



BALI

Lombok

Die Welt auf
eigenen Wegen
entdecken

Mit
**BUDGET-
TIPPS**

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER



9 PULAU MENJANGAN
Anfängergerechte Tauchgänge mit viel Abwechslung **S. 261**

10 MUNDUK Entspannter Bergort mit fantastischen Ausblicken und schönen Wanderungen **S. 286**

12 SEKUMPUL-WASSERFÄLLE
Die schönsten und höchsten Wasserfälle **S. 297**

11 DIE BATUR-CALDERA
Überwältigender Blick vom Kraterand in die Mondlandschaft **S. 295**

8 JATILUWIH Die größten und ältesten Reisterrassenformationen der Insel **S. 251**

3 TANZ IN UBUD Zauberhafte Tanzvorstellungen entführen in eine andere Welt **S. 206**

4 GUNUNG KAWI Kunstvolle Felsengräber in einer Dschungelschlucht **S. 233**

7 AFFENWALD VON SANGEH Der Wald wird von Hunderten frecher Makaken bewohnt **S. 249**

15 DIE GILIS Farbenpracht unter Wasser und spannende Tage in der Hängematte **S. 387**

2 PURA LUHUR ULUWATU Der Tempel thront imposant über den Klippen **S. 192**

14 TAUCHEN VOR AMED UND TULAMBEN Schiffswracks und Korallengärten direkt vor der Haustür **S. 347**

13 NUSA-INSELN Spektakuläre Unterwasserwelt mit seltenen Meeresbewohnern **S. 316**

5 PURA TIRTA EMPUL Das Quellheiligtum gehört zu den berühmtesten Wallfahrtsorten der Insel **S. 234**

6 TANAH LOT Sonnenuntergang am meertüchtigen Tempel **S. 243**

1 SEMINYAK Zum Sun-downer trifft man sich in den Strandbars **S. 163**

16 GUNUNG RINJANI Aufstieg zum zweithöchsten Vulkanipfel Indonesiens **S. 407**



10., vollständig überarbeitete Auflage

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Süd-Bali

Zentral-Bali

West-Bali

Nord-Bali

Ost-Bali

Lombok

Anhang

Mischa Loose
unter Mitarbeit von Moritz Jacobi

BALI

Lombok

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER



Inhalt

Routenplaner 6

Highlights	6
Reiseziele und Routen	21
Klima und Reisezeit	29
Reisekosten	30

Travelinfos von A bis Z 32

Anreise	33
Botschaften und Konsulate	35
Einkaufen	36
Essen und Trinken	39
Fair reisen	45
Fotografieren	48
Frauen unterwegs	48
Geld	49
Gepäck und Ausrüstung	50
Gesundheit	52
Informationen	55
Kinder	56
Medien	58
Post	59
Reisende mit Behinderung	59
Sicherheit	60
Sport und Aktivitäten	62
Telefon und Internet	66
Transport	67
Übernachtung	73
Unterhaltung	74
Verhaltenstipps	74
Versicherungen	77
Visa	78
Zeit und Kalender	79
Zoll	79

Land und Leute 80

Geografie	81
Flora und Fauna	82
Umwelt und Naturschutz	84
Bevölkerung und Gesellschaft	85
Geschichte	93
Regierung und Politik	113
Wirtschaft	114
Religion	115
Kunst und Kultur	120



Süd-Bali 140

Denpasar	143
Kuta	148
Legian	159
Seminyak	163
Canggu und die umliegenden Strände	171
Sanur	176
Serangan	185
Benoa Harbour und Umgebung	186
Jimbaran	187
Bukit-Halbinsel	189
Nusa Dua	194
Tanjung Benoa	196



Zentral-Bali 198

Ubud	201
Eine Tagestour ab Ubud	209
Spaziergänge rund um Ubud	226
Südlich von Ubud	228
Östlich von Ubud	230
Nördlich von Ubud	233
Gianyar und Umgebung	236
Bangli und Umgebung	237



Nord-Bali 268

Singaraja	271
Lovina	274
Umgebung von Lovina	279
Touren in Nord-Bali	280
Bratan-Massiv	283
Munduk und Umgebung	286
Rundwanderungen um Munduk	288
Batur-Massiv	292
Von Singaraja nach Osten	296



West-Bali 240

Tanah Lot	243
Mengwi und Umgebung	244
Tabanan	246
Die Umgebung von Tabanan	247
Jatiluwih	251
Gunung Batukaru	252
Südliche Westküste	254
Negara und Umgebung	257
Christliche Dörfer	258
Gilimanuk	258
Bali-Barat-Nationalpark	260
Pemuteran	262



Ost-Bali 300

Semarang (Klungkung)	302
Umgebung von Semarang	305
Besakih	306
Gunung Agung	307
Sidemen	308
Nusa Penida	311
Von Rendang nach Tirtagangga	312
Nusa Lembongan	319
Goa Lawah	325
Padang Bai	326
Candi Dasa	330
Tenganan	335
Amlapura (Karangasem)	336
Umgebung von Amlapura	338
Gunung Seraya	341
Amed	342
Tulamben	348



Lombok	350
Lembar	355
Sekotong-Halbinsel	356
Kuta Lombok	359
Die Umgebung von Kuta Lombok	365
Ekas-Halbinsel	366
Praya und der Flughafen	367
Sukarara	367
Tetebatu und Umgebung	368
Aik Berik	370
Mataram	371
Die Umgebung von Mataram	376
Senggigi	377
Bangsai und Umgebung	385
Gili Trawangan	386

Gili Meno	398
Gili Air	402
Gunung Rinjani	407
Besteigung des Gunung Rinjani	409
Die östlichen Gilis	413
Labuhan Lombok	413

Anhang	414
Sprachführer	414
Glossar	422
Reisemedizin zum Nachschlagen	423
Bücher	429
Filme	431
Index	432
Danksagung	441
Bildnachweis	442
Impressum	443
Kartenverzeichnis	444

Reiseatlas	445
-------------------------	------------

Themen

Die 8 prächigsten Statuen auf Bali	22	Die finstere Königin	233
Kleiner Einkaufsatlas	37	Die Reiher von Petulu	234
Bali-Wein	43	Petanu-Fluss und Pura Tirta Empul	236
Tsunami-Gefahr auf Bali	61	Naturkräfte bedrohen Tanah Lot	244
Tempel der Erholung und Ruhe	65	Wasserbüffelrennen	259
Die heiligen Banyan-Bäume	82	Tauchreviere rund um Pulau Menjangan	264
Balinesische Hunde und Tollwut	83	Das Biorock-Projekt	265
Lontar-Schriften	86	Die Legende vom Batur-See	293
Frauen auf Bali	87	Der Hof von Gelgel	305
Der Hahnenkampf	88	Die Salzmacher von Kusamba	306
Warum es so viele Wayans und Ketuts gibt	91	Die größte Zeremonie auf Bali	308
Opfer ohne Anerkennung	104	Tauchen vor den Nusa-Inseln	316
Bali vor einem halben Jahrhundert	111	Die Algenfarmer	322
Das indonesische Staatswappen	112	Die Unterweltsschlangen	326
Der Kris (Keris)	130	Der verlorene Strand von Candi Dasa	333
Tänze für Touristen	136	Die Traditionen der Bali Aga	335
Das Ramayana	138	Wie die Bali Aga zu ihren Ländereien kamen	336
Die Rolle des Clowns	139	Schaukämpfe und Bankette	338
Aus Liebe zu Musik und Tanz	146	Die Kultur der Sasak	354
Der Kecak-Tanz am Uluwatu	193	Zwei Jahre für eine Perle	356
Wie die Künstler nach Ubud kamen	210	Ein Fest für die Meereswürmer	359
Ratna Banten	231	Die rituellen Stockkämpfe der Sasak	369
Der „Mond von Pejeng“	232	Das grüne Gewissen der Gilis	391
		Tauchen und Schnorcheln vor den Gilis	396

BALI LOMBOK

Die Highlights

Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei: Magische Tempel und exotische Tänze für Kulturinteressierte, malerische Reisfelder, Wasserfälle und Vulkane für Naturliebhaber, vielseitige Tauchspots für Aktive, exzellente Restaurants für Gourmets und entspannte Strände zum Abhängen für Sonnenanbeter.





1 SEMINYAK Der beste Platz, um den pittoresken Sonnenuntergang zu genießen, sind die bequemen Sitzkissen der lässigen, bunten Strandbars, die ab dem späten Nachmittag mit guter Livemusik um Kundschaft werben. Bei einem eisgekühlten Bier oder einem Cocktail kommt mit Blick auf die letzten sich in der tosenden Brandung reflektierenden Sonnenstrahlen garantiert Urlaubsstimmung auf. Anschließend lohnt ein abendlicher Spaziergang in die vollkommen zu Recht als „Eat Street“ bekannte Jalan Kayu Aya. Hier reihen sich so viele exzellente Restaurants aneinander, dass die Wahl schwerfällt. S. 163





2

PURA LUHUR ULUWATU

In atemberaubender Lage direkt auf den steilen Klippen oberhalb der tosenden Brandung thront der Tempel, der zu den wichtigsten Heiligtümern der Insel zählt. S. 192

3

TANZAUFFÜHRUNGEN IN UBUD

Der Besuch einer Tanzaufführung im kulturellen Zentrum Balis ist der beste Einstieg in die einmalige Kultur der Insel. Die Exotik der Darbietungen und die Kunstfertigkeit der Tänzer und Tänzerinnen ziehen jeden in ihren Bann. S. 206



3



3

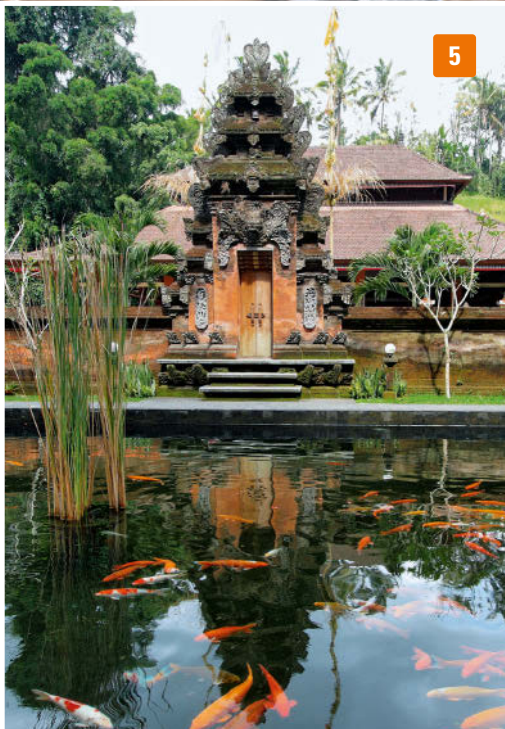




4 GUNUNG KAWI Spektakulär in den Fels geschlagene hinduistische Monumente, Einsiedlerhöhlen und kunstvolle Reisterrassen säumen die steile Schlucht des Pakrisan-Flusses – ein Heiligtum, das zum Verweilen einlädt. S. 233

5 PURA TIRTA EMPUL Die Tempelanlage rund um die sagenumwobenen heiligen Quellen ist ein beliebter Wallfahrtsort. Täglich pilgern viele Gläubige für ein heilsames Bad hierher, denn das Wasser soll magische Kräfte besitzen. S. 234

6 TANAH LOT (s. Folgeseite) Der meerumtoste Tempel ist der am eindrucksvollsten gelegene und der wohl meistfotografierte der Insel. S. 243







7



8





7 AFFENWALD VON SANGEH

Der magisch anmutende Wald beherbergt nicht nur einen Tempel, sondern auch Hundertschaften frecher Affen und ist weit weniger touristisch als sein Pendant in Ubud. S. 249

8 **JATILUWIH** Die größten Reisterrassenformationen der Insel zählen zum Weltkulturerbe und laden zu einem Spaziergang am Hang des Gunung Batukaru ein. S. 251

9 **PULAU MENJANGAN** Die dem Bali Barat-Nationalpark vorgelagerte Insel ist unbewohnt, doch in den umliegenden Korallenriffen tummeln sich zahllose bunte Meeresbewohner. S. 261



10



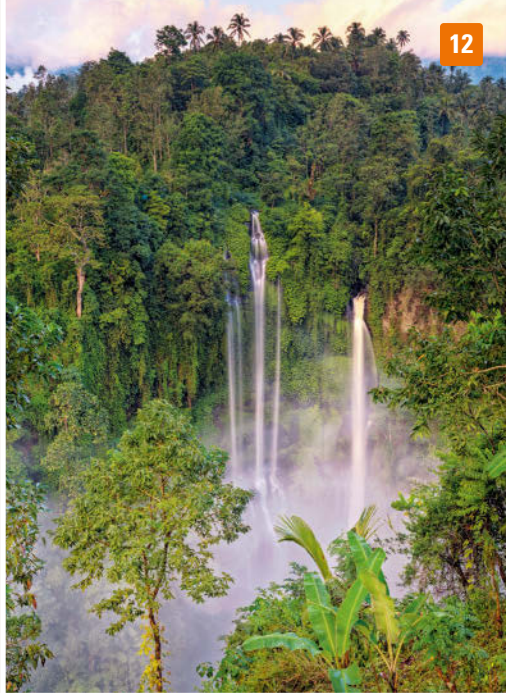
11



10 MUNDUK Vom wunderbar gelegenen Dorf bieten sich beeindruckende Aussichten auf die Bergwelt. Bei Wanderungen lassen sich das geruhsame Dorfleben und die authentische Freundlichkeit der Menschen erleben. S. 286

11 CALDERA DES GUNUNG BATUR Der Blick auf den Bergsee und den Vulkan inmitten eines riesigen älteren Vulkankegels ist sagenhaft. Bei der Erkundung wöhnt man sich in einer fremdartigen Mondlandschaft. S. 295

12 SEKUMPUL Einer der schönsten Wasserfälle Balis stürzt im Norden der Insel aus großer Höhe in eine dicht bewachsene Dschungelschlucht – ein beeindruckendes Naturschauspiel. S. 297



13



14





13 TAUCHEN VOR DEN NUSA-INSELN Die Unterwasserwelt mit Korallengärten, Hochseefischen und Steilwänden ist ein Paradies für erfahrene Taucher. Selbst Mantarochen sind zu entdecken. S. 316

14 AMED UND TULAMBEN An der Nordostküste liegen bunte Korallenstöcke, formenprächtige Schwämme und fischreiche Wracks praktisch vor der Haustür. S. 347

15 GILIS Auf den beliebtesten Strandinseln Indonesiens kommen Backpacker, Taucher, Partygänger und Ruhesuchende aus aller Welt zusammen. S. 387

16 GUNUNG RINJANI (s. Folge-seite) Die Besteigung von Indonesiens zweithöchstem Vulkan ist ein anstrengendes, aber sehr lohnendes Abenteuer. S. 407





Reiseziele und Routen

Die tropischen Inseln Bali und Lombok haben fast alles zu bieten, was Touristenherzen höher schlagen lässt. Ein unschlagbares Argument für eine Reise nach Bali ist die einzigartige, lebendig gelebte Kultur in all ihren Ausprägungen, vom klassischen Kunsthandwerk über die mystischen Tänze hin zur höchsten Tempeldichte der Welt. Bei einer Fahrt über die Insel wird man festlichen Prozessionen begegnen und auf reich verzierte und aufwendig geschmückte Tempelanlagen stoßen, denn dank des komplexen religiösen Lebens gibt's jeden Tag etwas zu feiern. Religion und Alltag sind untrennbar miteinander verwoben, weshalb die balinesische Kultur auch für Touristen erlebbar ist.

Weiterhin locken vielfältige, eindrucksvolle Naturlandschaften und moderne Annehmlichkeiten. Lange Sandstrände, Korallenriffe und Surfgebiete von Weltklasse, kunstvoll angelegte Reisterrassen und spektakuläre Vulkane, aber auch exzellente Hotels und Restaurants, Strand-

Die 8 schönsten Heiligtümer

- Gunung Kawi (S. 233)
- Pura Tirta Empul (S. 236)
- Pura Tanah Lot (S. 243)
- Pura Taman Ayun (S. 244)
- Pura Luhur Batukaru (S. 252)
- Pura Meduwe Karang (S. 297)
- Pura Dalem Segara Madhu (S. 297)
- Pura Gunung Kawi Sebatu (S. 235)

bars, Clubs und Shoppingoasen. Die Inseln sind von ihrer Größe her überschaubar – besonders auf Bali ist jeder Winkel innerhalb weniger Stunden problemlos zu erreichen.

Reiseziele

Der Natur auf der Spur

Egal, ob sich Besucher für Wasserschildkröten oder seltene Vogelarten interessieren, gern wandern oder lieber meditierend unter einem Banyan-Baum sitzen – Bali und Lombok bieten für jeden das Passende: von Palmen, Farn- und Bergwäldern bis hin zu kargen Vulkanlandschaften, von friedlichen, saftig-grünen Reisterrassen bis hin zu Steilklippen und tosender Brandung.

Für Bergsteiger sind der **Gunung Batur** (S. 292) im Norden von Bali, der **Gunung Agung** (S. 307 und Kasten S. 309) im Osten und der **Gunung Rinjani** (S. 407) auf Lombok die Highlights. Schöne Wanderungen sind zudem rund um **Munduk** (S. 286), **Sidemen** (S. 308) und **Tirtagangga** (S. 339) möglich.

Die entspannteste Möglichkeit, die vielfältige Natur zu genießen, bietet der **Botanische Garten** (S. 284) von Bedugul in Nord-Bali. Im Nord-

Die 8 schönsten Aussichtspunkte

- Veranda des Aditya Homestay in Munduk (S. 286)
- Patal Kikian Villas bei Sidemen (S.309)
- vom Pura Lempuyang Luhur am Gunung Seraya (S. 341)
- Leuchtturm östlich des Gunung Seraya (S. 342)
- Sunset Point oberhalb der Bucht von Jemeluk (S. 342)
- Gipfel des Gunung Agung (S. 307), Gunung Batur (S. 292) oder Gunung Rinjani (Lombok, S. 407)
- Restaurant des Lakeview Hotel im Batur-Massiv (S. 295)
- Pura Luhur Uluwatu zum Sonnenuntergang (S.192)

Die 8 prächtigsten Statuen auf Bali



© MISCHA LOOSE

Gatotkaca zieht in die Schlacht von Kurukshetra, eine Szene aus dem indischen *Mahabharata*-Epos.

In vielen Städten schmücken riesige, kunstvoll verzierte Statuen die zentralen Kreuzungen. Eine kleine Auswahl der spektakulärsten Figuren:

- An der Zufahrtsstraße zum Flughafen erinnert eine unübersehbare Statue an **Gatotkaca**, einen der tollkühnen Krieger des *Mahabharata*-Epos. Er reitet auf seinem Streitwagen seinem sicheren Tod im Kampf gegen den bösen Karna entgegen.
- Die **Dewa-Ruci-Statue** an der Kreuzung der Jl. By Pass Ngurah Rai mit der Sunset Rd. in Kuta zeigt Bima aus dem *Mahabharata*-Epos im Kampf mit einer Naga-Schlange.
- Im Zentrum von Denpasar blickt die Brahma repräsentierende **Catur-Muka-Statue** in alle Himmelsrichtungen (S. 143).
- Nördlich von Sanur an der Kreuzung der Jl. By Pass Ngurah Rai und Jl. By Pass Ida Bagus Mantra thront die **Titi-Banda-Statue**, die Rama aus dem *Ramayana*-Epos (s. Kasten S. 138) darstellt, der mit Hilfe einer Affenarmee eine Brücke über das tosende Meer baut, um seine geliebte Sita aus der Gefangenschaft zu befreien.
- Am östlichen Ende der Jl. Raya Ubud erhebt sich eine von zwei Naga-Schlangen beschützte **Arjuna-Statue**. Der Held des *Mahabharata*-Epos feuert auf einem Elefanten thronend einen Pfeil ab.
- Die Hauptkreuzung in Sakah südlich von Ubud überschattet **Patung Bayi**, die hochverehrte Baby-Statue des legendäre Kriegers Kebo Wanara, die in Vollmondnächten weinen und krabbeln soll.
- Westlich des Stadtkerns von Gianyar teilt der sagemumwobene Riese **Kebo Iwa** die Straße. Er soll für einige der beeindruckendsten Naturattraktionen und Tempel verantwortlich sein (s. Kasten „Die Legende vom Batur-See“ S. 293).
- Im Botanischen Garten von Bedugul (S. 284) erinnert die pompöse **Kumbakarna-Laga-Statue** an eine Episode aus dem *Ramayana*-Epos, als der Beschützer des Dämonenfürsten Rawana von Affen angegriffen wird.

teil der Insel findet sich zudem die spektakuläre Mondlandschaft der **Caldera des Gunung Batur** (S. 295). An den Hängen des zentralen Bergmassivs verstecken sich in tiefen Dschungelschluchten die **Gitgit-Wasserfälle** (S. 283) und **Sekumpul-Wasserfälle** (S. 297), die wohl schönsten der Insel. Vor der Küste bei **Lovina** (S. 274) lassen sich zum Sonnenaufgang Delphine beobachten.

Die trockensten Gegenden Balis erstrecken sich entlang der Nordküste, vom ausgedehnten **Bali-Barat-Nationalpark** (S. 260) im Westen bis zum Gunung Seraya im äußersten Osten der Insel. Der Nationalpark bietet die Möglichkeit, seltene Vögel zu beobachten.

Um die vorgelagerten Inseln **Menjangan** (S. 264), **Nusa Penida** (S. 311) und **Nusa Lembongan** (S. 319) sowie vor **Amed** (S. 342) und **Tulamben** (S. 348) kommen Taucher und Schnorchler voll auf ihre Kosten.

Wer ein Faible für Affen hat, kann sich am Tempel von **Sangeh** (S. 249) oder im Monkey Forest in **Ubud** (S. 201) mit frechen Makaken auseinandersetzen. Imposante Wasserbüffel, die in Rennen gegeneinander antreten, gibt's mit dem richtigem Timing in **Negara** (West-Bali, S. 257) zu bestaunen.

Dass die vielen Besucher Umwelt und Infrastruktur der relativ dicht besiedelten Insel zusätzlich belasten, ist eine Schattenseite des Tourismusbooms. Besonders der Müll und das Verkehrschaos können den euphorischen Gesamteindruck etwas trüben. Mehr zu Umweltproblemen und Naturschutz s. S. 84.

Balinesische Kunst und Kultur

Absolut niemand sollte Bali verlassen, ohne einen bleibenden Eindruck von der einmaligen Kultur und den Traditionen der Menschen bekommen zu haben. Für sie ist Religion ein essenzieller Bestandteil des Alltags. Die prächtigen Tempel werden hingebungsvoll gehegt und gepflegt, fast jeden Tag finden religiöse Feste und Umzüge statt, und die omnipräsenten Opfergaben bezeugen die ehrfürchtige Hinwendung zu ihren auf den Berggipfeln lebenden Göttern und den Dämonen der Unterwelt.

Die 8 besten Partylocations

- La Favela (S. 169)
- Motel Mexicola (S. 169)
- Potato Head Beach Club (S. 169)
- La Plancha (S. 170)
- Old Man's (S. 175)
- Pretty Poison (S. 247)
- Single Fin (S. 192)
- Ulu Cliffhouse (S. 192)

Im Kontakt mit den einheimischen Lebensweisen werden Reisenden viele Fragen in den Sinn kommen: Warum sehen balinesische Masken oft so böse aus? Warum wird beim Theater immer wieder die Geschichte des *Ramayana* aufgeführt? Welche Bedeutung haben all die Tänze? Warum liegen Opfergaben vor jedem Haus und an jeder Kreuzung?

Die besten Antworten auf diese und viele weitere Fragen gibt's in **Ubud** (S. 201). Die vielseitigen Tanzaufführungen, Musikdarbietungen, kulturellen Workshops und Kunsthandwerksbetriebe beweisen vor allem eines: Religion und Künste sind auf Bali fest mit dem Alltag verwoben.

Zigtausende von **Tempeln** sind über die ganze Insel verstreut. Viele sind vergleichsweise schlicht gestaltet, verwandeln sich aber zu ihrem Jahrestag, dem **Odalan-Fest** (S. 120), in herausgeputzte Prachtstücke. Dann schmücken die Frauen des Dorfes die Tempelmauern mit aufwendig gearbeiteten Blumengestecken und bunten Tüchern. Andere Tempel wie der Muttertempel **Besakih** (S. 306) sind an allen Tagen beeindruckend und ziehen Scharen von Touristen an. Im Südwesten der Insel zeigt

Die 8 besten Beach Clubs

- Potato Head Beach Club (S. 169)
- La Brisa (S. 175)
- Finns Beach Club (S. 175)
- The Lawn (S. 176)
- Sundays Beach Club (S. 194)
- Karma Beach Club (S. 194)
- Café Del Mar (S. 174)
- Komune Resort & Beach Club (S. 237)

der auf einem meerumtosten Felsen thronende **Pura Tanah Lot** (S. 243), wie ein Tempel mit seiner natürlichen Umgebung verschmelzen kann. Auch die Heiligtümer des **Pura Ulun Danu Bratan** (S. 284) in Nord-Bali, **Pura Luhur Uluwatu** (S. 192) im äußersten Süden sowie **Gunung Kawi** (S. 233) und die heiligen Quellen von **Pura Tirta Empul** (S. 236) in Zentral-Bali beeindruckt durch ein atemberaubendes Zusammenspiel mit der Natur. Eine Übersicht der wichtigsten Tempel findet sich auf S. 128, die schönsten Tempel und Heiligtümer auf Bali s. Kasten S. 21.

Kunstinteressierten ermöglichen die **Museen in und um Ubud** (S. 201) und das **Bali Museum** (S. 144) in Denpasar Einblicke in das Schaffen auf der Insel beheimateter Künstler. In der Umgebung von Ubud werden Kunst und Kunsthandwerk nach alten Traditionen gepflegt. So ist **Celuk** (S. 228) für seine Schmiede, **Batubulan** (S. 230) für seine Bildhauer und **Mas** (S. 228) für seine Holzschnitzer bekannt.

Strände für Wassersportler und Sonnenanbeter

Bali und Lombok genießen unter Wassersportlern einen Ruf als erstklassige Surf- und Tauchdestinationen. Sowohl Surfanfänger als auch -profis finden Wellen jeglicher Schwierigkeitsstufe. Die Korallenriffe rund um die Inseln sind Lebensraum unzähliger bunter Meeresbewohner. Schöne Strände gibt's auch, viele mit weißem, andere mit schwarzem Sand oder Steinen.

Die 8 besten Surfspots

- Labuan Sait Beach (S. 191)
- Suluban Beach (S. 191)
- Pantai Berawa (S. 172)
- Pantai Batu Bolong (S. 172)
- Pantai Balian (S. 254)
- Pantai Medewi (S. 255)
- Keramas (S. 237)
- Kuta Lombok (Lombok, S. 359)

Die Gewässer vieler Strände, besonders im Süden und Westen, sind nur für Surfer geeignet: Dort wäre Schwimmen zu gefährlich, da die oftmals von Touristen unterschätzte Strömung bedrohlich stark ist.

Die anspruchsvollsten Wellen bilden sich vor der trockenen **Bukit-Halbinsel** (S.189) im äußersten Süden, gefolgt von der **Jembrana-Küste** (S. 257) in West-Bali. Wer kein Fortgeschrittener ist, sollte lieber an den Stränden von **Kuta** (S. 148), **Seminyak** (S. 163) oder **Canggu** (S. 172) üben, denn an den Reefbreaks der Profistrände kann ein Sturz schmerzhaft oder gar lebensgefährlich enden.

Die Riffe vor **Amed** (S. 342), **Tulamben** (S. 348), **Nusa Penida** (S. 311) und **Pulau Menjangan** (S. 264) sowie der **Sekotong-Halbinsel** (S. 356) und den **Gilis** (S. 395) vor Lombok eignen sich hervorragend zum Tauchen und meist auch zum Schnorcheln.

Wer einfach nur in der Sonne liegen und ab und zu ins Wasser springen möchte, ist gut in **Kuta** (S. 148), **Legian** (S. 159) und **Seminyak** (S. 163) aufgehoben. Ruhig und mit weniger gefährlichen Strömungen lässt es sich vor **Sanur** (S. 176), **Lovina** (S. 274) und **Amed** (S. 342) planschen. Zum Ausklang eines entspannten Strandtags lockt in Kuta, Seminyak und Canggu ein reges Nachtleben.

Reiserouten

Auf Bali kann man problemlos mehrere abwechslungsreiche Wochen füllen. Es spricht zwar nichts dagegen, sich vorwiegend an einem Ort aufzuhalten, um in den lokalen Alltag einzutauchen. Die für indonesische Verhältnisse gut ausgebaute Infrastruktur erleichtert es jedoch, alle Winkel der Insel zu erkunden und dabei immer wieder Neues und Spannendes zu entdecken.

Allein die Strände bieten neben dem Sonnenbaden eine Vielzahl von Aktivitäten: Surfen, Schnorcheln, Tauchen, Kitesurfing, Stand-Up-Paddling und etliches mehr. Doch auch wasser-scheue Besucher kommen voll auf ihre Kosten. Die ausgesuchten Routenvorschläge ermöglichen es, von allem etwas mitzunehmen: der

Die 8 besten Tauchreviere

- Tulamben (S. 348)
- Amed (S. 342)
- Pulau Menjangan (S. 264)
- Nusa Penida (S. 311)
- Nusa Lembongan (S. 319)
- Pemuteran (S. 262)
- Sekotong-Halbinsel (Lombok, S. 356)
- Gilis (Lombok, S. 395)

quirlige Süden, Natur und Trekking, die malerischen Strände und natürlich die allgegenwärtige balinesische Kultur.

Die Routenvorschläge starten stets im Süden der Insel, wo sich der Flughafen befindet und die meisten Besucher die ersten Tage verbringen.

Bali für Einsteiger

■ 7 Tage

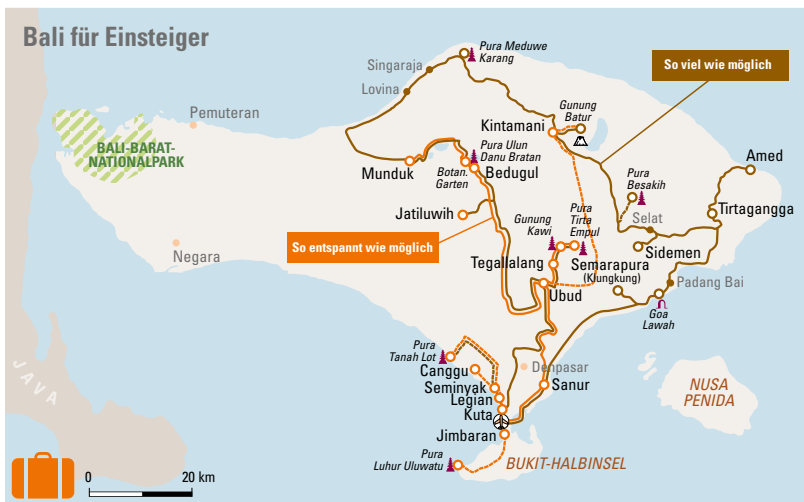
Wer nur eine Woche Zeit hat, steht vor der Wahl: sieben entspannte Tage auf Bali zu verbringen, mit dem Wissen, nur einen kleinen Teil der Insel kennenzulernen, oder so viel zu sehen

und zu erleben wie nur irgend möglich. Hier unsere Vorschläge für die zwei Extremvarianten:

So entspannt wie möglich

Für Touristen, die direkt aus Europa anreisen und mit der Zeitumstellung kämpfen, empfiehlt sich zunächst ein dreitägiger Aufenthalt in Süd-Bali. Die Strände zwischen **Kuta** (S. 148) und **Canggu** (S. 172) sowie in **Sanur** (S. 176) sind gut für die Akklimatisierung geeignet. Wer will, kann in einer Tagestour gen Nordwesten den eindrucksvollen Tempel **Tanah Lot** (S. 243) oder gen Süden den **Pura Luhur Uluwatu** (S. 192) besichtigen und an einem der beiden Tempel einer Aufführung des **Kecak**-Tanzes beiwohnen. Auf dem Rückweg kann man in **Jimbaran** (S. 187) in einem der Seafood-Restaurants ein Abendessen am Sandstrand genießen.

Am vierten Tag führt der Weg ins Landesinnere nach **Ubud** (S. 201), wo man in einem der Spas Entspannung findet, durch die Reisfelder spaziert und den mystischen Tänzen beiwohnt. Am fünften Tag wird die Umgebung von Ubud erforscht, etwa die beeindruckenden Tempelanlagen **Gunung Kawi** (S. 233) und **Pura Tirta Empul** (S. 236) sowie die Reisterrassen von **Tegalalang** (S. 233). Die letzten beiden Tage sind für die Erkundung der Berglandschaft rund um **Bedugul**



(S. 285) und **Munduk** (S. 286) oder der **Caldera des Gunung Batur** (S. 295) reserviert.

So viel wie möglich

Tag 1: Nach einem zweistündigen **Surfkurs** oder einem Ausflug zum Tempel **Tanah Lot** (S. 243) kann das Nachtleben von **Seminyak** (S. 163) erforscht und auf einen schönen Urlaub angestoßen werden.

Tag 2: Es geht ins kulturelle Zentrum der Insel, nach **Ubud** (S. 201). Beim Besuch des magischen **Affenwalds** (S. 249) taucht man in eine andere Welt ein. Hinterher bietet sich eine Stippvisite in einem der **Spas** an, und abends locken bezaubernde **Tanzaufführungen**.

Tag 3: Der Tag beginnt mit einer (geführten) **Wanderung durch die Reisfelder** oder einer **Fahrradtour** rund um Ubud. Am frühen Nachmittag geht's gen Norden zum **Pura Gunung Kawi** (S. 233) und zum Quellheiligtum **Pura Tirta Empul** (S. 236). Die Reisterrassen von **Tegallalang** (S. 233) sind sehr touristisch, aber einen kurzen Zwischenstopp wert.

Tag 4: Nach dem Frühstück fährt man von Ubud zu den fantastischen Reisterrassen von **Jatiluwih** (S. 251) und weiter ins Hochland bei **Bedugul**. Auf den Besuch des am Bergsee gelegenen **Pura Ulun Danu Bratan** (S. 284) folgt ein Picknick im **Botanischen Garten** (S. 284). Frisch gestärkt geht's auf dem Grat über den Bergseen **Danau Buyan** und **Danau Tamblingan** nach **Munduk** (S. 286).

Tag 5: Nach einem morgendlichen Spaziergang zu den nahen Wasserfällen geht's an die Nordküste der Insel zum **Pura Meduwe Karang** (S. 297). Anschließend folgt man der Straße ins

Inland zur Felswüste am Vulkan **Gunung Batur** (S. 292). Nachmittags geht's über **Selat** zu einer der Unterkünfte im idyllischen **Sidemen** (S. 308). Wer noch genügend Zeit findet, kann hier die Besichtigung des Muttertempels **Pura Besakih** (S. 306) einschließen.

Tag 6: Morgens geht's zum **Wassergarten von Tirtagangga** (S. 339) und nach **Amed** (S. 342). Hier kann man relaxen oder beim Tauchen und Schnorcheln die Unterwasserwelt erforschen.

Tag 7: Von Amed führt der Weg zurück gen Süd-Bali vorbei am Tempel in der Fledermaushöhle **Goa Lawah** (S. 325). Auch die Taman Gili genannten Reste des Palastes von **Semarapura** (Klungkung, S. 302) mit der alten Gerichtshalle sind einen Zwischenstopp wert, bevor es auf der Schnellstraße nach **Sanur** (S. 176) geht, 30 Minuten vom Flughafen entfernt.

Bali Standard

■ 2–3 Wochen

Viele Touristen entscheiden sich für einen mindestens zweiwöchigen Aufenthalt, was angesichts der langen Anreise und der Zeitumstellung eine gute Idee ist. Nach der Ankunft in Süd-Bali können zunächst die Strandorte **Kuta** (S. 148), **Legian** (S. 159), **Seminyak** (S. 163), **Canggu** (S. 172) und **Sanur** (S. 176) erkundet werden. Bei einem Ausflug auf die trocken-karge **Bukit-Halbinsel** (S. 189) kann man den erfahrenen Surfern bei ihren wagemutigen Manövern zuschauen.

Der Aufbruch nach West-Bali wird mit dem Besuch des **Pura Tanah Lot** (S. 243) eingeleitet. Nach einem Abstecher zu den monumentalen Reisterrassen von **Jatiluwih** (S. 251) kann man am **Pantai Balian** (S. 254) übernachten. Am nächsten Tag geht's quer durch den **Bali-Barat-Nationalpark** (S. 260) bis nach **Pemuteran** (S. 262). Es lohnt ein voller Tag, um vor **Pulau Menjangan** (S. 264) in die bunte Unterwasserwelt einzutauchen.

Weiter geht's ins charmante **Munduk** (S. 286), wo ein Tag für Spaziergänge oder eine Mountainbike-Tour eingeplant werden sollte. Danach führt eine landschaftlich imposante Straße ins fruchtbare Hochland von **Bedugul** (S. 285) und

Organisierte Touren

Reisebüros, Hotels und Tauchschulen sowie selbstständige, als Guides agierende Fahrer bieten Touren auf Englisch oder sogar Deutsch an. Bei diesen Touren stellen sich die Guides auf ihre Reisegruppe ein, die ihrerseits am Wissensschatz und den Erfahrungen eines Einheimischen teilhaben kann. Je kleiner die Gruppe, desto eher lassen sich spontane Stops und Abstecher einbauen.



zum **Botanischen Garten** (S. 285). Anschließend lockt eine Fahrt über die nicht weniger schöne Bergstraße zu den idyllischen **Sekumpul-Wasserfällen** (S. 297) und zur Übernachtung zurück an die Küste. Zwischen Singaraja und Amed gibt's einige schöne Unterkünfte, etwa in **Tejakula** (S. 298).

Danach geht's nach Ost-Bali, zunächst für ein bis zwei Tage ins entspannte **Amed** (S. 342), wo schöne Tauchgänge möglich sind, und von dort weiter nach **Tirtagangga** (S. 339) zum Wassergarten. In der Umgebung von **Candi Dasa** (S. 330) ist nochmals ein kurzer Strandurlaub möglich, und auch das nahe **Tenganan** (S. 335), ein Dorf der balinesischen Ureinwohner, lohnt einen Besuch. Im Anschluss an die Besichtigung des Taman Gili in **Semarapura** (Klungkung, S. 302), bietet sich eine Übernachtung im beschaulichen **Sidemen** (S. 308) an. Von hier aus kann die **Besteigung des Gunung Agung** (S. 307) in Angriff genommen werden. Auch der Muttertempel **Pura Besakih** (S.306) am Südhang des Berges ist leicht zu erreichen.

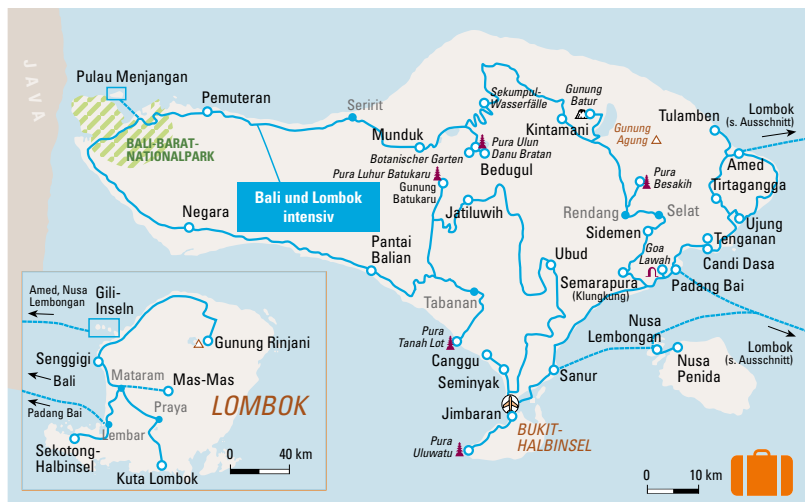
Die Route endet mit einem mindestens dreitägigen Aufenthalt in oder um **Ubud** (S. 201), wo Besucher sich von Kunst und Kultur verzaubern lassen, Ausflüge unternehmen oder einfach die Seele baumeln lassen.

Bali und Lombok intensiv

■ ab 3 Wochen

Wer mehr als drei Wochen Zeit hat, kann länger an den Stränden und in den Bergen verweilen sowie stressfrei nach Lombok und auf die Gilis reisen. Los geht's wieder in **Süd-Bali**, wo Besucher sich die ersten Tage in einem der Touristenzentren, etwa **Seminyak** (S. 163), **Canggu** (S. 172) oder **Sanur** (S. 176), akklimatisieren können. Nachdem ein Transportmittel organisiert wurde, führt ein Ausflug auf die **Bukit-Halbinsel** (S. 189) zu den Surfstränden und dem feurigen **Kecak-Tanz** am **Pura Uluwatu** (S. 192). Ein Seafood-Dinner am Strand von **Jimbaran** (S. 187) ist eine lohnende Option.

Anschließend geht's ins Landesinnere nach **Ubud** (S. 201), ins Herz der balinesischen Kultur. In der Umgebung gibt's jede Menge zu entdecken, deshalb sollte man hier mindestens drei Tage verbringen. Danach führt der Weg zu den Reisterrassen von **Jatuluwih** (S. 251) und den Unterkünften am **Gunung Batukaru** (S. 252). Am nächsten Morgen geht's nach einem Abstecher zum **Pura Luhur Batukaru** (S. 252) weiter über **Tabanan** zum spektakulär gelegenen Tempel **Pura Tanah Lot** (S. 243), dessen Anblick man am besten bei Sonnenuntergang genießt. Eine anschlie-



Bede Übernachtung bietet sich am entspannten **Pantai Balian** (S. 254) an. Die nächsten Stationen sind **Negara** (S. 257), vorausgesetzt, es findet gerade eines der berühmten Wasserbüffelrennen statt, und der **Bali-Barat-Nationalpark** (S. 260) im Westen der Insel. **Pemuteran** (S. 262) bietet sich als gute Basis an, um vor der Insel **Menjangan** (S. 264) zu schnorcheln und zu tauchen oder den Nationalpark zu erkunden.

Danach führt der Weg bis nach Seririt und landeinwärts nach **Munduk** (S. 286), wo Spaziergänge in der reizvollen Umgebung locken. Weiter geht's nach **Bedugul** (S. 285) in den **Botanischen Garten** (S. 285), zum **Pura Ulun Danu Bratan** (S. 284) und zu den **Sekumpul-Wasserfällen** (S. 297), in deren Nähe man übernachten kann. Dann ab in die Berge nach **Kintamani** (S. 293) und zum Gipfel des **Gunung Batur** (S. 292). Nach der frühmorgendlichen Besteigung des Gunung Batur führt die Tour durch die Berglandschaft zum heiligsten Heiligtum **Pura Besakih** (S. 306) und über Rendang und Selat in die für ihre Reisterassen bekannte Gegend um **Sidemen** (S. 308). Danach geht's über **Semrapura** (Klungkung, S. 302) mit seiner Palastanlage Taman Gili, zur Fledermaushöhle **Goa Lawah** (S. 325) und nach **Candi Dasa** (S. 330), von wo aus das *Bali-Ag Dorf* **Tenganan** (S. 335) besucht werden kann.

Nach einer Visite bei den Wassergärten von **Ujung** (S. 338) und **Tirtagangga** (S. 339) führt die Reise in die trockene Gegend um **Tulamben** (S. 348) und **Amed** (S. 342), die besonders bei Tauchern beliebt ist und mit dem leichtesten Wracktauchgang der Welt lockt. Von hier verkehren Schnellboote auf die Lombok vorgelagerten Gilis. Alternativ geht's zurück entlang der Küste in den Hafenort **Padang Bai** (S. 326), wo die langsamen Fähren nach Lombok übersetzen.

Auf den drei **Gilis** (S. 395) angekommen, lässt es sich einige Tage an den blendend weißen Stränden entspannen. Wer keine Lust mehr auf Strand hat, kann in **Kuta Lombok** (S. 359) surfen, vor der **Sekotong-Halbinsel** (S. 356) tauchen oder die Natur- und Berglandschaft des **Gunung Rinjani** (S. 407) erkunden. Eine Begegnung mit den Sasak ermöglicht das Besucherprogramm in **Mas-Mas** (S. 370).

Anschließend geht es mit dem Schnellboot zunächst nach **Nusa Lembongan** (S. 319). Man kann Lembongan mit dem Motorrad erkunden und als Ausgangspunkt für Tauchgänge vor **Nusa Penida** (S. 311) nutzen. Von Lembongan wiederum verkehren Schnellboote zurück nach Bali. **Sanur** (S. 176) bietet sich als ein letzter Zwischenstopp an.