

# **Große Mountainbike - Tour durch Sri Lanka**

## **03.11.2018 - 19.11.2018**

03.11.2018: Flug mit Qatar Airlines QR 58 München - Doha 16.05 - 23.45 Uhr 04.11.2018: Flug mit Qatar Airlines QR 656 Doha - Colombo 01.00 - 08.45 Uhr 18.11.2018: Flug mit Qatar Airlines QR 655 Colombo - Doha 20.20 - 23.30 Uhr 19.11.2018: Flug mit Qatar Airlines QR 59 Doha - München 02.40 - 07.00 Uhr ACHTUNG: Alternative Airlines und/oder Verlängerungen sind auf Anfrage möglich!

### **04.11.2018: Ankunft, Aufenthalt in Negombo**

Nach der Landung am Flughafen von Colombo werdet ihr von unserem Guide nach der Erledigung der Einreiseformalitäten und Abholung des Gepäcks empfangen. Es erfolgt der Transfer zum Hotel St. Lachlan in Negombo (ca. 30 Minuten Fahrtzeit). Check-in und erstes Ankommen. Negombo ist ein Küstenstädtchen direkt am Meer, das Hotel liegt nur ca. 5 Gehminuten vom Strand entfernt. Ruht euch aus, lasst euch treiben, bummelt am Strand entlang, genießt Drinks oder einen Snack in einem der vielen Strandrestaurants. Wer mag, kann auch die alte Fort-Anlage besichtigen. Am Nachmittag üben wir unsere Bikes: Specialized Hardtails, jeder kann einmal probefahren, bevor wir uns am frühen Abend treffen, um beim Dinner zusammen mit den Guides ein ausgiebiges Briefing zu den kommenden Tagen durchzuführen. Übernachtung im Hotel St. Lachlan, Verpflegung: Abendessen.

### **05.11.2018: Negombo - Pelwehera - Dambulla**

Es geht los! Wir biken entlang des indischen Ozeans durch kleine Fischerdörfer hindurch gen Norden. Die farbenprächtigen Auslegerboote der Fischer aus der Volksgruppe der Karavas laden zu ersten Fotomotiven ein. Allmählich schwenken wir nun ab in das Landesinnere, kleine Nebenstrassen führen uns bis in das Dorf Pelwehera, wo es in einer kleinen Garküche Mittagessen gibt - genießt die lokalen Curries! Anschließend steigen wir in unseren Shuttlebus um, wir wollen Dambulla rechtzeitig erreichen, um die Höhlentempel von Dambulla zu besichtigen. Diese stammen aus den ersten Jahrhunderten vor Christus, die fünf Höhlen mit unzähligen Wandfresken und Buddhastatuen zählen zu den größten und am besten erhaltenen buddhistischen Höhlentempeln des Landes. Eigentlich sind es keine wirklichen Höhlen, sondern riesige Hohlräume im Felsen, die durch Holzvorbauten gegen Witterungsschäden erst zu Höhlen werden. Den Rest der Strecke radeln wir nochmals durch Kornfelder und Mango-Plantagen hindurch und erreichen dann bestimmt müde unser Hotel Pelwehera Village bei Dambulla. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen. Fahrtstrecke: 48 Kilometer.

### **06.11.2018: Sigiriya**

Wir radeln durch hohes Elefantengras, Korn- und Reisfelder und kleine Dörfer zum weltberühmten Sigiriya Rock, auch der "Löwenfelsen" genannt. Um den ca. 300 m hohen Monolithen zu erklimmen, wandern wir zunächst durch alte Gartenanlagen zum Fuß des Felsens. Eine sehr gut gesicherte Stahltreppe führt uns nun an der Felswand entlang hinauf. Auf halber Höhe finden sich die berühmten Felsenmalereien der "Wolkenmädchen", Wandmalereien aus dem 5. Jhdt. n.Chr. Oben auf dem Felsen angekommen erleben wir nun die Ruinen des Palastes von König Kasyapa I., der sich im 8. Jhdt. dorthin vor seinem Bruder gerettet haben soll, da er ihm das Königreich von Anuradhapura streitig machen wollte. Wieder unten angekommen radeln wir nach dem Mittagessen entlang von Bewässerungskanälen, die schon vor bis zu 2000 Jahren von den Königen angelegt wurden und durch Chili-Felder hindurch zurück zum Hotel. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen. Fahrtstrecke: 64 Kilometer.

### **07.11.2018: Dambulla - Polonnaruwa**

Wir strampeln heute durch die Kaladuwa Hills (400 m ü. NN), welche ein Teil eines Waldnaturschutzgebietes auf dem Weg zum Giritale Tank sind. Tanks sind riesige Wasserreservoirs, die zum Teil schon vor über 2000 Jahren von den Königen der Insel zur Wasserversorgung erbaut wurden. Sie sehen heute eher wie natürliche Seen aus, funktionieren aber nach wie vor gemäß den uralten Plänen dieser hervorragenden Erbauer. Das Mittagessen genießen wir bei herrlichen Ausblicken und radeln dann entlang der Wasserstraßen nach Polonnaruwa. Die nach Anuradhapura zweite Königs-stadt aus dem 10. Jhrdt. wurde im 13. Jhrdt. aufgegeben. Erst im 17. Jhrdt. entdeckte man die Ruinen wieder, die Ausgrabungen sind bis heute nicht beendet. Erlebt u.a. die beeindruckenden Steinbauten (ohne die Dächer etc., diese waren aus Holz und sind nicht mehr vorhanden) mit dem Königsthron, unzähligen Steinmetzarbeiten und dem liegenden Buddha von Giritale. Man kann die Größe und Bedeutung des Königreiches von Rajarata richtig spüren. Gegen Abend erreichen wir unser Hotel "Giritale". Fahrtstrecke: 68 Km, Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen.

### **08.11.2018: Polonnaruwa - Wasgomuwa**

Mit dem Shuttlebus fahren wir eine kurze Strecke aus Polonnaruwa hinaus, um dann mit den Bikes entlang des Wasgomuwa Nationalsparks weiter zu radeln. Der Park ist Lebensraum für unzählige Säugetierspezies, es finden sich hier große Elefantenherden, Hirsche, Schwarzbären, Leoparden, Büffel und über 100 verschiedene Vogelarten. Am Nachmittag unternehmen wir eine Safari in uralten Jeeps in den Park hinein, um die Tiere aufzuspüren. Am Abend erreichen wir dann unsere Lodge Far Cry Wasgomuwa. Fahrtstrecke 55 km, Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen.

### **09.11.2018: Wasgomuwa - Kandy**

Heute kurbeln wir über den 1000m hoch gelegenen Laggala Pass, die Wege führen uns durch die Wildnis der Knuckles Mountains mit teilweise weiten Aussichten über die Weiten Sri Lankas. Es kann aber auch mystisch werden, denn oft sind die Knuckles so nebelverhangen, dass man fast den Lenker vor seinen Augen nicht mehr sieht. Abwärts geht es dann hinab nach Matale in einen Gewürzgarten, wo wir gezeigt bekommen, wie die Gewürze Sri Lankas wachsen und verarbeitet werden. Man kann hier auch einkaufen, allerdings gibt es die Gewürze in lokalen Geschäften

überall auf der Insel wesentlich billiger. Die letzten Kilometer benutzen wir nun unseren Shuttlebus, denn die Straße nach Kandy ist alternativlos und extrem stark befahren. Übernachtung im Hotel Oak Ray Kandy. Radfahrstrecke 40 km, Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen.

### **10.11.2018: Kandy**

Heute habt ihr die Gelegenheit, Kandy auf eigene Faust zu erkunden. Bummelt durch die Markthallen und die Altstadt, es gibt herrliche Geschäfte zum Shoppen, natürlich muss der Kandy-Tempel, berühmt als "Temple of the Tooth Relict", besucht werden. Hier soll in einem Reliquienschrein ein Zahn Buddhas aufbewahrt werden. Der Tempel ist eine Pilgerstätte, im Inneren wird auf vielen Bildnissen u.a. auch das Leben und Schaffen Buddhas dargestellt. Wer mag, kann am Abend eine (recht touristische, aber sehr interessante) Aufführung der Kandy-Dancer besuchen. Übernachtung im Oak Ray Hotel Kandy. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen.

### **11.11.2018: Kandy - Kitulgala**

Heute steht euch ein sehr langer und erlebnisreicher Tag bevor. Wir radeln ca. 60 Km bis Nawalapithiya durch durchaus anspruchsvolle Hügel- und Gebirgslandschaft. Nach dem Mittagessen nehmen wir unseren Shuttlebus und fahren 25 Km weiter nach Kitulgala. Dort legen wir aus Sicherheitsgründen Schwimmwesten an und steigen in große Schlauchboote um - auf dem Kelani-River geht es nun über ca. sieben Stromschnellen der Kategorie 2-3 gute 90 Minuten lang den Fluß hinunter bis wir unser Quartier, das Rafters Retreat erreichen. Noch aber ist nicht Schluß! Zu Fuß oder mit den Bikes erklimmen wir einen kleinen Berg, um die erst vor gut 20 Jahren entdeckten Belinena Caves zu erreichen. Hier hat man Überreste der ceylonischen Ureinwohner aus einer Zeit von vor ca. 20000 Jahren entdeckt. Den Tag können wir mit einem kühlen Bad im Fluß und beim Dinner vom einfachen, aber köstlichen Buffet der Lodge ausklingen lassen. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen.

### **12.11.2018: Kitulgala - Hatton**

Ein weiterer anstrengender Tag steht bevor. Auf kleinen Nebenwegen und Tracks kurbeln wir durch das Teeland. Wir passieren kleine Dörfer, stoppen bei farbenprächtigen Hindutempeln und geheimnisvollen Baumschreinen. Erlebt beim Lunch den atemberaubenden Blick über die Teeplantagen, bevor wir nach Hatton hinauf strampeln, wo in einer alten Teeplanzerfarm übernachten wird. Wer will, kann am Morgen um 01.30 Uhr mit dem Guide die 5600 Stufen hinauf zum Adams Peak erklimmen. Der zweithöchste Berg Sri Lankas ist mit seinen 2300 Metern Höhe ein freistehender Kegelberg, sodass ihr total erschöpft oben angekommen den Sonnenaufgang über der Insel erleben könnt - diese Szenerie werdet ihr niemals mehr vergessen, zumal da im Hintergrund das Gemurmel der betenden Mönche des hier oben vor vielen Jahrhunderten erbauten buddhistischen Tempels zu hören ist. Dies ist eine Pilgerstätte, so manches alte Weiberl benötigt drei (!!!) Tage um hier hin zu gelangen. Der Abstieg ist nicht weniger anstrengend, daher empfehlen wir die Mitnahme von Teleskopwanderstöcken! Übernachtung in den Upper Glencarne Bungalows. Radstrecke 52 km, Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen.

### **13.11.2018: Hatton (Adams Peak) - Sinharaja Rainforest**

Müde kehren die Bergziegen vom Adams Peak zurück und erholen sich erstmal von den Anstrengungen. Die anderen sind durch die Balangoda Foot Hills schon voraus geradelt, der Bergsteiger werden mit dem Shuttlebus befördert. Wir erreichen unsere Unterkunft Rainforest Edge, von wo aus wir einen wunderbaren Blick über den Regenwald genießen können. Übernachtung am Sinharaja Rainforest, ca. 80 km, Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen.

### **14.11.2018: Sinharaja - Südwestküste**

Am sehr frühen Morgen unternimmt ihr eine kleine Trekking-Tour durch den Sinharaja Regenwald hinauf auf den Moulawella Aussichtspunkt um einen beeindruckenden Rundumblick über Baumwipfel zu genießen. Dies ist der einzige erhaltene Ur-Regenwald der Insel, vergleichbar mit den Dschungelgebieten des Amazonas oder im Kongo. Der Guide zeigt euch nicht nur die Flora dieser Gegend, sondern auch die Bewohner des Waldes, vom Chamäleon bis zu Affenhorden. Zu einem späten Frühstück kehren wir in unser Resort zurück und strampeln dann auf kleinen und teilweise unbefestigten Wegen gen Südwestküste. Wegen des starken Verkehrs werden wir jedoch die letzten Kilometer auf der Galle Road entlang des Ozeans zu unserem Ayurveda-Resort mit dem Shuttlebus zurücklegen. Wir erreichen nun das Hiru Mudra Ayurveda Beach Resort Induruwa und das Hiru Beach Resort Koskode. Beide Häuser liegen nicht weit aus einander direkt am Strand. Genießt nun 4 Tage ayurvedische Massagen und das herrliche ayurvedische Essen, die Sonne, Strandspaziergänge oder weitere Exkursionen in die Umgebung. Aus Platzgründen müssen wir die Gruppe hier aufteilen, die Häuser liegen jedoch nur ca. 5-10 Tuk-Tuk - Minuten von einander entfernt.

Auf Wunsch könnt Ihr gegen Aufpreis den Aufenthalt hier gerne verlängern (Muss im Vorfeld gebucht werden)!

### **18.11.2018: Südwestküste - Flughafen**

Heute geht es zurück nach Hause. Gegen 15.00 Uhr Abholung von den Resorts und Transfer zum Flughafen. Verabschiedung und Abflug um 20.20 Uhr via Doha nach München.

### **19.11.2018: Ankunft in München und Ende der Reise.**

#####

Die maximale Teilnehmerzahl beträgt 18 Personen. Bitte beachtet, dass die Preise auf halbe Doppelzimmer kalkuliert sind. Das heißt, dass wir bei dem Briefing am Abend nach der Ankunft in Sri Lanka die Zimmerbelegungen untereinander ausmachen müssen. Nur in wirklichen Ausnahmefällen können wir Einzelzimmer buchen, wodurch das Koningent erhöht werden muss, was in den Hotels aus Kapazitätsgrünen u.U. schwierig sein kann. Vielleicht könnt ihr euch daher schon vor der Abreise auf Basis der Teilnehmerliste, die rechtzeitig erstellt wird, schon einmal absprechen. Eventuell erwägen wir auch ein Meeting aller Teilnehmer im Vorfeld in München um solche Dinge zu besprechen. Dies wird noch bekannt gegeben. Es sind teilweise auch Dreier-Belegungen möglich, Ermäßigung auf Anfrage.

### Die Preise:

Pro Person im Doppelzimmer: EUR 3498,00 bei 15 - 18 Teilnehmern

Pro Person im Doppelzimmer: EUR 3680,00 bei 09 - 14 Teilnehmern

Pro Person im Doppelzimmer: EUR 4084,00 bei 04 - 08 Teilnehmern

Aufpreis für die Belegung eines Einzelzimmers: EUR 1259,00 (auf Anfrage)

Anmeldeschluß: 30.09.2018

### Die vorgesehenen Hotels während der Rundreise:

#### Die Ayurveda-Beach-Resorts am Ende der Reise 14.11.2018 - 18.11.2018:

Hiru Mudra Ayurveda Resort <http://www.hiru-ayurveda-resorts.com/hiru-mudra/> Hiru Beach Ayurveda Resort <http://www.hiru-ayurveda-resorts.com/hiru-beach/>

### Im Reisepreis inkludierte Leistungen:

- Alle Flüge mit Qatar Airlines wie aufgeführt inkl. aller Taxes und Gebühren  
Bei Verlängerung Zu-/Abschlag auf Anfrage
- Fahrräder der Marke Specialized, Typ 2017 Rock  
Hopper Sport

BITTE KÖRPERGRÖSSE UND GEWÜNSCHTE RAHMENGRÖSSE ANGEBEN!  
ES WIRD VERSUCHT, ALLE WÜNSCHE ZU ERFÜLLEN!

- 14 Übernachtungen wie aufgeführt, inkl. Early Check-in am 04.11.2018 und Late Check-out am 18.11.2018
- Alle Mahlzeiten wie aufgeführt (04.11.2018: Nur Abendessen, 18.11.2018: ohne Abendessen)
- Hiru Mudra und Hiru Beach: Inkl. aller ayurvedischer Anwendungen, ayurvedischer Vollpension und ayurvedischer Getränke (Wasser und Tees), alle anderen Getränke müssen vor Ort extra bezahlt werden
- Alle Transportationen und Transfers in Shuttlebussen mit Aircondition
- LKW für den Fahrrad-, Werkzeug- und Gepäcktransport
- Deutschsprachiger Kultur-Guide
- Fahrrad-Guide
- Alle Besichtigungen und Eintrittsgelder wie aufgeführt
- Safari, Rafting, Höhlenbesuch

### Nicht inkludierte Leistungen:

- Visa, online kann man diese unter <http://www.eta.gov.lk/slvisa/> beantragen oder ganz einfach am Schalter "Visa on Arrival" am Flughafen von Colombo bekommen. Ihr braucht keine Passfotos, die Visa kosten ca. EUR 45,00
- gebt einfach EUR 50,00 in bar und ihr bekommt den Rest in Rupies zurück und habt schon einmal ein wenig Kleingeld.
- Ausgaben privater Natur
- Fotogebühren bei Besichtigungen (wird manchmal verlangt)

- Trinkgelder
- Alle nicht aufgeführte Leistungen

### **Wichtige Hinweise und Packliste:**

Kondition: \*\*\*, Technik: 0 bis max. S2 (sehr wenig)

Durchschnittliche Radlrecken pro Tag: 40 - 60 Kilometer

Keine steilen Anstiege, aber manchmal lang gezogene Steigungen Vorsichtiges, vorausschauendes Fahren - alle Straßen, Wege, Pfade können von Hühnern bis zu LKWs und natürlich vielen Menschen bevölkert sein, die für uns Europäer oft vollkommen unverhofft vor einem auftauchen! Klima: Ihr solltet Temperaturen von teilweise über 30 Grad und hohe Luftfeuchtigkeit sowie starke Sonneneinstrahlung ertragen können!

Geld: Man kann fast überall Bargeld mit der Maestro-EC-Karte am Geldautomaten wie bei uns ziehen. Kreditkarten werden akzeptiert, Fahrer und Guide wechseln auch. Ihr braucht nicht viel Bargeld für den Anfang mitzunehmen. 1,00 EUR = ca. 188,00 Rupies.

### **Versicherungen:**

Bitte klärt ab, ob Ihr eine Auslandsrankenversicherung und ob ihr eine Versicherung mit Learjet-Rückholdienst (z.B. ADAC) habt. Ohne diese Versicherungen ist keine Teilnahme möglich!

### **Packliste für unterwegs:**

Was ihr für längere Touren bei hohen Temperaturen an Klamotten braucht, wisst ihr aus persönlichen Erfahrungen selber. Im Bergland um Kandy kann es auch einmal kühler weden. Das große Gepäck transportieren wir, für den Tagesbedarf bitte einen Rucksack mitnehmen, der neben Trinksack auch folgende Dinge fassen muss:

- Erste Hilfe Set mit Blasenpflaster und Blasencreme (auch für das Gesäß!!!), 30-50er Sonnencreme, Lippenstift (Fett), Mücken-Liquid (z.B. Anti-Brumm, Autan, Citronella) Werkzeug, wie ihr es auch bei den normalen Touren einpackt
- Ersatzteile für den Notfall, falls der Werkstattwagen nicht in der Nähe sein kann: Kettenreparaturset, Schlauch (27,5), Flickzeug etc.
- Oberteile zum Wechseln, Sonstiges, was ihr unterwegs gerne mal wechselt, wenn's durchgeschwitzt oder regennass ist
- Geld, Kamera, Snacks (Kekse und Obst gibt es überall zu kaufen, Wasser in 0,5 Liter-Flaschen auch!) usw.
- 1 Wasserflasche zum Nachfüllen (zuzügl. zum Trinksck
- Regenjacke (Hose ist überflüssig, es ist zu warm dafür)

**Packlisten - Tips im Allgemeinen:**

- Sehr gut gepolsterte Radlhosen (!!!)
- Sportschuhe, die zum Radfahren UND wandern geeignet sind
- Hirnband gegen Schweißwasser
- Sonnenbrille
- 4-6 Oberteile (Verschwitztes oder Nasses trocknet NICHT überNacht!)
- 2 - 3 Paar Handschuhe (nasse Handschuhe führen zu Blasen!)
- 2 - 3 Radlhosen - Socken, die nicht aufreiben
- Teleskop-Wanderstöcke Zivilkleidung: Shorts, T-Shirts und Badeschlappen sind auf Sri Lanka überall voll-kommen ausreichend! Auch in Hotels und in der Öffentlichkeit. Lange Hosen sind so gut wie überflüssig. Für die Damen vielleicht ein Sari, da in manchen Tempeln die Schultern bedeckt sein sollten. Natürlich Badesachen. Handtücher gibt es in jedem Hotel. Alle weiteren Fragen hierzu beantworte ich gerne jederzeit!

#####

**Zahlungs- und Stornobedingungen:**

Mit der Buchungsbestätigung wird eine Anzahlung von 35% des Gesamtreisepreises fällig. Die Flugtickets müssen binnen drei Tagen nach der Buchung ausgestellt werden, sind nicht erstattungsfähig und werden nach der Ausstellung auch sofort ausgehändigt. Es empfiehlt sich daher der Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung, ich berate dazu gerne. Der Restbetrag ist bis zum 22.09.2018 fällig. Anschließend werden die Reiseunterlagen übergeben oder verschickt.

**Stornobedingungen:**

Bis 30 Tage vor der Abreise: 35% vom Reisepreis 29 -21 Tage vor der Abreise: 45% vom Reisepreis 20 - 08 Tage vor der Abreise: 60% vom Reisepreis 07 - 03 Tage vor der Abreise: 85% vom Reisepreis 02 - 0 Tage vor der Abreise und No Show: 100% vom Reisepreis

**Durchführung auf Sri Lanka durch:**

Detroves Travels (Pvt.) Ltd. No. 31/1, Ridgeway Place, Colombo 4, Sri Lanka.

Hiru Ayurveda Resorts (PVT) LTD. Kudawa Mount Road Maggona – Kalutara Sri Lanka

**Abwicklung und repräsentiert durch:**

Arne Birck e.K. \* Münchner Str. 72 \* 82008 Unterhaching \* Tel.: 0176 / 436 95 285  
Email: karnobel@gmx.de \* Ust-ID: DE207266706 - HRB HRA 75211