



VARMT OCH
VÄLKOMNANDE

*ALLA UPPLEVER SRI LANKAS
MAGI PÅ OLIKA SÄTT.*

Vissa älskar de vardagliga äventyren,
smakerna, de oändliga solnedgångarna, den konstanta
känslan av att något firas. Andra bländas av hur varje
ögonblick har förutsättningar för att bli ett minne för livet.
Men de allra flesta dras till hur jordens vackraste ö alltid kallar
på dig, ber dig komma hem och bli inspirerad, varje dag.

Till en plats som är så spännande

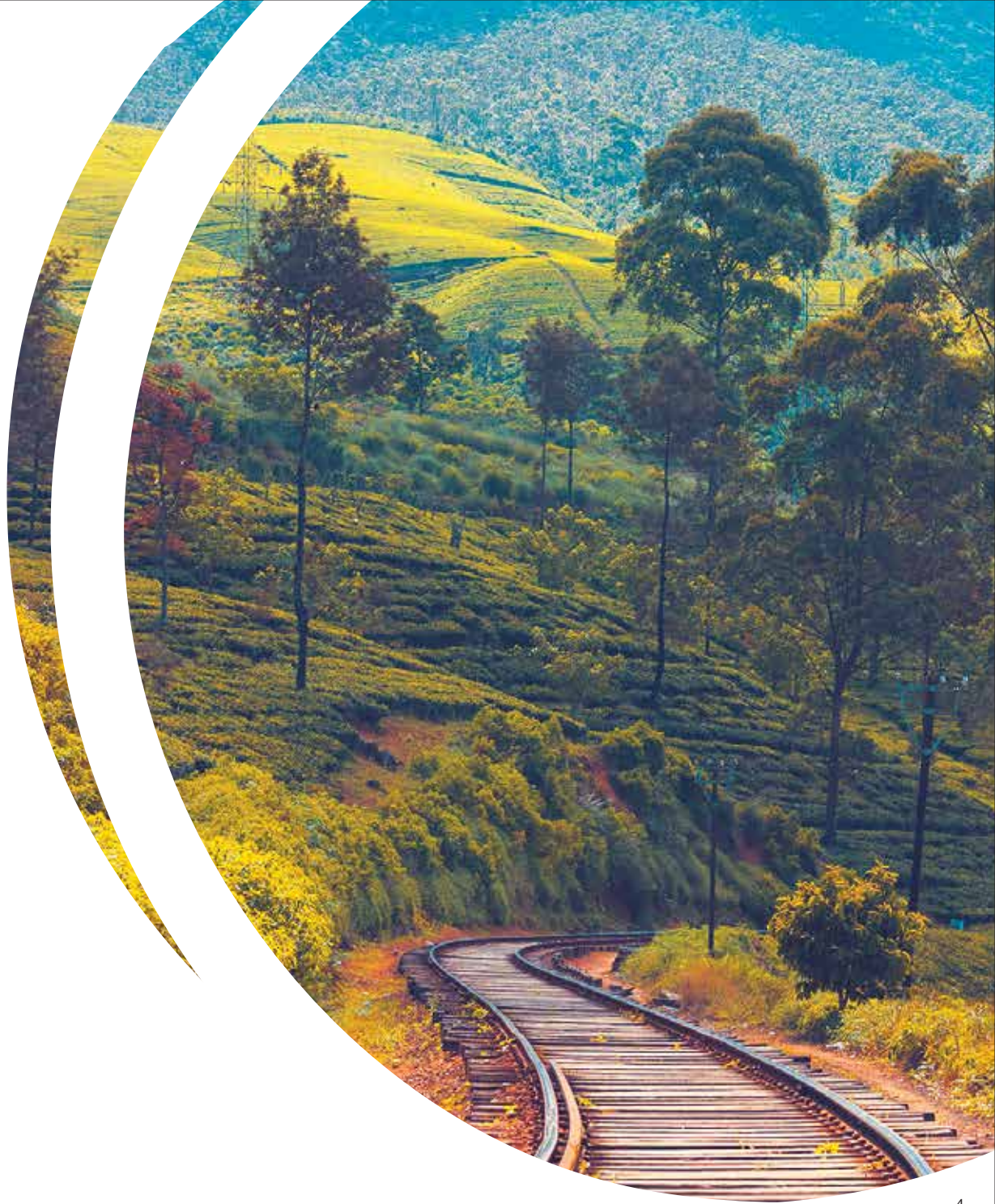
Så vild
Så orörd
Så andlig
Så full av kärlek
Så delikat
Så oerhört magisk
Så vild
Så modig
Så oförglömlig

Hur du än väljer att uttrycka det, det du känner är

SÅ SRI LANKA

Dyk ner i Tangalles turkosa vatten







MAJESTÄTISKA OCH
STORSLAGNA
SRI LANKA

Få syn på det största beståndet av leoparder i hela världen i nationalparken Yala.

Upplev livet till havs med valar och delfiner i Mirissa, samt fem av världens sju arter av havssköldpadda.

Se Asiens största samling vilda elefanter i nationalparken Minneriya

Få syn på en av de mest utsmyckade varelserna på jorden, påfågeln, en av de största inhemska fågeldjuren på Sri Lanka.

Utforska Sinharaja skogsreservat, den sjunde platsen på Unescos världsarvslista.

De säger att ju mindre en varelse är, desto modigare är den. Då varje varelse skapades för att uppfylla ett syfte här i livet, kan vi vara vittnen till de magnifika sätt de lever sina liv på och ta del av den kunskap de har. Öppna dina ögon för det vilda och du kommer bli upplyst av deras härliga närvaro i detta land.

Sri Lanka är deras hem också. De finns överallt, skogar, berg, floder och hav; precis som det var tänkt. Ibland träffar vi på dem, vi delar ett ögonblick tillsammans, en koppling som går till djupet av våra hjärtan, där vi alla är lika – vi lever och existerar i samma land. Vi bjuder in dig till att ta en titt på deras liv och bli förbluffad på alla möjliga vis, då de är en del av Sri Lankas hjärta och själ.

Från tiden då bergsryggarna runt Kandy var en del av det kandyanska kungariket, har vi Udawattakelle Sanctuary. Djupt rotad konserveringsetik och respekt för alla levande varelser bevarade detta område och har gjort det till världens äldsta skyddade vildmarksområde. Med sina mängder av växtarter, reptiler samt små och medelstora däggdjur, var detta skyddsområde verkligen en "trädgård" ovan det kungliga palatset, som är lika attraktivt idag, som det var då.

Det bästa sättet att få syn på djurlivet och naturen är i landets nationalparker, som är hem åt 92 typer av däggdjur (16 endemiska) så som elefanten, leoparden, läppbjörnen, sambarhjorten, axishjorten, muntjaker, piggsvinet, myrkotten, palmmården, jätteekorren och apor, bland annat makaker, trachypithecus vetulus och hulmaner.









Med 12 nationalparker och 52 skyddsområden som utgör 12 % av Sri Lankas landyta, har Sri Lanka verkligen en häpnadsväckande mångfald av fysiska egenskaper och vilda djur. Oavsett vad dina intressen är, bör du boka en tur i en av våra nationalparker och se på mängderna vilda djur, oavsett vilken del av landet du befinner dig i.

Varje park runt om i landet är känd för olika typer av vilda djur. Yala National Park, den näst största i Sri Lanka, tros ha världens högsta koncentration av leoparder. Om du har tur får du se en eller två lurande i ett träd eller med sitt byte i sikte från längre håll – tills det är tid att attackera. När du vill se demajestätiska elefanterna är nationalparkerna Udawalawe och Minneriya platserna att besöka, där den senare bjuder på den berömda "samlingen" vid vattnet under den torra perioden. Se små babyelefanter stänka vatten på varandra, samtidigt som deras mödrar och äldre släktingar håller noga koll på dem. Familjeandan är verkligen påtaglig i dessa hjordar då de skyddar sina egna, oavsett vad som händer.





När du har sett allt som finns att se på land, kan du bege dig till havet, som även det är fullt av liv, såväl stort som smått. Sri Lanka anses vara en av de bästa platserna i världen för att åka på val-och delfinsafari. Blåvalar, kaskeloter, späckhuggare, grindvalar och delfiner syns ofta i Mirissa på sydkusten, Kalpitiya på norra västkusten och Trincomalee på östkusten. Se när havet livas upp av dessa varelser, som lever djupt under ytan på indiska oceanen.

En annan fantastisk aktivitet är att se fem av de sju sköldpaddsorter som ofta besöker de nordvästra kustområdena, då de bär med sig sina babysköldpaddor för att släppa ut dem på stranden. En av de mest minnesvärda och värdefulla upplevelserna du någonsin kommer ha.

Med över 233 fågelarter (33 endemiska), 171 reptilarter, 244 fjärilsarter och 120 olika typer av trollslända, är Sri Lanka verkligen en rik plats när det gäller vildmark och djurliv.





S VÅGADE
OCH ÄVENTYRLIGA
SRI LANKA

Fånga nästa stora våg i världens surfinghuvudstad – Arugam Bay. Ta del av äventyret med spännande forsränning i Kitulgala. Få den mest fantastiska utsikten från luften med en flygtur i en varmluftsballong över Dambulla. Gå över Horton plains, på 2134 meters höjd över havet. Vandra över bergskedjan Knuckles, som gömmer sig djupt inne på ön.

Oavsett om du vill dyka i havet eller vandra över inlandet, kan du göra det här, en plats som erbjuder en mängd olika spännande äventyr – från sensationella sporter till avkopplande aktiviteter, i landets alla delar.

Sri Lanka är himmelriket för äventyrsentusiaster, och den perfekta ”året runt”-destinationen för alla dina mål, tack vare sitt landskap och sitt klimat.

Ett av de mest spännande sätten att upptäcka det spektakulära landskapet längs en mäktig flod på är genom forsränning. Upplev häftiga fall och kalla strömmar i skummande isvatten i Kitulgala, Sitawaka Ganga och Kotmale Ganga. Med två monsuner om året är detta de våtaste delarna av landet.

Få igång adrenalinet när du åker med i de mäktiga floderna, och svalka dig genom att hoppa från stenarna ner i det klaraste vatten du någonsin kommer hitta. Med 103 floder, laguner, reservoarer, träsk och urgamla kanaler väntar den perfekta forsrännings-, kanot- eller kajakresan på att upptäckas av din nyfikenhet.

Om du gillar att få adrenalinpåslag medan du är i vattnet har vi mycket mer att erbjuda. De lugna vågorna i indiska oceanen ger utmärkta möjligheter för surfing, dykning, vattenskoterkörning, segling och flera andra vattensporter. Arugam Bay på östkusten är en populär surfdestination som lockar proffssurfare från världens alla hörn.

Mirissa och Matara på sydkusten erbjuder också bra vågor, och ett pulserande och aktivt nattliv, med strandfester som pågår hela natten lång. Med gyllene sand som möter havet är aktiviteterna här för alla, både unga och gamla.

För upptäckaren i dig som vill ner i vattnet hittar du utanför Sri Lankas kust stora korallrev och ett sprudlande liv under ytan – en fantastisk inblick i livet på andra sidan. Dykning och snorkling är populärast i någon av de sydliga kustområdena, med Pigeon Island (på östkusten) som ett av de ställen där du kan se några av de mest spektakulära undervattensmiljöerna. Njut av att simma runt bland mängder av fiskar och koraller i alla tänkbara former och färger. Det är otroligt hur vackert livet är djupt under ytan.

Om utforskandet av mystiska vatten sporrar ditt intresse kan du vrakdyka både väster, öster och söder om ön. Där hittar du skeppsvrak som avslöjar historier från svunna tider. Utnyttja möjligheten att besöka dessa fartyg under havets yta och upptäck deras ovärderliga skatter bestående av keramik och mynt från olika sjöfartsnationer, samtidigt som du får ta del av ett komplett marint ekosystem som lever och frodas, sida vid sida.

Ge dig i kast med spännande forsar i Kitulgata









Vi förflyttar oss till högre höjder och andra intressen – trekking, vandring och klättring är också utmärkta sätt att utforska inte bara landet Sri Lanka, utan även dess folk och traditioner. När du startar i en del av landet och tar dig fram över ön kommer du inte bara att hitta en mängd olika vandringsområden, trekkingleder och fantastiska stenformationer för både nybörjare och proffs, utan du kommer också uppleva en förändring i väder och klimat, från varmt till kallt och kyligt. Att gå genom landet och njuta av landskapet är en skönhetsupplevelse, och att prova de tuffaste stigarna och klättringslederna gör att du känner att du verkligen har uppnått något.

Horton plains, på en höjd av 2134 meter, är ett uppfriskande område med vegetation typisk för hög höjd och mycket att se på under tiden du vandrar. Ta en utflykt till Baker's Falls, döpt efter Samuel Baker, en känd upptäcktsresande, och se på när vattnet bärs iväg av den svala brisen.

Därefter kan du ta dig till "World's End", världens ände – ett plötsligt stup som leder till ingenstans, täckt i dimma och moln. Det kan låta skrämmande, men det är en sevärdhet du inte vill missa under din vandring.



En annan vandring som sätter dig på prov är den som går till det heliga berget Adam's peak – den görs ofta tidigt på morgonen, innan gryningen, för att man ska komma till toppen precis innan soluppgången. Denna koloniala topp är en berömd vandringstur som görs av både lokalbefolkning och turister.

Bergskedjan Knuckles är ytterligare ett fantastiskt skogs- och dallandskap som kommer ge upptäckaren i dig unik underhållning. Terrängen bjuder på karga bergstoppar, som varvas med bäckar och sprudlande vattenfall med grästäckta fält som sträcker sig mot horisonten.

Att cykla mountainbike är ytterligare ett äventyr som väntar på att upptäckas av den som är modig och vågad. Området Hill country bjuder på cykelterräng i världsklass med spår som går genom gamla jaktstigar, teplantage, lummiga djungler och dalar. Du kan också utforska de antika städerna Polonnaruwa, Sigiriya och Anuradhapura på cykel och kolla in de omfattande ruinerna, för att kombinera historia med sport. Ge dig hän med den urgamla sporten golf på kända "Victoria Golf and Country Resort" i Kandy, "Royal Colombo Golf

Club" eller "Nuwara Eliya Golf Club". Om du vill prova en sport med lite högre fart kan du rida i bergen eller inne i stan, och lära känna de magnifika vilda skönheterna som kan bära fram dig i hastigheter som gör att du får fjärilar i magen.

Oavsett om du väljer camping eller den lyxigare varianten glamping, kan Sri Lanka erbjuda den mest fantastiska upplevelse under stjärnklar himmel och med den vackraste utsikten, långt bort från folkmassorna. Öns landskap är ofullständigt om man inte ser det från luften, så förundras när du flyter runt i en varmluftsballong samtidigt som du ser ner på orörd vildmark, eller åk på en jeepsafari genom Sri Lankas nationalparker och reservat på en oförglömlig resa för att se öns mest berömda varelser.

Vi är verkligen otroligt spännande på alla sätt och vis, oavsett om det är på land eller på havet. Släck din äventyrstörst med den kompletta upplevelse som erbjuds runt om på ön, året runt, både när det gäller extremsporter och avkopplande aktiviteter.







S LUGNA OCH
ROFYLLDA
SRI LANKA

Hitta din inre frid i rofyllda omgivningar







Denna djupa förståelse för fysiologi och andlighet praktiseras på olika delar av ön, från lyxiga spa till traditionella medicinska anläggningar. Olika medicinska örter, växter och oljor blandas med bär, rötter och blommor för att skapa skraddarsydda blandningar som är anpassade för varje enskild individs behandling. Upplevelsen är verkligen oförglömlig och det ger en inblick i historien kopplad till vitalisering och restaurering av spända kroppar och trötta själar.

Swedhana, pizhichil och shirodhara är några av de andra metoder och behandlingar som är tillgängliga för unika individuella behov. Men behandlingen är bara en del av processen, då välbalanserad kost, meditation och träning gör det hela till en nyttig upplevelse i den andliga resa du gör.

Hemodlad, nyskördad, utsökt mat tillagad med autentiska örter och kryddor inom ayurveda delas in i sött, salt, surt, beskt, skarpt och adstringerande. Den ideala ayurvediska kosten innehåller alla sex kategorier, för att på så vis uppnå näringsbalans och uppfyllelse. De säger att man ska låta maten vara medicinen, en sund och balanserad kost kommer inte bara hjälpa dig att känna dig fysiskt frisk och minska risken för sjukdomar, utan kommer också ge dig näringsämnen som rensar ditt sinne och hjälper dig att känna dig mer aktiv.





Livets vetenskap är en intressant resa som tar dig genom ostörd förnyelse och omvandling, inte bara för sinne och själ, utan även för din yttre fysiska kropp. Ayurvediska behandlingar, meditation och yogaövningar gör det möjligt för dig att se detta själv. Med olika metoder som behandlar olika problem, är det en gudomlig praxis som sveper sin charm runt dig och fångar sinnena syn, ljud och smak. Detta helande system spelar en viktig roll, även i dagens moderna tidsålder, och har fulländats under mer än femtusen år.

Bevara din hälsa och förbättra din livskvalitet genom att besöka en av de många anläggningar som ligger runt om på ön, och ta del av deras naturliga helande behandlingar. Så påbörja din andliga resa med fullkomlig lycka när du hittar en behandling som passar dina behov, och njut av den lyxiga kurerande processen som är värdig en kung. Din mindfulness är lika viktig som ditt fysiska välbefinnande, så varför inte uppleva den bekvämlighet som ayurveda innebär, och samtidigt ge dig själv behandling och vård.



S LIVLIGA
OCH FASCINERANDE
SRI LANKA

Asiens stora paradtåg – Kandy Esala Perahera

Kandyandansarna är själva symbolen för Sri Lankas festligheter och evenemang, och har sitt ursprung i det kandyanska riket.

Sri Lankas nyårsfirande innefattar underbar mat och traditionella ritualer som går århundraden tillbaka.

Njut av den glimmande ljusfestivalen Deepavali, som firas av hinduer.

Ta del av en festmåltid under Id ul fitr (ramadan), då den 30 dagar långa fasteperiodensom äger rum varje år, tar slut.

Ett land där fest och kultur kolliderar i ett multietniskt samhälle av personer som firar många olika högtider. Ett äktenskap mellan lång historia och kulturell pompa och ståt blir till färgstarka festivaler i en mångsidig etnisk gemenskap; buddhister, hinduer, muslimer och kristna. Vi börjar med januari, varje fullmåne kallas för en poya, och är en helgdag inom buddhistisk lära och tradition. Vid den första fullmånen, "Duruthu poya", håller Kelaniya Raja Maha Viharaya- eller Kelani-templet i en perehera (procession) för att fira Buddhas tre första besök till Sri Lanka som symboliska händelser. Perehera är en fascinerande blandning av traditionella dansare, trumslagare, folk med traditionella piskor, akrobater och elefanter i vackra kläder.

Gangarama navam perehera, som anordnas av Gangarama-templet, är nästa punkt i kalendern och är en färgstark och prestigefylld kulturell folkfest med traditionella festligheter som fyller stadens gator. Artister, elefanter med ljusa dekorationer och besökare går långsamt längs vägen för att visa sitt stöd för fortlevnaden av kultur och konst.

Den mest turistorienterade festivalen är Kandy esala perehera som varar i över 10 dagar, och som har sin klimax på Esala poya (slutet av juli till början av augusti). Precis som de andra festligheterna, erbjuder även denna tillställning komplett underhållning med en majestätisk elefant som bär den heliga tandreliken från Buddha, så att folket kan tillbe och hedra den.

April bjuder på det lankesiska nyåret (vanligtvis den 13:e eller 14:e april) som firas av alla medborgare vid specifikt utvalda tider, för att högtidlighålla och tacka för årets skörd. Nyårsfirandet innebär många traditionella aktiviteter: en brasa tänds, pengar byter händer, de äldsta i hushållet tar olja på varje hushållsmedlems huvud och traditionella spel och lekar äger rum. En mängd olika typer av festmat finns också tillgängligt på de flesta platser, så att du kan uppleva nyårsfirandet så som man gör det på Sri Lanka.

Njut av den unika smaken på kirbath och lunumiris till frukost







Bli bländad av färgerna i den underbara kolam-konsten





Firandet av födelse, upplysning (nirvāna) och Buddhas parinirvāna, kallat Vesak, kommer efter nyårsfirandet på Sri Lanka och äger rum under maj månad. Folk förbereder sig för festivalen genom att göra färggranna lyktor och dekorera sina hem med ljus. Vesak anses vara en av de viktigaste festivalerna i den buddhistiska kalendern.

Hinduerna firar Thai Pongal, den hinduiska skördefesten och Deepavali, ljusfestivalen. Att be vid kovil (tempel), att skapa avancerade kolam-mönster (motiv gjorda med färgat ris), och att lysa upp sitt hem med små lampor och utsmyckningar är alla delar av festligheterna.

Muslimerna följa den islamiska månkalendern och har tre viktiga festivaler i Sri Lanka; Milad Un Nabi (profeten Muhammeds födelsedag), Id Ul Fitr (ramadan) och Id Ul Adha (hajj-festival). De reciterar särskilda böner, utbyter gåvor och lagar speciella rätter och godis som de delar med alla.

I juli och augusti firas Kataragama-festivalen i den heliga staden Kataragama – en festival som samlar buddhister, hinduer, muslimer och veddafolket. Det är en av de mest unika festivalerna och involverar många olika etniciteter, med flera olika aktiviteter, bland annat pujas, offergåvor och andakter.

Hinduerna firar också Vel-festivalen, som är en av de viktiga festivalerna inom de tamilska befolkningsgrupperna. Hängivna människor fyller gatorna i färgglada kläder med paradvagnar, klingande klockor, sång och kavadi (en typ av dans). Under festivalen utför de ofta ritualer genom att pierca sina kinder och andra kroppsdelar till guden Skandas ära.

Den längsta festivalen i Sri Lanka, som sträcker sig över 25 dagar, är Nallur-festivalen. Färgsprakande tåg med vagnar, trummor, dans och självspåkning, kan ses på festivalen som hålls i krigsgudens Skandas namn, i det viktigaste av alla hinduiska tempel – Nallur Kovil.

Precis som i resten av världen, firar de kristna juldagen för att glädjas åt Jesu Kristi födelse, och deltar då i midnattsmässa och utbyter gåvor med familjen under en jullunch. Kristna i Sri Lanka firar också långfredagen (korsfästelsen) och påskdagen (uppståndelsen), precis som kristna gör i resten av världen.

Den årliga Sri Pada-pilgrimsfärden (Adam's peak) inträffar i december, och då samlas besökare från hela världen för att komma upp på toppen precis i tid för soluppgången. På toppen av berget finns ett enormt fotavtryck som tros ha en särskild betydelse inom nästan alla religioner i Sri Lanka.

Ta ett djupdyk i den kulturella mångfald som finns på ön











Vidare så har konst- och litteraturfestivaler blivit väldigt populära i Sri Lanka under de senaste åren, då ny och fascinerande kreativitet har upptäckts.

Konstnärer kommer från världens alla hörn för att underhålla, fångsla och hämta inspiration från öns många överraskningar, vilket leder till en explosion i mängden konstutställningar i olika gallerier runt om på ön. Även lokalt har konstscenen fått en enorm tillväxt med musiker, konstnärer och artister som flyttar gränserna för kultur och lokal design, vilket resulterar i många årliga festivaler som firar kreativiteten.

Kala Pola är en sådan konstutställning som genomförs årligen, då en större väg i Colombo förvandlas till ett enormt konstgalleri under en helg, där konstnärer och skulptörer från hela ön samlas för att dela med sig av sin kreativitet och låta allmänheten ta del av den. När det gäller musik finns festivalen Jaffna Music som samlar musiker från olika delar av ön – på så vis blandas olika stilar, vilket skapar nya ljud, beats och rytmer som inspirerar de som lyssnar. Och slutligen, har vi litteraturfestivalen Galle Literary Festival som välkomnar publik och författare i världsklass, såväl internationella som lokala, som delar med sig av sin kunskap och källan till deras inspiration med blivande författare och andra bokälskare.

Andra festligheter äger också rum under årets gång – strandfester, konstföreställningar, kitefestivaler och sportevenemang är populära tillställningar som många ser fram emot.

Dras med i det avkopplande livet med utsikt över Negombo Lagoon



S PITTORESKA OCH
PERFEKTA
SRI LANKA

*Besök de naturliga världsarven – Horton plains, regnskogen
Sinharaja och bergskedjan Knuckles.*

Omge dig med teplantage i Nuwara Eliya.

Utforska mer än 100 vattenfall och floder.

Ta den mest Instagram-värdiga bilden på Ella Nine Arch Bridge.

Sri Lanka är en utmärkt ekoturismdestination med mängder av flora och fauna, utspritt över vidsträckta landskap med frodig skog, karga höjder och bördiga dalar. Forsande vattenfall, lapptäcken med teplantage, pittoreska byar, iskalla bäckar och floder, och molntäckta bergstoppar är bara en försmak av vad Sri Lanka har att erbjuda.

Utforska de stora greenerna på Victoria Golf Course och den karga vildmarken i bergskedjan Knuckles, båda utmärkta upplevelser efter att ha varit i den livliga staden Kandy. Ta en kort resa längre ut på landsbygden och ta del av det svala klimatet i den pittoreska staden Nuwara Eliya, och dess många teplantager, där tebuskar täcker varje kulle och berg runt byarna med invånare som är så ödmjuka och artiga.

Utforska den ödsliga platån Horton plains och alla dess invånare, medan du njuter av den hisnande utsikten över Baker's falls och World's end. Säg hej till den vänliga sambarhjorten som stryker omkring på fälten och se på fåglarna som lockar dig med sitt ständiga posering.

Längre in i landet måste du stanna till vid den berömda bron Nine arch bridge vid Ella, som för tillfället är en populär möjlighet att ta en "instavärdig" bild. Vandra längs med bergsstigen för att se Ella rock, där utsikten inte är något annat än slående. De urgamla hemligheterna Ravanaella falls, den heliga pilgrimsfärden till Adam's peak, den historiska stenfästningen Sigiriya – en mystisk fästning som skyddade en kung, från vilken du kan se berget Pidurangala och den täta djungeln i skogsreservatet Sinharaja är alla exceptionella natursköna vyer du inte vill missa.

Bevittna en livsstil som i stort sett inte påverkats av moderniteter, med en exceptionell samling av endemiska djur- och växtarter som bara väntar på att upptäckas. Sri Lanka kan klassificeras som ett spektakulärt land för vandring, med en atmosfär som är så fräsch och så ikonisk.

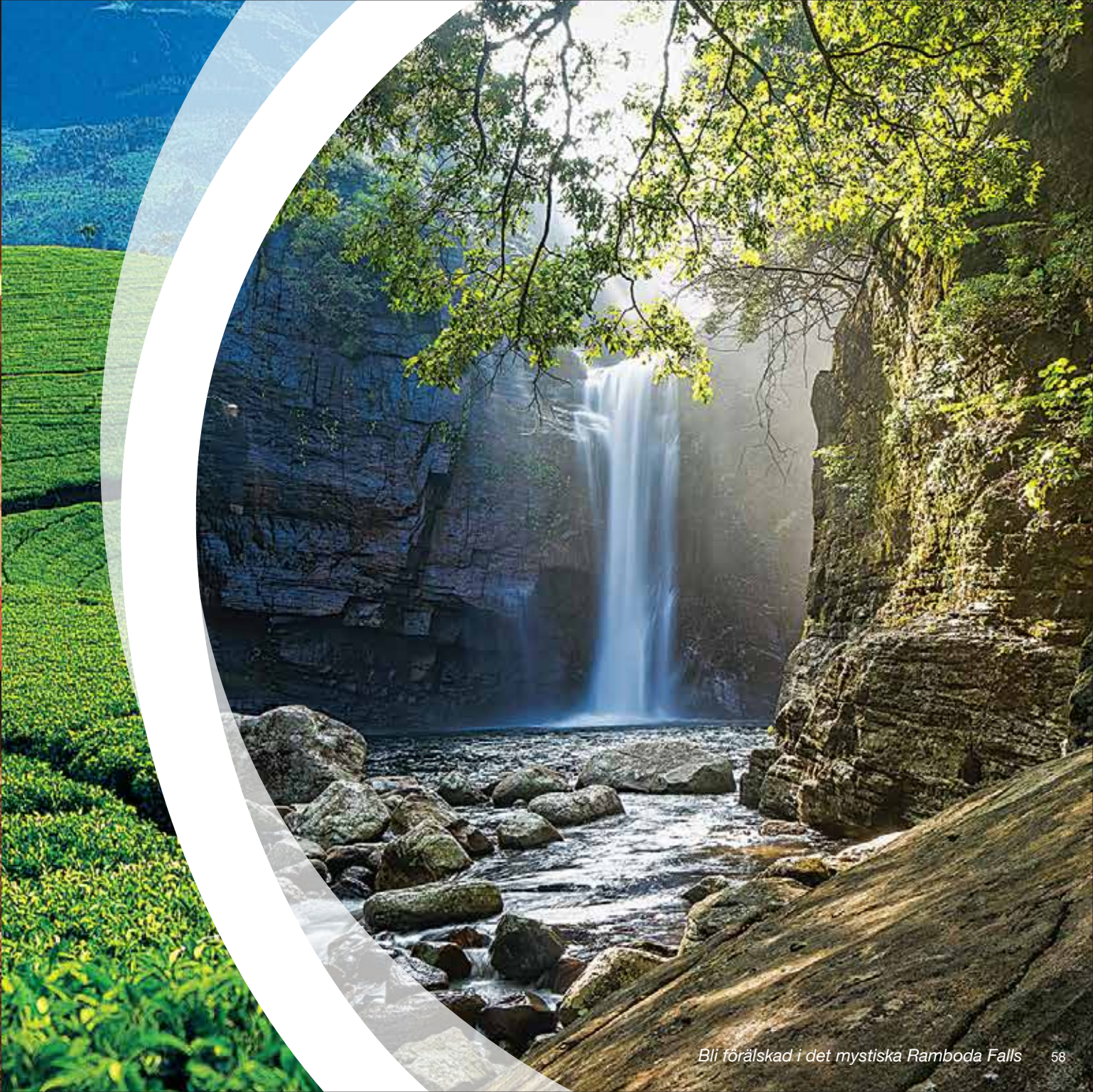
För att se de bästa natursköna vyerna som landet har att erbjuda, måste du prova på att ta tåget. Under resan norrut passerar du små fiskebyar och de vänliga invånare som bor där, med en sol som skiner lika starkt som deras leenden. Den nordligaste punkten i landet, Jaffna, får en slags extra livfullhet från det extravaganta templet Nallur Kovil, i all sin prakt, samt den färgstarka konsten, hantverket och de överraskningar man kan hitta i gatornas butiker. Runt staden är några av öns vackraste stränder, och Casuarina Beach är en av dem. I den kommersiella huvudstaden Colombo finns det flera taktyor att besöka, på några av de högsta byggnaderna. På så vis kan man få en utsikt över en stadsbild som är helt enastående för ett utvecklingsland. Att åka på sightseeing i Sri Lanka innebär ett stort utbud med guds skapelser runt varje hörn – allt du behöver göra är att titta.





Se på de ändlösa gröna markerna i Nuwara Eliya



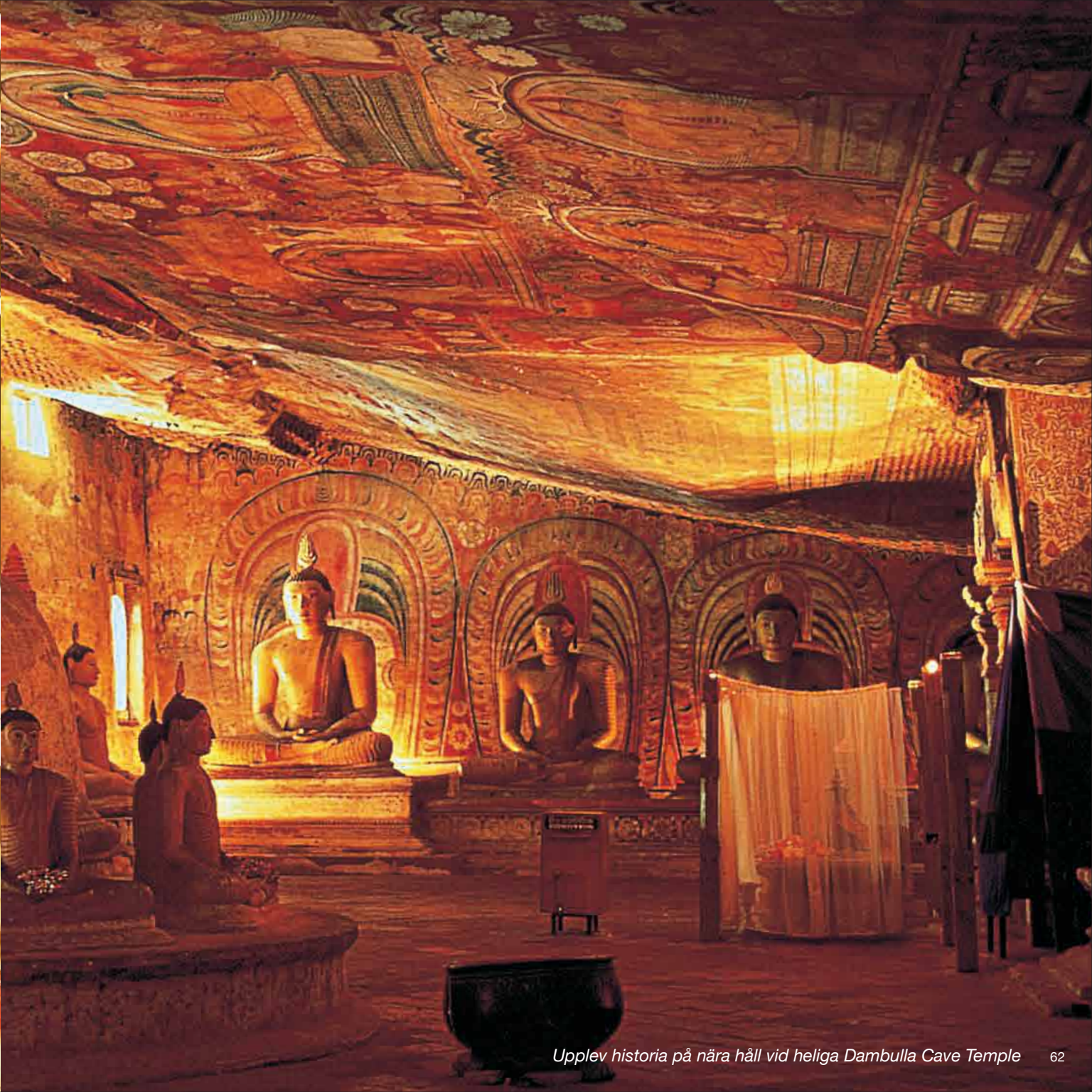


Ta de bästa Instagram-värdiga bilderna vid Lovers' Leap i Trincomalee





S. ENERGISKA OCH
KULTURELLA
SRI LANKA







Upplev Horton plains, ett populärt världsarv på det centrala höglandet.

Hitta lugnet i templet Gal Viharaya i Polonnaruwa, som byggdes på 1100-talet.

Beundra det otroliga Tandtemplet på Dalada Maligawa.

Besök världens åttonde underverk och ett av världsarven på Unescos lista – Sigiriya.

Dröj kvar i det gyllene templet i Dambulla, det största och bäst bevarade grottemplet i Sri Lanka.

Med en nästan 3000 år lång historia som har hållit urgamla städer på samma plats, är Sri Lanka känt för all sin prakt när det gäller efterlämningar av palats, tempel, kloster, sjukhus och teatrar som har huggits ut i sten och som nu ligger övergivna mitt bland skyhöga berg och livliga städer. Teglet, stenarna, jorden och de kreativa mönstren på väggarna, allt detta berättar om en kultur som var så väldigt levande, för väldigt länge sedan. Men trots att så lång tid har gått, känner vi fortfarande samma spänning och kungliga stämning när vi går på dessa vägar idag. De lever i skuggorna, i de löv som blåser förbi med vinden och i ljudet från tusentals sångröster som flyger genom luften.

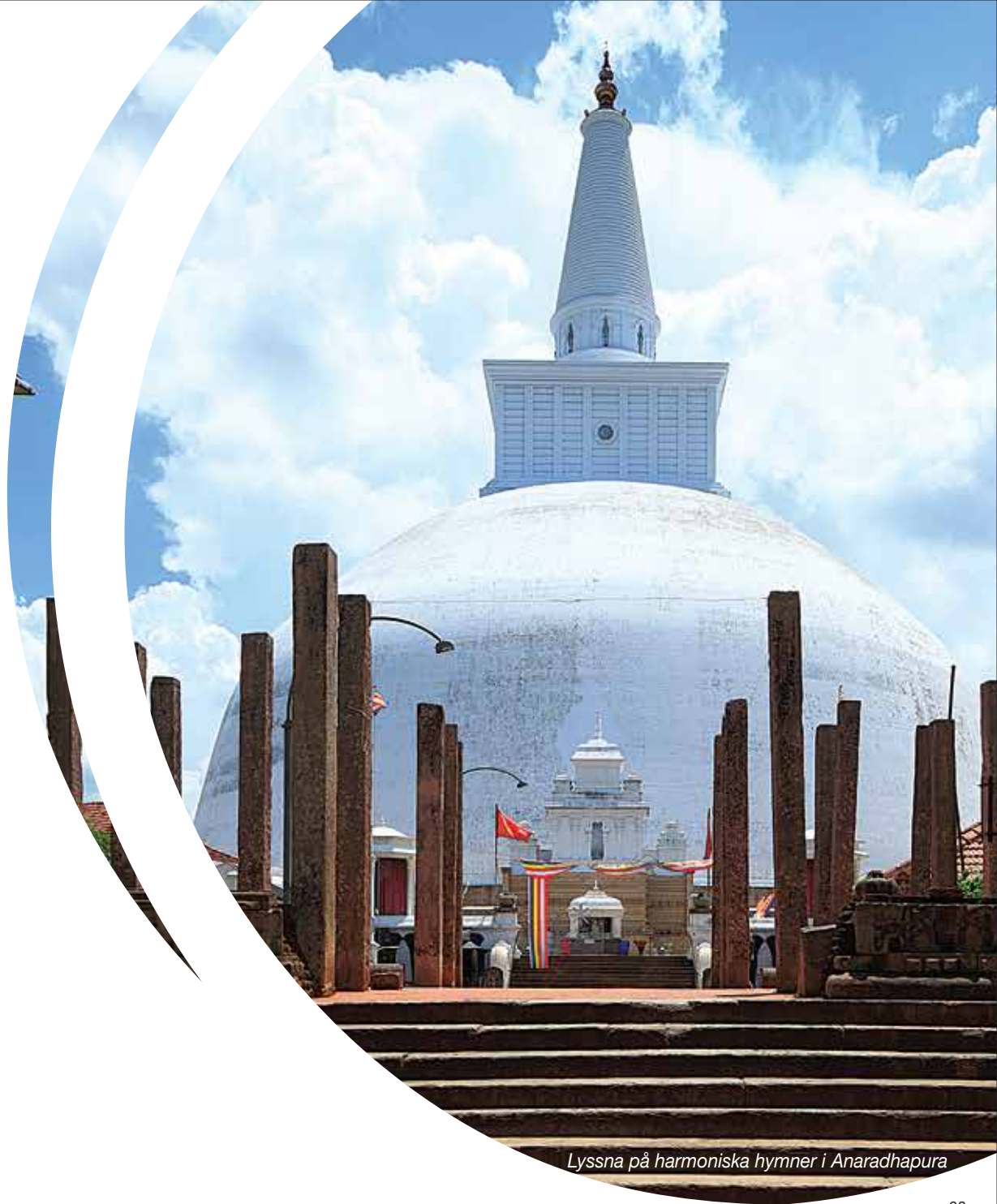
Till och med träden, med sin många hundra år gamla visdom, berättar en historia om ett kungarike som regerade, och kungar som styrde ett land som var lydigt och ödmjukt. En historia som är så gammal, men ändå så kraftfull, utgjorde grunden för det land som finns idag. De ruiner och kvarlevor vi ser idag är alla bevis på vår rika historia och färgstarka kultur, med allt vad det innebär.

Med häpnadsväckande åtta världsarv på Unescos lista trots sin kompakta landyta, är Sri Lanka verkligen en samling underverk förpackade på en liten ö. Här finns hela sex kulturplatser som alla är ett bevis på en civilisation med en historia som är flera århundraden lång.

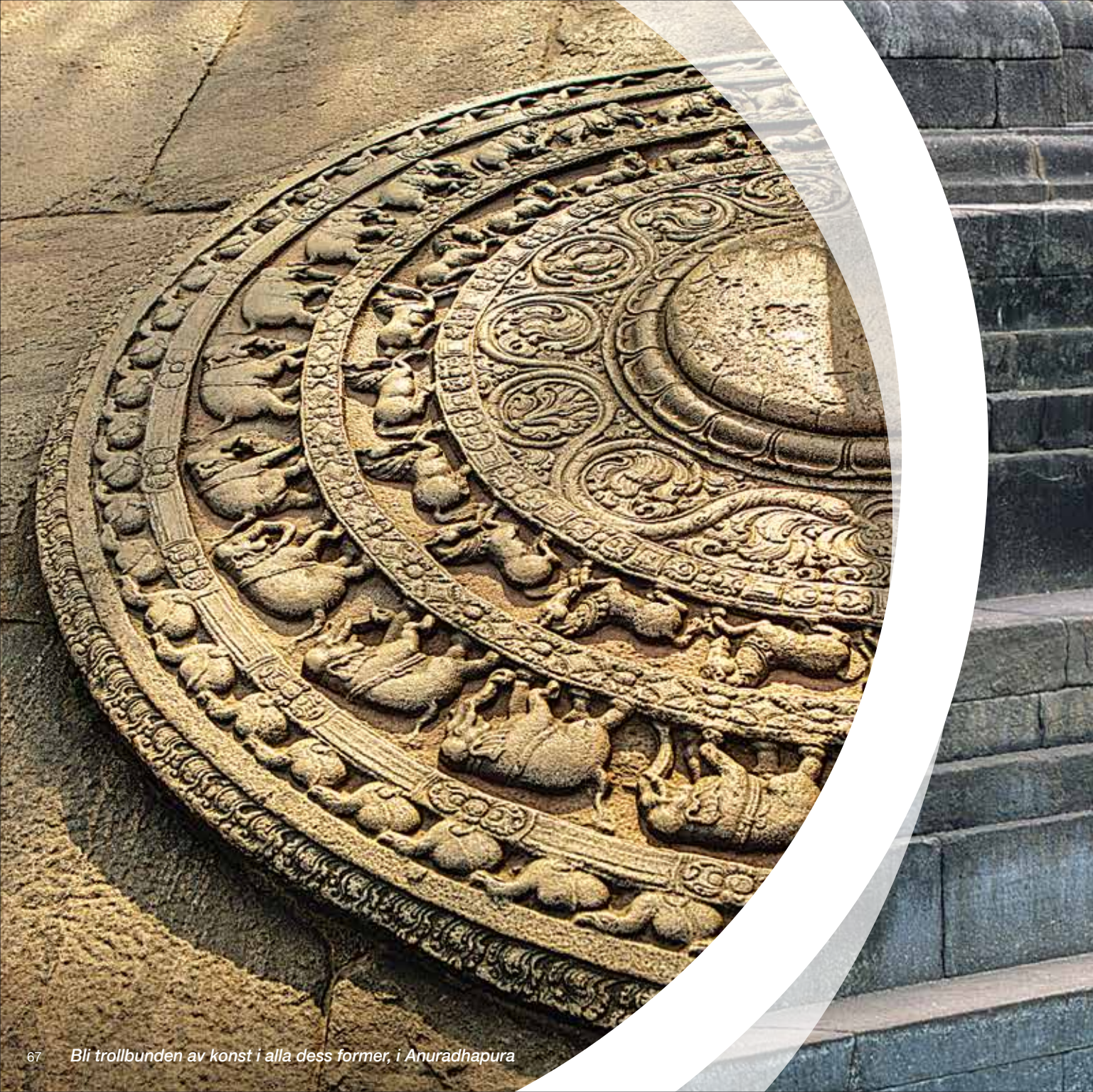
Först på listan och en del av kulturtriangeln: vi ger dig chansen att fly in i den lysande kungliga staden Kandy och Dalada Maligawa, det mest vördade religiösa templet som besöks av hundratals anhängare och besökare varje dag. Frossa i antikviteter och förundras över kulturens skönhet, samtidigt som den vackra Kandy-sjön glittrar i fjärran.

Härnäst förflyttar vi oss till nästa del av triangeln, nämligen de antika städerna Anuradhapura och Polonnaruwa. Platserna är än idag levande världsarv och dessa städer är hem åt många buddhistiska munkar, vördnadsfulla anhängare och annat folk. Luften fylls av sorlet från religiösa mässor, vilket ger liv till templen, Buddhastatyerna och de höga stuporna (en kupolformad byggnad) som funnits där under lång, lång tid.

Särskilt staden Anuradhapura är värd att besöka, och räknas som en av de största klosterstäderna i Asien. Staden grundades under 300-talet före Kristus, i samband med ankomsten av buddhismen, där det beryktade Sri Maha Bodhi-trädet står – ett träd som ska ha sitt ursprung i det träd som Buddha själv satt under då han blev upplyst.



Lyssna på harmoniska hymner i Anaradhapura





Det mest populära världsarvet, och världens åttonde underverk, Sigiriya är en av de mest anmärkningsvärda arkeologiska platserna i världen och består av en häpnadsväckande fästning av sten. Den är täckt med vackra fresker av himmelska jungfrur, vilket gör att den brukar kallas världens största bildgalleri. En mängd olika pooler, kanaler och fontäner bildar nöjesträdgårdarna i Sigiriya och dessa avslöjar fortfarande hur skickliga Sri Lankas folk var på att använda vatten på den tiden.

Templet Dambulla Cave är ett annat världsarv som har varit målet för pilgrimsfärder under de senaste 22 åren. Det är också det största och bäst bevarade grottemplet på ön. Dess fantastiska väggmålningar, med mer än 150 stycken bevarade inuti och runt om templet, gör att det kommer både lokala besökare och folk från världens alla hörn för att ta del av grottornas skönhet och arv.

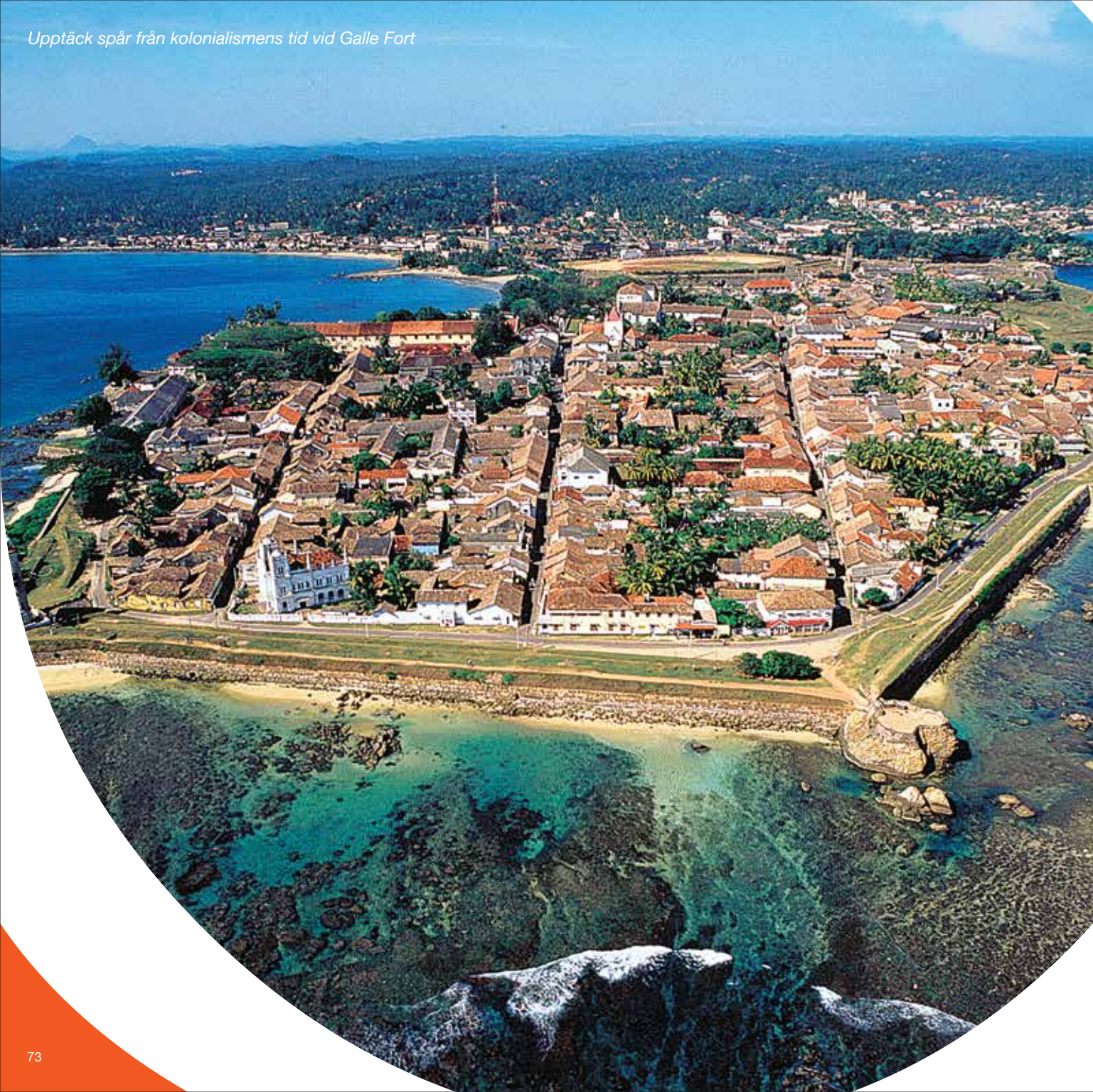
Nästa världsarv på Unescos lista är det exotiska skogsreservatet Sinharajah, med sitt överflöd av endemiska träd och arter. Det är Sri Lankas huvudsakliga regnskog och ett måste att besöka för alla naturintresserade personer.



Gör den fantastiska vandringen upp till lion's rock









Det centrala höglandet: nationalparken Horton plains, Adam's peak och skogsområdet Knuckles utgör nästa världsarv som verkligen är bevis på skönheten i guds skapelser. Vacker utsikt över land- och klippformationer tillsammans med oändliga grässlätter i det svala bergsklimatet är några av naturens bästa gåvor till Sri Lanka.

Ett världsarv från en annan era är det holländska fortet i Galle. Med fjorton massiva bastioner, ett rutnät med gator och några ursprungliga holländska bungalows är fortet lika fullt av liv som det var när Galle var den huvudsakliga passagerarhamnen. Idag är Galle mångas favorit när de ska på utflykt, med sina små butiker som säljer konst och hantverk, och mysiga café som fortfarande bevarar det unika som fanns förr i tiden.

Vandra längs med kungsvägen medan du lär dig historien om Sri Lankas arv, med sin rika kulturella energi som kommer från städerna. Varje stad du besöker berättar en ny historia, kanske från en annan tid, som en stig mot sanningen. Denna fascinerande historieupplevelse kommer ge dig ett djupt perspektiv på denna lilla ö och all dess skönhet.



S TROPISKA OCH
LJUSA
SRI LANKA

Simma genom färgglada koraller på Hikkaduwa

Frossa i en kuststräcka som är 1340 km lång!

Besök Unawatuna Beach, en av de 10 bästa stränderna i världen - National Geographic.

Trincomalee bör vara ditt förstahandsval när du vill till en strand med kristallklart vatten.

Titta på traditionella fiskare på styltor på Koggala Beach.

Världens surfhuvudstad finns här, i Arugam Bay!

Utforska det enorma korallrevetsom lever på havsbotten utanför Kalpitiya.





Gyllene, soldränkta sanddyner möter havets turkosa vatten som kluckar mot stranden. Du blir bortskämd när du kan välja mellan stränder på en 1340 km lång kustlinje, med allt från välkända kuststäder till gömda små vikar.

Stränderna som omger ön, var och en unik, visar dig alla möjliga nyanser av blått på sin palett. Det är en avkopplande känsla att sitta och se på vågorna när de rullar upp på stranden, och höra ljudet från vattnet skapa musik i vinden. Det är en miljö som är så fredlig ibland, och så livlig ibland, men alltid härlig att se på – varva ner och känn havsbrisen i luften.

Att åka på semester till Sri Lankas sydkust är otroligt populärt och varje destination har sina unika kännetecken. Ta dig till de livliga stränderna Hikkaduwa och Unawatuna, där den senaste har blivit framröstad som en av de tio bästa stränderna i världen av Discovery Channel. Fascinerande restauranger längs med stranden, där varje har ett specialerbjudande som är bättre än den andres, och vänliga familjer med sina barn som leker i det grunda vattnet.

Jungle Beach är en annan liten vik, med kristallklart grunt vatten, som nås via en kortare vandring – men det är det helt klart värt när du får syn på vattnet för första gången. För dig som vill koppla av och fly från det enformiga vardagslivet har Jungle Beach också lyxiga semesterorter, med privata strandområden där du kan njuta av solen.



Njut av tropiska solnedgångar i Welligama

Mirissa, Tangalle och Weligama är populära, avkopplande alternativ med energiska nätter där boende finns tillgängligt, med allt från gästhus till lyxsviter och villor. Dessa stränder är för partysugna resenärer som vill dansa natten genom på den gyllene sanden, med havets svala bris i hået.

I riktning mot den östra och nordöstra kusten hittar vi Trincomalee, Nilaveli, Pasikudah och Arugam Bay som är några av de absolut bästa stranddestinationerna, och den sistnämnda har utnämnts till en av de tio bästa surfställena i världen. Vattnet på den här delen av ön är också turkost och klart, med en långgrund botten som sträcker sig långt ut.

Den norra kusten bjuder på orörda stränder kantade av palmyrapalmer, och det genomskinliga vattnet på Casuarina Beach mot de vilda och oförglömliga sanddynerna på Manalkadu. Upplev en unik strandatmosfär med inget annat än vinden och vågorna som sällskap. Orörd och perfekt i sin skönhet – den norra kusten väntar på att du ska komma på besök.

Utanför den nordvästra kusten ligger Kalpitiya, med ett enormt korallrev som lever på havets botten. Kalpitiya är oerhört populärt bland folk som vill snorkla och dyka i korallrevet, samt för kitesurfing och delfinsafari. Här hittar du det bästa från två världar, med vattensporter och avkoppling tillsammans på en plats.

Vid Colombo finns stränderna Wadduwa, Kalutara och Bentota som också är perfekta kustområden om man vill åka bort över en helg, eller göra en dagsutflykt, med sina högklassiga hotell och utmärkta semesterorter.

Närmare Sri Lankas storstadsområden hittar vi Mount Lavinia Beach, som har ett spännande utbud med högklassiga restauranger, livligt nattliv och det ikoniska Mount Lavinia Hotel själv. Njut av den gyllene timmen på stranden, då solen sjunker ner i det glittrande vattnet och markerar slutet på ännu en dag.

Klimatmässigt är Sri Lanka en bekväm "året runt"-destination, då ön har två monsuner som inträffar på motsatta halvor av ön vid olika tidpunkter, så att du kan njuta av stränderna runt ön året runt.





MODIGA OCH
LIVFULLA
SRI LANKA



Prova de lokala favoriterna stringhoopers och sambal



De mest gästvänliga och ödmjuka personer du någonsin kommer träffa!

Ett land fullt av tradition och levande kultur med konst, hantverk och storslagna festivaler.

Den mest smakrika och kryddiga maten med världens bästa kokossambal.

Det bästa och färskaste teet av högsta kvalitet. Ett land fullt av exceptionella ädelstenar.

Vi är modiga på alla sätt och vis. Den verkliga kärnan i Sri Lanka och våra traditioner – från mat, kryddor och underhållning till mode, sport och annat – är alltid tydlig. När det gäller mat, gör vi det där lilla extra med våra kryddor, och skapar hemliga blandningar för att få fram mest möjlig smak. Lukten av nymalda kryddor är som himmelriket för våra sinnen, då vi älskar tydliga smaker. Vi älskar vår kryddiga mat, så när ljusorange sambal med kokosnöt ställs fram på bordet lyser varje lankesiskt ansikte upp med glädje. När allt kommer omkring, vem kan säga nej till en kryddig, väldoftande sambal med kokosnöt?

Vi älskar vår cricket och bailamusik. Du kan inte ha den ena utan det andra. Vi älskar att vara tävlingsinriktade på planen nästan lika mycket som vi älskar att sjunga med till hög musik.

Vårkulturella klädsel är bara enastående. Den kandyanska sareen och nilame-uniformen härstammar från tiden då kungarna regerade över ön, och ger fortfarande en kunglig känsla när de bärs.

Så vad är Sri Lankas hemlighet?

Hemligheten ligger hos folket. De som älskar kryddig mat, är galna i cricket, dricker mjölkte och ler stort är allt det som gör Sri Lanka till vad det är – modigt, genuint och fullt av liv.

Alla människor föds kreativa, och Sri Lanka har verkligen uppmuntrat sina artister, helt sedan man började måla under 200- och 300-talen före Kristus. Från målning till skulpturer och hantverk, ett land med traditioner och talang som sträcker sig till de fantastiska konstformer vi ser idag – Sri Lanka är otroligt begåvat och kunnigt.

Sri Lankas ande lever vidare i allt som produceras på ön, bland annat i det bredaste utbudet av ädelstenar som produceras av något land, med 45 av världens 80 ädelstenar, inklusive rubiner, safirer, kattögon, alexandriter, granater, månstenar, topas, akvamariner, ametister och zirkoner, för att bara nämna några. Kan det bli mer värdefullt?

Som den ö med världens mest högkvalitativa te, tillagat på ett unikt sätt i varje hushåll där det absolut inte finns några normer som säger att du bara kan ta två skedar socker när du kan ta fyra, är vi väldigt stolta över vårt land och de människor som gör att det sticker ut.







Smaka på de tropiska ananaserna som finns i överflöd







An aerial photograph of Adam's Peak in Sri Lanka. The image shows a steep, green mountain slope in the foreground, with a winding path visible. In the background, there are more mountains, some with patches of snow or light-colored rock, under a blue sky with some clouds. The overall scene is lush and scenic.

S FANTASTISKA OCH
INBJUDANDE
SRI LANKA



Det är verkligen paradiset på jorden, eller hur?

Med varje soluppgång, med varje andetag, med varje vindkast;
människorna och alla levande varelser njuter av ännu en morgon i
värmen och det evigt rika land vi kallar hem. Så vad väntar du på?

Ta dig till Sri Lanka, vi kommer alltid vara så glada att se dig!



Sri Lanka Tourism Promotion Bureau
80, Galle Road, Colombo 03, Sri Lanka
Travel Information Hotline | 1912
+94 11 243 7059-60 | +94 11 244 0001
info@srilanka.travel

www.srilanka.travel