

Su questo sito è presente una piccola selezione di tours e strutture alberghiere, ma lo Sri Lanka offre un'infinità di possibilità di soggiorni. Chiedici quello che più si adatta alle tue esigenze!!!

## **SRI LANKA... Istruzioni per l'uso!**

### **Isola del sole**

Lo Sri Lanka è noto per il sole e la maggior parte dei locali sfidano i raggi del sole senza paura, tuttavia, i visitatori sono invitati a mettere la protezione solare e indossare cappelli para sole quando possibile, oltre a rimanere idratati durante i loro viaggi. Si raccomanda ai viaggiatori di assumere almeno 3 litri d'acqua al giorno.

### **Abbigliamento**

Dato il clima tropicale e l'umidità naturale, i vestiti più comodi durante il viaggio in Sri Lanka sarebbero fatti di cotone o lino, abbinandoli a un sandalo con punta aperta adatti per la spiaggia.

### **Piccoli abitanti**

Portate con voi un repellente per zanzare, soprattutto per le ore del tramonto e quelle serali visto che in Sri Lanka vivono anche dei piccoli insetti.

### **Elettricità**

Nello Sri Lanka la tensione standard è di 230V e la frequenza è di 50Hz. La maggior parte

degli apparecchi elettrici può essere utilizzata in Sri Lanka, in quanto sia gli adattatori a cerchio sia quelli a due piedini sono utilizzati localmente.

## **Rispetto e responsabilità**

Quando si visitano luoghi di culto e antiche rovine, i visitatori sono invitati a indossare abiti modesti preferibilmente bianchi o di colore chiaro, e di avere il corpo abbastanza coperto.

I paesaggi dello Sri Lanka sono davvero spettacolari ed molto fotografati. Bisogna però sapere che nelle zone delle antiche rovine e nei luoghi di culto è vietato l'utilizzo del flash. Raccomandiamo inoltre di chiedere sempre il permesso prima di scattare le foto.

Molti siti storici richiedono l'acquisto del biglietto di ingresso dalle 6:00 alle 10:00 di mattina. Il costo del biglietto copre anche le spese per le fotografie, video e parcheggio. Le tariffe sono quotate in dollari statunitensi e il cambio nella moneta locale (rupie) è soggetto ai cambi.

Durante i giorni della Poya si svolge una festa religiosa che richiama e interessa tutti gli abitanti dello Sri Lanka. I giorni della Poya solitamente cadono nei giorni di luna piena e sono considerati feste pubbliche,

bancarie e mercantili. In tutta la nazione, molte persone osservano le pratiche religiose e si astengono dal mangiare carne e bere alcolici. La vendita e l'acquisto di alcol e carne fresca sono proibiti durante queste feste religiose speciali.

Inoltre, quando sei in giro nell'isola paradisiaca assicurati di fumare in aree in cui è consentito. In alcune aree, come luoghi pubblici e religiosi la legge nazionale vieta di fumare.

## **Mance**

Nella maggior parte degli hotel di lusso e semi-lusso dello Sri Lanka, ed anche nei caffè, ristoranti e locali notturni, sul conto troverete un costo per le mance, oltre alle tasse. Tecnicamente è considerato come la mancia extra per il cameriere. Una pratica che gli srilankesi amano in quanto il gesto equivale ad un gesto di gratitudine, elogio e soprattutto un contributo come apprezzamento del servizio ricevuto.

Generalmente corrisponde al 10% del valore totale della fattura è la norma accettata globalmente per il cambio, con il minimo a LKR 100 / -.

## **Ora**

Lo Sri Lanka è India Standard Time, 5 ore e mezzo avanti rispetto al GMT/UTC e 4 ore e mezzo avanti rispetto all'Italia. Alcuni viaggiatori potrebbero risentire del jet-lag, pertanto consigliamo di avere del tempo per il riposo prima di iniziare il tour.

## **Aiuto medico**

L'Isola è conosciuta anche per la sua assistenza medica accessibile e presente nelle varie zone del Paese. Che si tratti di un ospedale universitario, di un ospedale statale o di una clinica privata, lo Sri Lanka sono strutture ben fornite e con personale preparato. Le farmacie si possono trovare anche ogni 1 km anche quando si viaggia in zone meno turistiche.

## **Info utili per l'ingresso in Sri Lanka**

Sei pronto per scoprire l'isola paradisiaca? A tutti i viaggiatori sono richiesti il passaporto valido almeno sei mesi, il visto ottenibile anche online e il biglietto di ritorno o proseguimento

del viaggio. Si possono richiedere due forme di visto: il visto turistico e il visto per motivi di lavoro. Per ulteriori informazioni sulla richiesta del visto, potete consultare il sito: [www.eta.gov.lk/slvisa/](http://www.eta.gov.lk/slvisa/) e seguire i passaggi per ottenere il visto.

Il costo approssimativo del visto è di US \$ 30. Per i paesi dell'Asia meridionale (SAARC) il costo approssimativo è di US \$ 15. Per i richiedenti il visto di età inferiore ai 12 anni la tassa sul visto è esente. I visti possono essere ottenuti sia prima dell'arrivo sia all'arrivo all'aeroporto internazionale di Bandaranaike, direttamente in Sri Lanka. Se hai il visto d'ingresso, tienilo insieme a tutti i documenti di viaggio e presentalo alla dogana.

Lo Sri Lanka è diventato il paradiso dei viaggiatori, offre una miriade di avventure ed esperienze durante tutto l'anno, rendendo ogni viaggio memorabile.

### **Vita di lusso nella metropoli**

Lo Sri Lanka come isola paradisiaca offre avventure tropicali ai suoi abitanti, ed è anche sede di molti centri commerciali e di intrattenimento.

Colombo, situata a sud dell'aeroporto internazionale di Bandaranaike e al centro di diverse autostrade, era originariamente situata lungo le rotte commerciali est-ovest. La posizione strategica è stata un vantaggio nonché una delle ragioni principali per la colonizzazione britannica dello Sri Lanka. Da allora, Colombo è diventata una delle destinazioni moderne più popolari del Sud-Est asiatico, con numerose catene alberghiere internazionali, negozi con brand importanti e spazi commerciali che hanno scelto di stabilirsi in questa città.

Questa città che è cresciuta da zero dopo l'indipendenza dagli inglesi nel 1948 è ora considerata la città che non dorme mai, offrendo agli ospiti delle lussuose piscine, brunch con ostriche e champagne, alloggi a 5 stelle, e un' affascinante architettura britannica e olandese, oltre ad un patrimonio etnico vibrante e a tante altre specialità.

**Luoghi da visitare:** Colombo Museum, Independence Square, Galle Face Green, Red Mosque, Gangaramaya Temple, Royal Colombo Golf Club.

## **Spiagge dorate**

Per chi desidera sole, sabbia e surf, in Sri Lanka ci sono alcune delle spiagge più belle del mondo.

Il periodo migliore per visitare le zone costiere dell'isola per il sole, la sabbia e il surf è da novembre ad aprile (costa occidentale). Da maggio a ottobre (costa orientale).

## **Costa ovest**

Negombo - situato a soli 10 km dall'aeroporto internazionale di Bandaranaike, è famoso per i suoi hotel, i caffè sulla spiaggia e il quartiere storico. Il nome Negombo deriva dalla parola singalese Meegamuwa, che significa "villaggio di miele".

Kalpitiya - una penisola situata a nord di Colombo, nel nord-ovest dello Sri Lanka, è una città costiera che è diventata rapidamente popolare per l'avvistamento dei delfini e per il kitesurf. I gruppi di delfini possono essere visti spesso a largo e con i safari in barca offrono interazioni ravvicinate. Kalpitiya (che significa 'elevazione in pietra') è nota per la sua bellezza tropicale, è composta da 14 isole ed è ampiamente considerata come la migliore per il kitesurf in Asia meridionale.

Bentota - Bentota ha molte spiagge di sabbia dorata ed è conosciuto come un parco giochi ideale per sole e divertimento. Offre ai turisti una vasta scelta di resort di lusso e piccoli hotel boutique.

Hikkaduwa - Hikkaduwa è stato un punto fermo sulla mappa turistica dello Sri Lanka fin dagli anni '70, e offre a residenti e turisti molti negozi, caffè, feste e pensioni. Popolarmente conosciuta come la località balneare sulla costa meridionale dello Sri Lanka, Hikkaduwa (liberamente tradotta in "spada della conoscenza") si trasforma in una vivace atmosfera di festa notturna quasi tutte le sera della settimana.

Galle - situata nel punto più meridionale dello Sri Lanka, (Unesco World Heritage Site), ricca di storia e perfetta da esplorare a piedi, offre ai turisti l'accesso ai suoi edifici coloniali olandesi, antichi luoghi di culto, grandi palazzi e musei, così come caffè alla moda, boutique eccentriche e alberghi restaurati. Famoso per la sua attenzione alle arti, Galle è anche la sede del famoso festival letterario dello Sri Lanka ed è diventato il centro residenziale per artisti, scrittori, fotografi e designer locali e stranieri.

### **Luoghi da visitare: il Forte di Galle**

Unawatuna - situata a 6 km a sud est di Galle, è una città con spiagge fiancheggiate da palme, acque turchesi e una selezione di pensioni amichevoli. Si dice che Unawatuna ha radici mitologiche con riferimenti a questa città nell'antica storia sanscrita "Ramayana", quando gli dei indù camminavano sulla terra.

Weligama - situata ad est di Unawatuna, si compone di una città di pescatori e una località balneare. Weligama (che significa 'Sandy Village') è anche la sede della famosa Turtle Bay dello Sri Lanka.

Mirissa - situata a est di Weligama, è un'incantevole spiaggia a forma di mezzaluna, ideale per riposarsi e rilassarsi durante le vacanze, sorseggiando una fresca acqua di cocco locale, dondolando delicatamente avanti e indietro su un'amaca con la compagnia della fresca brezza dell'oceano.

Tangalle - nota per i suoi spazi aperti e le spiagge del sud-est dello Sri Lanka, Tangalle è l'ultima città prima di Hambantota e offre ai turisti un assaggio del fascino del vecchio mondo

dello Sri Lanka.

## **Costa orientale**

Baia di Arugam - situata sulla costa sud-orientale dell'isola paradisiaca (tradotta in "Baia di Bermuda"), è un notevole ricciolo a forma di luna di sabbia soffice; luogo considerato dai visitatori di tutto il mondo il migliore per praticare surf in Sri Lanka.

Batticaloa - situata sulla costa orientale, la storica Batticaloa (tradotta approssimativamente nel significato di "confine delle lagune"), è una città costiera circondata da 3 lagune in cui la luce del sole filtra dalle palme che sfiorano l'acqua. Vale la pena di visitare questa città in cui ci sono molte chiese, una grande fortezza, ed è conosciuta per la sua meraviglia di "singing fish".

Pasikudah - situato a nord della baia di Arugam (tradotto in "Green Algae Bay") si trova a soli 2 km dalla spiaggia di Kalkudah - che è conosciuta come villaggio di pescatori e ancora molto autentica. Sulla punta settentrionale della penisola, in una baia chiusa, le spiagge bianche e perfette della spiaggia di Pasikuda sono punteggiate da una varietà di hotel di lusso.

Kalkudah - situata in prossimità di Pasikudah, è una città costiera frequentemente visitata accessibile solo tramite un ponte oceanico (tradotto in 'Rock bay'). Questo è il villaggio di pescatori perfetto per i viaggiatori che desiderano vivere un'autentica esperienza dello Sri Lanka - navigare nell'Oceano Indiano.

Trincomalee - situata sulla costa nord orientale dello Sri Lanka, (conosciuta anche come 'Trinco' e tradotta in 'Signora della collina sacra') si trova su uno dei porti naturali più belli del mondo ed è costruita su una penisola. Questa città culturalmente ricca è stata il centro della lingua tamil nell'isola per oltre due [02] millenni. La sua storia risale al "Gokana nella Mahavamsa" (Grande Cronaca) e nei testi indù. La città di Trinco offre ai visitatori

un'affascinante sosta lungo i loro viaggi.

Notevoli attività / luoghi da visitare: Tempio di Koneswaram, Tempio di Bhadrakali Amman, spiaggia di marmo e isola di Pigeon, tour di osservazione delle balene ..

Nilaveli - situato sulla costa settentrionale, (tradotto in "La luna della notte splende sulla terra"), il più a nord di Trinco, è noto come una spiaggia intima. Offrendo ai visitatori una serie di hotel - sparsi lungo l'autostrada costiera. Perfetto per i viaggiatori che cercano un po' di sole, sabbia e zen. Con sabbia dorata e onde blu, preparati per un'esperienza mozzafiato sulla spiaggia.

### **La magica vita dell'oceano**

Sognate di nuotare con i delfini? State pensando di viaggiare in uno dei migliori posti al mondo per avvistare balene blu e capodogli? Visto che lo Sri Lanka si trova in mezzo al mare tropicale, è il posto giusto dove vivono diverse forme di vita marina. Circondata da un'ampia barriera corallina, la costa dello Sri Lanka è l'ideale per i turisti che desiderano vivere un mondo subacqueo magico e misterioso. La costa dello Sri Lanka ospita cinque delle sette specie in via di estinzione al mondo di tartarughe, balene e delfini.

Da novembre ad aprile: avvistamento dei delfini nella costa occidentale dello Sri Lanka.

Da maggio ad agosto: avvistamento di balene e delfini nella costa orientale

Da dicembre a marzo: Whale Watching nella costa meridionale.

Da dicembre a marzo: tartaruga marina che nidifica nella costa sud e est.



## Safari e fauna selvatica

Con l'esperienza del safari potrai liberare il tuo lato da avventuriero. Potrai scegliere tra i safari notturni alla traversata degli elefanti o al birdwatching, perché lo Sri Lanka ospita molti animali selvatici a rischio di estinzione. Questa è un'occasione unica per gli amanti della natura.

Il 13% di questa isola paradisiaca è dedicata alla conservazione della fauna selvatica ed è nota per avere il maggior numero di leopardi del mondo e il più grande branco di elefanti in tutta Asia. I parchi safari sono disponibili per i viaggiatori, e si trovano nelle zone meridionali e centrali. Sia che si tratti di un leopardo in via d'estinzione, di un birdwatching o di un branco di elefanti, lo Sri Lanka offre le migliori esperienze di vita selvaggia per i turisti.

Da febbraio a giugno: il periodo migliore per osservare le farfalle nello Sri Lanka

Da aprile a maggio: stormi di uccelli della foresta pluviale di Sinharaja

Da maggio a luglio: bradipo a Yala

Da giugno a settembre: osservazione del leopardo nel parco nazionale di Yala; Migrazione di uccelli marini al largo della costa occidentale dello Sri Lanka

Da luglio a settembre: il "raduno" di elefanti nel parco nazionale di Minneriya; Il più grande raduno di elefanti nel mondo.

Da agosto a settembre: stormi di uccelli della foresta pluviale di Sinharaja

Da ottobre ad aprile: Migrating Waders & Shore birds

Tutto l'anno: uccelli endemici nella foresta pluviale di Sinharaja e nelle pianure di Horton.

**Sinharaja Forest Reserve** – situata nel sud-ovest centrale dello Sri Lanka, è la più grande foresta pluviale di pianura (patrimonio dell'UNESCO) e ospita una grande varietà di creature tropicali. La foresta è delimitata da fiumi, è ricca di fauna selvatica, tra cui mammiferi e uccelli molto rari. Sinharaja (tradotto in “re leone”) è un'esperienza per il vero esploratore, dove la maggior parte del percorso è fatta a piedi.

**Udawalawe National Park** – situato nel sud-est centrale e incorniciato da altissimi altipiani a nord, il Parco nazionale di Udawalawe è uno dei posti migliori al mondo per vedere elefanti selvatici e una varietà di piante.

**Yala National Park** – situato sulla costa sud-est dello Sri Lanka, è il parco nazionale più famoso dell'isola. Yala (che deriva da una parola sanscrita che significa “estensione della terra”) è una foresta leggera, con pianure erbose e profonde lagune, ospita elefanti, leopardi, coccodrilli, bufali, pavoni, il famoso orso della baracca e molte altre meraviglie della natura . Al largo della costa di Yala si trova il faro della barriera corallina Great Basses, accessibile tramite un tour in barca.

**Minneriya National Park** – situato nel nord-est centrale dello Sri Lanka, questo parco nazionale è uno dei posti migliori dell'isola per vedere elefanti selvatici. Dominato dall'antica Minneriya Wewa, il parco ha molta foresta e zone umide e offre rifugio per cervi, bufali, coccodrilli e altro ancora. Il parco nazionale è anche noto per il più grande raduno di elefanti in Asia durante i mesi di maggio ottobre.

**Wilpattu National Park** – situato nel nord-ovest dell'isola, (tradotto in “laghi naturali” a Sinhala, “10 laghi” in Tamil) offre sia ai turisti che agli esploratori un'autentica sensazione di

essere nel deserto. Questo parco è l'ideale per chi cerca il safari più autentico.

Gal Oya National Park – situato nel sud-est centrale dell'isola paradisiaca, vicino al più grande bacino idrico dello Sri Lanka. Si può visitare in qualsiasi momento dell'anno per vedere le magnifiche mandrie di elefanti che migrano. Questo parco naturale è famoso nel paese per la sua gamma di rare erbe medicinali, ancora utilizzate dai medici locali.

### **Cascate inesplorate e colline**

Misteri magici, passeggiate romantiche lungo sentieri segreti e storie mitiche sulla sua ricca storia che coinvolgono divinità che un tempo percorrevano la terra, metà uomo-metà creature animali e molto altro ancora. Mentre sei immerso in un'atmosfera magica, quest'isola paradisiaca conquisterà il tuo cuore.

**Ella** – situata nel centro dello Sri Lanka, Ella è famosa per il suo clima fresco e ventilato e per i fantastici paesaggi. Una perfetta replica del Giardino dell'Eden, offre ai turisti un assaggio di avventura, romanticismo ed esplorazione. Una zona in cui è possibile fare delle passeggiate nelle piantagioni di tè, visitare templi e raggiungere il punto panoramico della vetta di Adam's Peak. Esperienze che si concluderanno con un'ottima cucina tradizionale e del tè ceylon.

**Ravana Falls** – Le Cascate Ravana alte 19 metri, immerse nel mito e nella magia, sono a circa 6 km lungo Ella Gap verso Wellawaya. Durante la stagione delle piogge, la montagna diventa la cascata più "selvaggia" dello Sri Lanka.

**Nove archi** – uno dei migliori esempi di costruzione ferroviaria britannica ed a volte indicato come 'The Bridge in the Sky', si dice che sia stato costruito completamente con mattoni di pietra e cemento, dato che l'acciaio è stato riallocato per i progetti britannici relativi alla guerra a il fronte della battaglia durante la Grande Guerra. Una vera meraviglia storica. Nine Arches è un punto panoramico attraversato anche dal treno, oppure scelto come luogo per

ammirare il treno passare.

**Ella Gap** - Il paesaggio che si vede da Ella Gap è incredibile, in una notte limpida si vede persino fino al faro dei Great Bassetts sulla costa meridionale dello Sri Lanka.

**Nuwara Eliya** - situata nelle colline centrali dello Sri Lanka, viene spesso definita "piccola Inghilterra". Questo altopiano rispecchia una pittoresca campagna britannica fiancheggiata da architettura britannica, tra cui bungalow, alberghi in stile Tudor, una vegetazione lussureggiante e una serie di terrazze ricoperte di piantagioni di tè.

**Luoghi da visitare:** le corse di cavalli, Nuwara Eliya Race Course

**Devon Falls** - una cascata che prende il nome da una pioniera di piantagioni di caffè inglese chiamata Devon, la cui piantagione si trova vicino alle cascate. Devon Falls è l'ideale per i romantici alla ricerca di una piccola meraviglia.

**St. Claire Falls** - una delle più grandi cascate che si trovano sull'isola paradisiaca, comunemente conosciuta come la "Piccola Niagara dello Sri Lanka". La cascata attraversa una piantagione di tè, da cui deriva il nome, ed è l'ideale per i turisti che desiderano vivere un'autentica esperienza tropicale.

**Pidurutalagala** - situato a 7,5 km da Nuwara Eliya, mentre si raggiunge la cima del Pidurutalagala, si avrà la possibilità di vedere uno dei paesaggi più incredibili che la natura possa mostrare.

**Adam's Peak** - Situato in una splendida area del South Hill Country, questo monte ha acceso per secoli l'immaginazione ed è stato al centro di molti pellegrinaggi. Sulla cima di Adam's Peak i viaggiatori troveranno un santuario, un campanile e un luogo per il riposo. Il centro dell'attrazione è una tavoletta di pietra che copre l'impronta sacra del Signore.

Buddha. La maggior parte dei pellegrini tenta la salita unicamente allo scopo di rendere omaggio al santuario. Qui è dove nasce il nome Sinhala delle montagne; Sri Pada (tradotto in 'piedi splendenti').

**Da giugno a dicembre:** salite Adam's Peak durante la bassa stagione e si avrà la possibilità di vedere la fauna selvatica.

**Horton Plains** - situato a sud di Nuwara Eliya negli altipiani centrali, coperto da rigogliosi prati e foreste, ricco di biodiversità è il luogo ideale per avventurieri ed esploratori. Uno dei parchi nazionali dello Sri Lanka in cui i visitatori possono muoversi senza l'accompagnamento di una guida. Anche se World's End è considerato la gemma del parco, si possono fare piacevoli camminate anche nelle pianure e tra i pascoli, oppure escursioni più impegnative sul Mt Kirigalpotta e sul Mt Totapola. I mattinieri possono

anche sperimentare una vista mozzafiato dell'isola paradisiaca da questo altopiano. Con una breve escursione gli avventurieri troveranno Baker's Fall, una delle più belle cascate dello Sri Lanka.

**Bambarakanda Falls** - situata a circa 8 km da Horton Plains, questa cascata (la più alta dello Sri Lanka - 263m / 863 ft, tradotta in "Mountain whirl") si trova in una piccola radura di pini in mezzo a una foresta pluviale tropicale. A pochi passi da questa spettacolare cascata c'è Samanala Wewa (tradotto in "La valle delle farfalle").

**Kandy** - situato nel centro dello Sri Lanka è conosciuto come la "città delle colline", famoso per essere stato l'ultimo regno a fortificare la sua città e opporsi ai paesi invasori. Una città ricca di tradizione che offre uno stile di vita moderno e vivace, offre il meglio di entrambi i mondi, ed è conosciuta per il lago e il Tempio del sacro Dente di Buddha.

**Kandy Lake** - La nebbia ricopre le colline che circondano il bellissimo lago centrale della città per poi scoprire le case colorate, e un'atmosfera tranquilla. Intorno al lago corre un sentiero disseminato di panchine ideale per una passeggiata. La zona più bella per fare due

passi è quella intorno al Tempio del Sacro Dente.

**Tempio del Sacro Dente** - Situato nel cuore di Kandy (Un sito protetto dall'UNESCO), il Tempio del Sacro Dente dal tetto d'oro ospita la reliquia buddista più importante dello Sri Lanka - un dente di Buddha. Durante le puja (offerte o preghiere) la camera è sorvegliata ed è aperta ai fedeli e ai turisti ma non sarà possibile vedere il sacro dente perchè è protetto all'interno di una scrigno d'oro che a sua volta contiene altri scrigni sempre più piccoli fino ad arrivare al dente. I visitatori sono incoraggiati ad esplorare il sito, in quanto comprende un museo, una serie di templi e santuari più piccoli.

**Nota:** ai visitatori è richiesto di indossare abiti modesti e larghi in colori chiari.

**Luoghi da visitare:** Hantana Mountain Range, Peradeniya Botanical Gardens

**Knuckles Mountain Range** - situata a nord di Kandy (conosciuta come Dumbara Kanduvetiya, che traduce in "Mist-laden Mountain Range"), questa vasta catena montuosa prende il nome da una serie di pieghe che rispecchiano un pugno chiuso. Nominato dai primi topografi britannici, questa catena montuosa è visibile dalla maggior parte delle colline ed è bella da vedere quando c'è la nebbia mattutina.

**Da gennaio ad aprile:** gli altipiani centrali sono piacevolmente freschi e relativamente secchi.

### **Esplorazioni nel mistero e nel mito**

La storia dello Sri Lanka è ricca di miti e misteri e, con i suoi profondi legami spirituali con il buddismo, l'isola ha molti segreti in attesa di essere scoperti.

**Grotte di Dambulla** - situate a nord della Knuckles Range (Un sito protetto dall'UNESCO), questo splendido complesso del Royal Rock Temple è posizionato a circa 160 metri sopra la strada nella parte meridionale di Dambulla. Composto da cinque [05] caverne separate; 150 magnifiche statue e dipinti di

Buddha è un luogo dal forte senso di spiritualità. Si dice che siano stati disegnati circa 2000 anni fa, ed è qui che i visitatori possono vivere parte della storia del paese.

**Sigiriya** - situato a nord di Dambulla, (noto anche come 'Lion Rock', è un sito protetto dall'UNESCO) è un mix di creatività naturale e ingegneristica ed è il monumento più conosciuto dello Sri Lanka. Le pareti quasi verticali si innalzano fino alla cima dove si trovano le rovine della magica Fortezza del Leone, che secondo studi storici è stata sede del regno del re Kassapa. I visitatori che affrontano l'escursione fino alla cima riescono ad ammirare un panorama a 360° sulla foresta.

Polonnaruwa - situata a est di Sigiriya e dichiarata Patrimonio dell'Umanità, è una città in cui regnarono i re oltre 800 anni fa, facendone un fiorente centro commerciale e religioso nel corso dei loro regni. Le glorie di quell'epoca possono essere trovate nei tesori storici e religiosi che ci fanno immaginare com'era la città. Tra i vari siti da visitare c'è il parco archeologico, una delizia da esplorare con centinaia di antiche strutture: tombe e templi, statue e stupa.

**Anuradhapura** - situata a nord di Sigiriya, le rovine di Anuradhapura sono uno dei luoghi più preziosi dell'Asia meridionale. Gli antichi edifici contengono una ricca collezione di meraviglie archeologiche e architettoniche: grandi dagoba (stupa di mattoni), antiche pozze e templi fatiscenti, costruiti durante i 1000 anni di regno di Anuradhapura sullo Sri Lanka. Oggi, molti dei siti rimangono in uso come luoghi sacri e templi; cerimonie frequenti conferiscono a Anuradhapura una vitalità diversa da qualsiasi altra città storica dell'isola paradisiaca.

## **Tour del Nord**

Una coloratissima visita nella zona nord dello Sri Lanka è un'esperienza di grande impatto per i viaggiatori.

**Jaffna** - La città dei sapori e dei colori, situata nella parte più settentrionale dello Sri Lanka, qui troverete una forte influenza indù nella tradizione, nell'architettura, nella lingua e nell'arte. Jaffna ha rivestito un ruolo di grande importanza culturale nella regione. Un luogo che offre intrigo e storia, è una città meravigliosamente colorata ed è il luogo ideale per scoprire la cultura dello Sri Lanka-Tamil.

**Forte di Jaffna** - affacciato sulla laguna, il forte di Jaffna è una delle più imponenti fortificazioni olandesi di tutta l'Asia. Più volte teatro di combattimenti nel corso dei secoli, oggi il forte è largamente in rovina, anche se alcune sezioni del vasto complesso sono state sottoposte a opere di restauro. Oggi è possibile girovagare tra le mura, le porte e i fossati e salire sui bastioni per ammirare splendide vedute della città.

**Nallur Kovil** - situato all'interno della città, questo enorme tempio indù è coronato da una serie di sculture d'oro-ocra dominate da un dio. Rappresenta uno dei più significativi complessi religiosi indù situati nello Sri Lanka.

**Nainativu Nagapooshani Amman Kovil** - con un'escursione in traghetto da Jaffna, si potrà arrivare ad un tempio hindu immerso tra i vecchi alberi di Neem. La divinità principale del tempio è la dea Meenaksihi, una moglie di Shiva.

**Da dicembre a gennaio, da marzo ad aprile e da luglio ad agosto:** si svolgono numerosi festival e spettacoli.

## Linguaggio

Sebbene le lingue singalese e tamil siano parlate dai nativi dello Sri Lanka, la maggior parte



della popolazione parla inglese. La gentilezza dello Sri Lanka non cambia nemmeno con la barriera linguistica. I turisti hanno sempre ricevuto un sorriso accogliente e una calda tazza di tè, anche con poche parole pronunciate. Ecco alcune frasi regolari che sentirai durante i viaggi sull'isola paradisiaca.

## **Vita e cibo**

Lo Sri Lanka ha una varietà di cucine locali che sono ricche di sapore, colore e profumi.

Ogni piatto ha una storia profonda che derivata dalle influenze singalese, cristiana, indù e musulmana, con un leggero tocco moderno. Bisogna però sapere che gli abitanti dello Sri Lanka amano le loro spezie e tendono ad usarne in buona dose nella cucina di tutti i giorni; qualora vogliate cibi meno speziati, è necessario avvisare per tempo il personale.

**Riso e curry** - Essendo il cibo preferito dagli abitanti ne esistono diverse combinazioni i dal dolce all'amaro e ovviamente dal chillie! Un pasto completo di riso e curry soddisferà palato e vista tanto da non desiderare di assaggiare altro, almeno per quel pasto.

**Il riso al latte** - il preferito per la colazione e in particolare durante il Sinhala e il Tamil New Year (un festival che si tiene ogni anno il 13 e il 14 aprile) è un punto fermo per la maggior parte delle persone e nella sua forma più tradizionale viene creato dalla bollitura del latte in una pentola di argilla che viene poi usata per fare il riso.

C'è chi vuole provare esperienze più piccanti e aggiunge al riso al latte il Rāvva il tuo riso un mix di peperoncino dello Sri Lanka (Katta Sambol) a base di peperoncino, cipolla e altre erbe.

**Tramogge a forma di stringa** - ricavate da una pastella a base di farina di riso densa, spremute a fettine sottili e poi cotte a vapore. Le tramogge di stringa sono normalmente

consumate per colazione o cena, insieme a una varietà di curry diverso.

Alternativa piccante: aggiunta di condimento di cocco ('Pol salmbol') è semplicemente una miscela di cocco sminuzzato, peperoncino in polvere o peperoncini secchi, succo di lime, cipolle rosse e sale - localmente 'pol sambol' viene usato spesso e abbinato a quasi tutti i piatti tipici.

**Kottu** - noto anche come kottu rotti è diventato un pranzo popolare. Originariamente era un pasto economico creato per sfamare la classe lavoratrice, combinato con verdure, uova e una scelta di carne, ed ora è diventato il piatto preferito dalla maggior parte dei frequentatori di Colombo.

Per chi cerca una versione più avventurosa:

Masala Kottu - di colore rosso o arancione, questa versione di questo piatto locale mette alla prova la tua tolleranza per le spezie.

**Coconut rotti** - noto come "pol rotti", è pane tostato solido al cocco. Un po' simile a una mini pizza, senza un condimento. Può essere consumato in modo semplice, ma di solito viene servito con curry o condimenti. La gente del posto qui sull'isola paradiso lo mangia a colazione, cena o come spuntino.

**Hoppers** - anche conosciute come 'a-ppa', sono un cibo simbolo dello Sri Lanka. Da una semplice pastella di frittelle che viene riempita con latte di cocco e una spruzzata di toddy (vino di palma dello Sri Lanka) e può essere mangiato al naturale o con un uovo fritto al centro.

**Pittu** - una combinazione di farina, cocco fresco tritato e una manciata di cocco essiccato. Le preziose piccole torte sono tradizionalmente cotte a vapore in tubi di bambù. Dopo la cottura,

i dolci di pittu friabili vengono serviti con latte di cocco fresco e zuccherato.

Per chi cerca cibi più piccanti: Adding sides - Hoppers and pittu vengono generalmente consumati con un condimento speziato (“lunumiris” tradotto in “cipolla peperoncino”).

**Dolci** - lo Sri Lanka è ben noto in tutta l’Asia meridionale, come luogo di origine di dolci e dessert. Molti dolci e dolci dello Sri Lanka contengono nocce di cocco, spezie, sagù e melassa. Scegli tra:

**King coconut** - Presa direttamente dalla fonte, l’acqua di cocco è una bevanda rinfrescante che si dice abbia effetti medicinali e curativi sul corpo. Questa bevanda è perfetta in una giornata calda e umida.

**Tè al latte** - Probabilmente hai già preso il tè da tutto il mondo, ma nulla è paragonabile a un tè al latte prodotto nello Sri Lanka. Che sia un hotel a 5 stelle o un negozio di paese, il tè è l’orgoglio e la gioia di questa nazione paradisiaca e ogni tazza viene preparata con amore, cura e molto zucchero.

**Vadai e Isso Vadai:** il primo è una combinazione di Dahl e erbe aromatiche, fritti e serviti come spuntino o cena durante le passeggiate lungo il peer o sulla costa, e possono essere acquistati da pittoreschi venditori ambulanti. L’aggiunta di gamberi rende quest’ultimo, e aggiunge un gusto intrigante che lo rende una prelibatezza in Sri Lanka.