13.2 Weitere Literaturempfehlungen

Schönes zum Schmökern auf deiner Reise:

- Das große Ayurveda – Kochbuch, Nicky S. Sabnis
- Der schönste Ort auf Erden. Reisende erzählen von Sri Lanka, Aufbau Tb.
- Der Krokodilfelsen: Sehnsucht nach Sri Lanka, traveldiary.de Reiseliteratur Verlag
- In einem leuchtend schönen Land – Abenteuer Alltag in Sri Lanka, Moser/Minouche, Dryas Verlag
- Lesereise Sri Lanka – Am Teich der roten Lotusblüten, Bernd Schiller
- Unterwegs in Sri Lanka – Menschen, Orte, Erlebnisse, Rüdiger Neukäter
- Der Skorpionfisch, Nicolas Bouvier
- Die Schmetterlingsinsel, Corina Bomann
- Liebe und Tod in Colombo, Eberhard Schmidt
- Verschollen im Land der Lotusblüten, Rike Stienen

14. Reiseversicherung

Sicher unterwegs: Damit du bei deiner Reise ausreichend versichert bist, empfehlen wir dir dringend den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung. Somit bist du vor Stornokosten geschützt, wenn du deine Reise nicht antreten kannst.

Ebenso raten wir zum Abschluss einer Auslandsranken-Versicherung, so dass die Kosten für einen eventuellen Krankenrücktransport sowie für medizinischen Behandlungen im Ausland übernommen werden.

Unser Partner ERGO Reiseversicherung hat passend dazu sowohl Einmal-Versicherungen für nur eine Reise als auch Jahres-Versicherungen für alle Reisen im Jahr im Angebot, optional auch mit Covid-19-Schutz.

Diese kannst du direkt über <https://www.world-insight.de/versicherungen/> unter Beachtung der entsprechenden Abschlussfristen einfach online abschließen.

15. Stromspannung

Diese beträgt 230/240 Volt, 50 Hertz. Für viele Steckdosen benötigst du jedoch einen Adapter, da häufig dreipolige Steckdosen vorhanden sind, mit denen nicht alle europäischen Zweipolstecker kompatibel sind. Sogenannte „Weltstecker“ erhältst du im Elektrogeschäft, teilweise aber auch an der Hotelrezeption.

16. Telefonie & Internet

16.1 Telefonie

Am günstigsten ist das Telefonieren über Whats-App. Alternativ kannst du dir eine lokale SIM-Karte kaufen. Die Tourist-Prepaid-SIM-Karte bekommst du am Flughafen in der Ankunftshalle oder in zahlreichen Kiosks auf der Reise gegen Vorlage deines Reisepasses. Empfohlen werden beispielsweise aufladbare lokale SIM-Karten von Dialog oder Mobitel. Das Starterpaket kostet circa 5 Euro (zahlbar auch in Rupie) und enthält ein Starterguthaben oder Freiminuten/Frei-SMS. Mehr Details findest du auf den Internetseiten der Prepaid-Anbieter. Bitte stelle sicher, dass du ein SIM-lock-freies Handy besitzt.

16.2 Internet

In Sri Lanka ist das Internet relativ gut ausgebaut. Dir steht in fast allen Hotels kostenloses W-LAN zur Verfügung. Allerdings ist dies nicht immer direkt in den Zimmern verfügbar, sondern manchmal nur im Bereich der Lobby.

17. Trinkgeld & Extrakosten

17.1 Trinkgeld

Auch wenn unsere Reisleiter und Fahrer von unseren Partnern fair bezahlt werden, freuen sie sich am Ende der Reise über ein Trinkgeld. Wenn du mit der Leistung deiner Reiseleitung zufrieden bist, ist ein Trinkgeld in Höhe von ca. 1,50 – 2 € pro Person und Tag landesüblich. Wenn du mit der Leistung des Busfahrers und Busboys zufrieden bist, ist ein Trinkgeld in Höhe von ca. 1 € pro Person und Tag landesüblich.

Für alles weitere Servicepersonal, das im Hintergrund agiert, wie Zimmermädchen, Kofferträger, Kellner, sammelt deine Reiseleitung der Einfachheit halber zu Beginn der Reise ein Gruppentrinkgeld ein. Abhängig von u.a. Reiselänge und Anzahl der Hotels empfehlen wir

Folgendes:

- Sri Lanka umfassend und Sri Lanka AktivPlus: 30 € pro Person
- Sri Lanka Höhepunkte und Sri Lanka ComfortPlus: 25 € pro Person
- Sri Lanka Family: 25 € pro Erwachsenenem

In Restaurants ist es üblich, ein Trinkgeld von etwa 10 Prozent zu geben.

Die Höhe des Trinkgeldes sollte selbstverständlich abhängig von Leistung und Engagement sein. Letztlich ist es jedoch deine individuelle Entscheidung, wie viel Trinkgeld du geben möchtest.

17.2 Extrakosten

Um einen Eindruck der Lebenskosten in Sri Lanka zu erhalten, findest du nachfolgend ein paar Preisbeispiele: Eine Hauptspeise im landestypischen Restaurant bekommt man etwa für 5 Euro. In den Hotels ist es um einiges teurer, da dort meist auch ein großes Buffet aufgebaut ist. Hier kostet das Abendessen zwischen 15-20 €. Eine Flasche Wasser bekommst du für ca. 50 Cent und ein 0,5 l Bier kostet etwa 3€. Je nach Ort schwanken die Preise.

Zu Terminen über Weihnachten und/oder Silvester erheben einige Hotels Extrakosten für obligatorische Gala-Dinners. Diese sind vor Ort zu zahlen.

18. Zeitunterschied

Zwischen Deutschland und Sri Lanka besteht ein Zeitunterschied von plus 4,5 Stunden. Während der Sommerzeit ist es eine Stunde weniger.