

lonely planet

Sri Lanka



100%
Actualizada

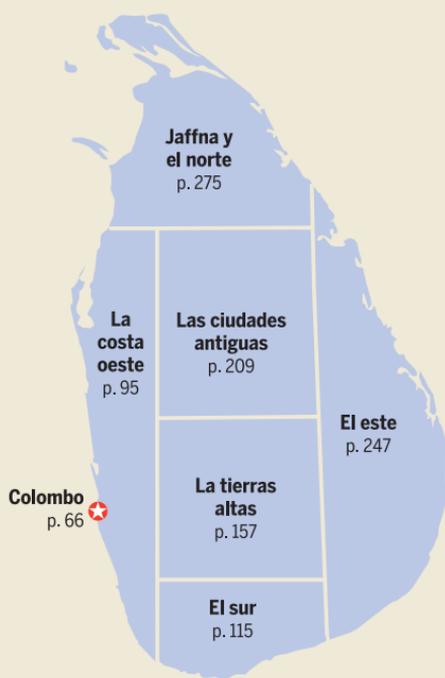
Los lugares
emblemáticos
en detalle

Recomendaciones
de expertos

Nº 1
LA GUÍA DE
SRI LANKA
MÁS VENDIDA
VÉASE INTERIOR
CUBIERTA

geoPlaneta 

Sri Lanka



EDICIÓN ESCRITA Y DOCUMENTADA POR

Anirban Mahapatra, Ryan Ver Berkmoes,
Bradley Mayhew, Iain Stewart

Sri Lanka



81°E

82°E

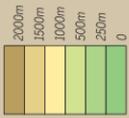
80°E

9°N

Estrecho de Palk

Jaffna
Llena de atractivos, cultura tamil e islas remotas (p. 277)

ALTITUD



BAHÍA DE BENGALA

INDIA

Rameswaram

Bahía de Palk

Neduntivu

Karaitivu

Nainativu

Vélamai

Laguna de Jaffna

Ponnécyn

Norte de Iranaitivu

Sur de Iranaitivu

Kilinochchi

Mullaittivu

Mankulam

Talaimannar

Isla de Mannar

Laguna Kofekilai

Vavuniya

Golfo de Mannar

Anuradhapura
Increíble herencia cultural y religiosa (p. 231)

Sigiriya
Una imponente roca rodeada de jardines (p. 216)

Nilaveli
Playas de primera sin descubrir (p. 272)

Kalpitiya

Trincomalee

Muttur

Nilaveli

Laguna Ullaekalie

Laguna Uppar

Parque Nacional de Somawathiya Chaltiya

Reserva Natural de Tirikomanadu

Reserva Natural de Minneriya-Giridiale

Parque Nacional de las Liapurás Aluviales

Mihintale

Habarana

Sigiriya

Polonnaruwa

Polonnaruwa
Edificios y monumentos milenarios (p. 222)

Parque Nacional de Wilpattu

Medawachchiya

Mihintale

UTURUMEDA PALATA

Anuradhapura

Habarana

Sigiriya

Polonnaruwa

Bahía de Portugal

8°N

PUESTA A PUNTO

Bienvenidos a Sri Lanka .	4
Las 20 mejores experiencias	8
Lo esencial	18
La primera vez	20
Lo nuevo.	22
En busca de...	23
Mes a mes	26
Itinerarios	29
Sri Lanka en imágenes	34
Comer y beber como un local	40
Las ciudades antiguas.	45
Playas y actividades	49
Parques nacionales y safaris	56
Viajar con niños	61
De un vistazo	63

EN RUTA

COLOMBO	66	EL SUR	115
		Galle	116
LA COSTA OESTE	95	Unawatuna y alrededores	127
Al norte de Colombo	97	Thalpe y Koggala	132
Negombo	97	Ahangama y Midigama	134
Waikkal	102	Weligama	136
De Negombo a Kalpitiya	103	Mirissa	137
Península de Kalpitiya	103	Matara	140
Parque Nacional de Wilpattu	105	Dondra	142
Al sur de Colombo	106	Talalla	142
Bentota, Aluthgama e Induruwa	106	Dikwella	143
Hikkaduwa y alrededores	109	Hiriketiya	143
		Goyambokka	144
		Tangalla y alrededores	144
		Parque Nacional de Bundala	148
		Tissamaharama	149



'EGG HOPPER' P. 42



POLONNARUWA P. 222



ISURUMUNIYA VIHARA P. 237, ANURADHAPURA

Sumario

COMPRENDER

Kirinda	152
Parque Nacional de Yala .	153
Kataragama	155

LAS TIERRAS ALTAS. 157

De Colombo a Kandy	159
Kandy	159
Alrededores de Kandy . . .	172
Cordillera Knuckles	176
Kitulgala	177
Pico de Adán (Sri Pada) .	178
Nuwara Eliya	181
Parque Nacional de las Llanuras de Horton y el Fin del Mundo	188
Belihul Oya	190
Haputale	191
Bandarawela	193
Ella	194
Alrededores de Ella	198
Wellaway	201
Parque Nacional de Uda Walawe	202
Reserva Forestal de Sinharaja	204
Ratnapura	207

LAS CIUDADES ANTIGUAS. 209

Matale	211
Nalanda Gedige	211
Dambulla	212
Sigiriya	216
Habarana	221
Polonnaruwa	222
Giritale	229

Parques nacionales de Minneriya y Kaudulla .	230
Ritigala	230
Anuradhapura	231
Mihintale	241
Fortaleza de la Roca de Yapahuwa	244
Panduwasnuwara	245
Ridi Vihara	245
Kurunegala	246

EL ESTE 247

Monaragala	249
Yudaganawa	249
Maligawila	250
Bahía de Arugam	250
Pottuvil y alrededores	255
De la bahía de Arugam a Panama	257
De Panama a Okanda	258
Ampara	259
Batticaloa	260
Kalkudah y Passekudah .	264
Trincomalee	266
Uppuveli	270
Nilaveli	272

JAFFNA Y EL NORTE . 275

Jaffna	277
Península de Jaffna	286
Islas de Jaffna	291
Kilinochchi y alrededores	294
Vavuniya	294
Isla de Mannar y alrededores	296

Sri Lanka hoy	300
Historia	302
Cuestiones medioambientales	315
La sociedad ceilanesa .	319
Té de Sri Lanka	324

GUÍA PRÁCTICA

Datos prácticos A-Z . .	328
Transporte	334
Salud	340
Idioma	345
Índice	354
Leyendas de los mapas	366

DESTACADOS

Sri Lanka en imágenes	34
Comer y beber como un local	40
Las ciudades antiguas	45
Playas y actividades	49
Parques nacionales y safaris	56
Circuito a pie por Galle: Fort histórico	120

Bienvenidos a Sri Lanka

Playas, ruinas atemporales, gente hospitalaria, montones de elefantes, buenas olas, precios asequibles, comida sabrosa y su té hacen irresistible a Sri Lanka.

Un país por descubrir

Podría decirse que Sri Lanka ha estado como escondida del mundo. Muchos viajeros la han sobrevolado de camino a otros destinos, y años de incertidumbre la han dejado fuera de muchos itinerarios.

Sin embargo, eso es cosa del pasado: Sri Lanka está en pleno desarrollo. Enclavada entre partes más transitadas de la India y el sureste asiático, la historia, cultura y belleza natural del país le dan un atractivo innegable. Es, en definitiva, ese destino aún por visitar que no hay que perderse.

Tanto en tan poco espacio

Hay pocos sitios de este tamaño que tengan tantos lugares declarados Patrimonio Mundial por la Unesco (ocho). Sus más de 2000 años de cultura pueden desvelarse en sus legendarios yacimientos de templos, algunos resguardados en cuevas o encaramados en imponentes picos, o en sus evocadoras fortalezas coloniales, desde Galle a Trincomalee, de factura más reciente.

Por toda la isla, eso que se mueve en la oscuridad podría ser un elefante de camino a su poza favorita, y en los tranquilos parques nacionales es posible toparse, de repente, con leopardos, búfalos de agua, muchas aves y todo un aluvión de primates.

Pluvisilvas y playas

Quien se cansa del clima tropical de la costa y las tierras bajas, puede ir a las verdísimas montañas, escondite de encantos más discretos. Exuberantes plantaciones de té y cumbres frondosas seducen tanto a senderistas como a quienes prefieren verlas desde el asiento del tren. Luego están las playas, unos verdaderos paraísos de arena, blanquísima y a menudo virgen, que ribetean toda la isla, también con la posibilidad de practicar surf y submarinismo en enclaves de talla mundial pero sin el gentío de otros lugares. Por si fuera poco, siempre se estará cerca de algún sitio por descubrir.

Todo fácil

Las distancias son tan cortas que, por la mañana, se puede ver la sagrada morada del árbol más antiguo del mundo jamás plantado por el hombre (en Anuradhapura) y, por la tarde, anonadarse ante cientos de elefantes (en Minneriya). O bien descubrir una playa preciosa, meditar en un templo, pasear por una aldea o maravillarse ante las aves y flores. O pasear entre joyas coloniales en Colombo y enfrentarse a unas olas de órdago. Sri Lanka es espectacular, asequible y, todavía, un destino no muy concurrido.



Por qué me encanta Sri Lanka

Por Ryan Ver Berkmoes, escritor

Mi fascinación por Sri Lanka empezó cuando, de niño, leí *El gran bazar del ferrocarril: el tren a través de Asia*, de Paul Theroux, y jamás olvidé su asombro por las interminables contradicciones de la isla. En el 2004 estuve en el oeste y el sur de la isla durante las semanas posteriores al tsunami, y quedé impactado por los testimonios de los supervivientes. Desde entonces, no he dejado de admirar la capacidad de sus gentes para sobreponerse a los desastres, las guerras y demás adversidades. Y aún no doy crédito ante la belleza y las numerosas maravillas que atesora esta pequeña nación isleña, que parece mucho más grande de lo que es.

Para más información sobre los autores, véase p. 369.

Kandy

La capital cultural de la isla (p. 159)

OCEANO INDICO**Colombo**

Encanto colonial y un comercio fascinante (p. 66)

COLOMBO

Mt Lavinia

Pico de Adán

Precioso peregrinaje histórico (p. 178)

Beruwela

Centro del rejuvenecimiento ayurveda (p. 109)

Galle

Imprescindible fuerte histórico y comida fantástica (p. 116)

Mirissa

Excursiones para avistar ballenas azules (p. 137)

Llanuras de Horton

Parámos salvajes y ventosos (p. 188)

Ella

Un tren a través del territorio del té (p. 194)

Haputale

Excelente base para visitar las plantaciones de té (p. 191)

Bahía de Arugam

Paraíso del surf (p. 250)

Parque Nacional de Uda Walawe

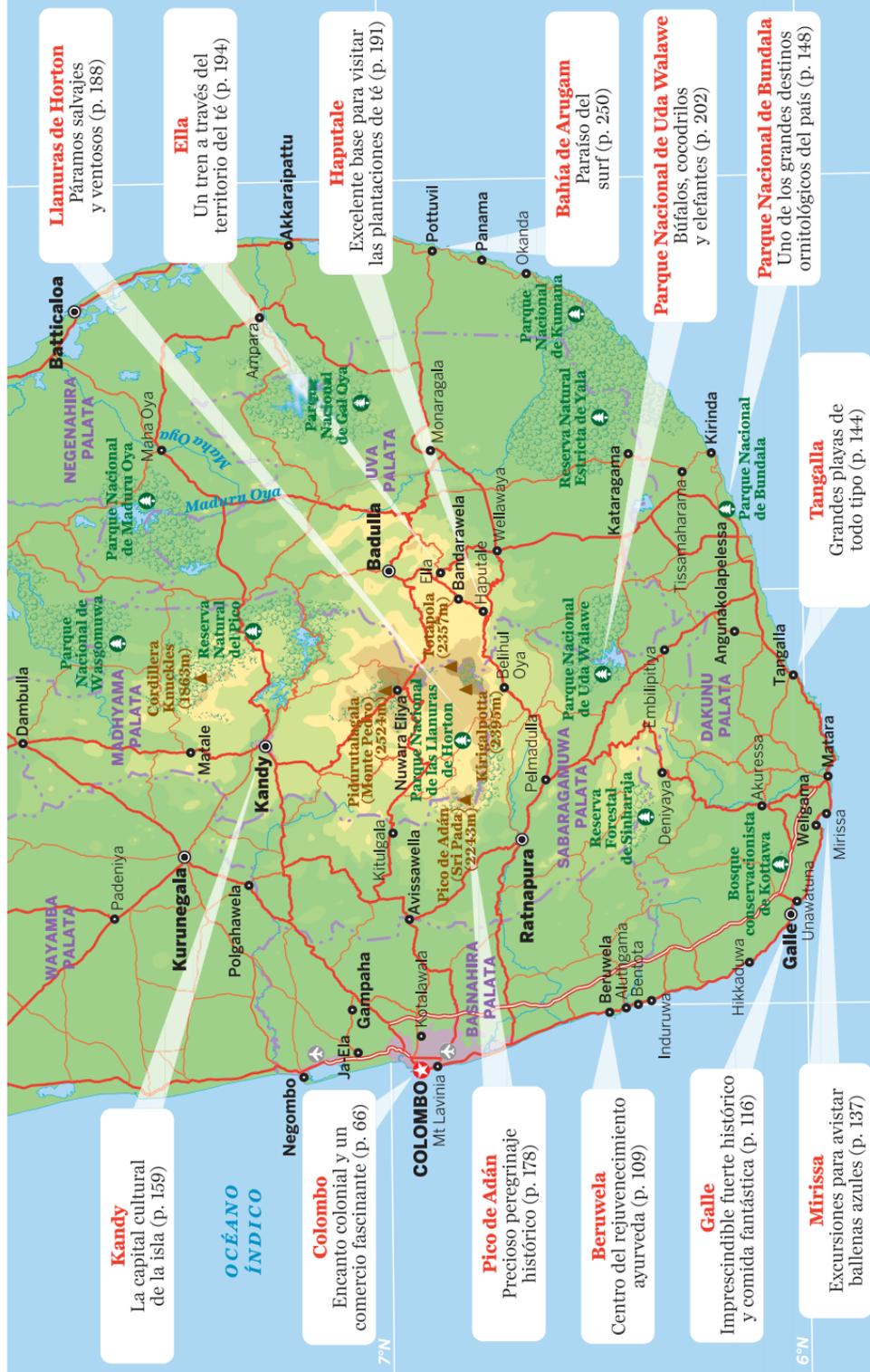
Bufallos, cocodrilos y elefantes (p. 202)

Parque Nacional de Bundala

Uno de los grandes destinos ornitológicos del país (p. 148)

Tangalla

Grandes playas de todo tipo (p. 144)



7°N

6°N



Iain Stewart

[El sur](#), [Las tierras altas](#), [Fauna y flora](#) y [Cuestiones medioambientales](#), [La](#)

[sociedad ceilanesa](#), [El té de Sri Lanka](#) Iain hizo su primer gran viaje cuando aún era universitario, en autostop por Europa y, luego, alguna breve incursión en Turquía, Israel y Egipto. Luego, a principios de la década de 1990, pasó más de dos años viajando por todo el mundo –de la India a Honduras–, incluyendo una temporada en Tokio, donde dio clases de inglés. Sin dinero ni una carrera

profesional a su regreso al Reino Unido, decidió entonces estudiar periodismo, para luego trabajar como reportero y crítico gastronómico en Londres. En 1997 empezó a escribir guías de viajes. Desde entonces ha colaborado con seis editoriales (entre ellas Lonely Planet, Rough Guides y DK Eyewitness) y ha firmado más de una treintena de obras, con destinos tan variados como Ibiza o Camboya. Entre otros títulos, ha trabajado en las guías de Lonely Planet *Mexico*, *Indonesia*, *Croatia*, *Vietnam*, *Bali & Lombok* y *Southeast Asia on a Shoestring*. También escribe con asiduidad para los diarios *Independent*, *Observer*, *Daily Telegraph* y *Wanderlust*. Iain está dispuesto a trabajar en cualquier lugar donde haya palmeras, playas o locales de copas. Tras 18 años instalado en el sur de Londres, en el 2003 decidió mudarse un poco más al sur, a Brighton, junto al mar, donde todavía sigue.

LOS AUTORES



Anirban Mahapatra

Coordinador Anirban Mahapatra compagina diferentes labores como periodista de viajes multimedia, fotógrafo con iPhone y director de cine independiente. Desde el 2007, su colaboración con Lonely Planet le ha llevado a documentar, escribir, editar y coordinar múltiples ediciones de *India* (una de las guías más vendidas de Lonely Planet), varios títulos dedicados a regiones específicas de ese país, y otras guías de la región como, p. ej., *Bangladesh*, *Sri Lanka* y *Bhutan*.

Más allá de su aportación como autor, Anirban también ha diseñado varios modelos de contenido y dirigido talleres de formación enfocados a los nuevos autores que han ido participando en las distintas ediciones de *India*. Entre sus actividades audiovisuales, ha producido documentales culturales y de viajes bajo el auspicio de los ministerios de Cultura y de Información y Radiodifusión del Gobierno indio, y en la actualidad prepara un documental experimental sobre el antiguo Reino de Mustang, en el Himalaya. Cuando no está recorriendo el mundo por trabajo o placer, lee acerca del budismo, organiza barbacoas y escucha *blues* en su casa de Calcuta o de Dhaka.



Ryan Ver Berkmoes

Colombo, El este, Jaffna y el norte, Puesta a punto Ryan Ver Berkmoes ha colaborado en más de 110 guías de Lonely Planet. Creció en Santa Cruz, California, antes de marcharse a los 17 años a estudiar en la región del Medio Oeste de EE UU, donde vio la nieve por primera vez. La emoción por la novedad pronto se desvaneció. Desde entonces ha viajado por todo el mundo, tanto por placer como por trabajo, dos aspectos a veces indisolubles. Y ha cubierto desde

guerras hasta bares, aunque, sin duda, prefiere lo último. Ryan está afincado en Nueva York. Más información sobre Ryan en ryanverberkmoes.com y en @ryanvb.



Bradley Mayhew

El oeste, Las ciudades antiguas Bradley empezó a escribir guías de viajes hace 20 años. Sus primeros viajes los hizo mientras estudiaba chino en la Universidad de Oxford, y desde entonces ha enfocado su experiencia en China, el Tíbet, el Himalaya y Asia central. Es coautor de las guías de Lonely Planet *Tíbet*, *Nepal*, *Trekking in the Nepal Himalaya*, *Bhutan*, *Central Asia* y muchas otras. Bradley también ha protagonizado dos series de televisión para Arte y SWR,

una siguiendo los pasos de Marco Polo por Turquía, Irán, Afganistán, Asia central y China, y la otra recorriendo las 10 grandes rutas senderistas más pintorescas de Europa. Su andadura con Lonely Planet empezó con la guía de Pakistán y la carretera del Karakórum, a la que siguieron las primeras ediciones de *Southwest China* y *Shanghai*.

PÁGINA
ANTERIOR **MÁS
AUTORES**

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona
viajeros@lonelyplanet.es
www.geoplaneta.com – www.lonelyplanet.es

Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda
(oficinas en Reino Unido, Estados Unidos y Australia)
www.lonelyplanet.com
Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

Sri Lanka

2ª edición en español – mayo del 2018
Traducción de *Sri Lanka*, 14ª edición – enero del 2018
1ª edición en español – mayo del 2015

Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7º, 08034 Barcelona (España)
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Unit E, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países.

Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a www.lonelyplanet.com/ip.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

© Textos y mapas: Lonely Planet 2018
© Fotografías: según se relaciona en cada imagen, 2018
© Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2018
© Traducción: Alberto Delgado, Jorge García, Ton Gras 2018.

ISBN: 978-84-08-18033-3
Depósito legal: B. 23.381-2017
Impresión y encuadernación: Grafo
Printed in Spain – Impreso en España



Para conocer la esencia del lugar



Experiencias asombrosas

Con fotografías sugerentes, los lugares imprescindibles y toda la información de primera mano.



Organizar el viaje perfecto

Herramientas para planificar la visita e itinerarios para preparar el viaje ideal.



Más allá de las rutas trilladas

Nuestros autores desvelan los secretos locales que harán del viaje algo único.

Cobertura especial

- Comer y beber como un local
- Parques nacionales y safaris
- El té de Sri Lanka
- Capítulo especial a color de las ciudades antiguas

Nuestro compromiso

Los autores de Lonely Planet visitan los lugares sobre los que escriben en cada edición y nunca aceptan regalos a cambio de reseñas favorables: lo explican todo tal como lo ven.

OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN
CONSÚLTASE EL INTERIOR

“Playas interminables, ruinas atemporales, gente hospitalaria, montones de elefantes, buenas olas, precios asequibles, divertidos trayectos ferroviarios, comida sabrosa y su famoso té hacen de Sri Lanka un lugar irresistible.”

RYAN VER BERKMOES,
AUTOR DE LONELY PLANET



Escanear este código para más información.

O ir a la web de Lonely Planet en busca de consejos, información y reservas de viajes.

PVP: 24,00 €

10203926



9 788408 180333