

lonely  planet

# Sri Lanka

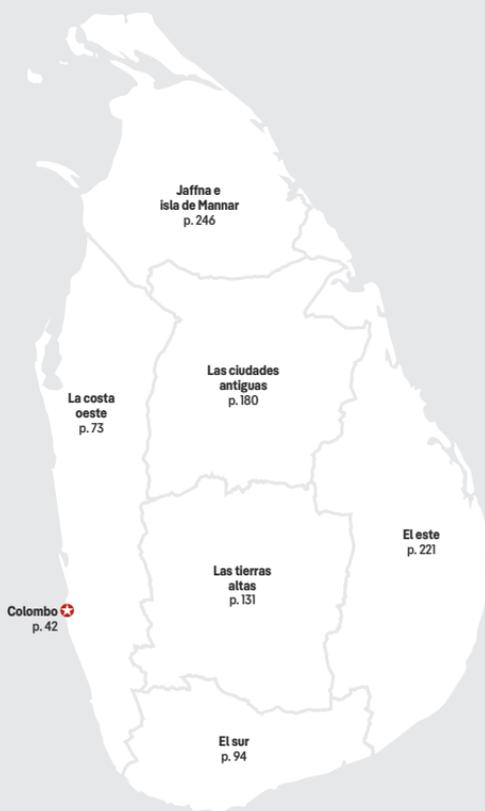
Circuito a pie  
por Colombo

Los mejores  
lugares  
para el surf

Literatura  
de Sri Lanka

Nº 1  
LA GUÍA DE  
SRI LANKA  
MÁS VENDIDA

# Sri Lanka



**Bradley Mayhew, Joseph Richard Francis,  
Marisa Megan Paska, Demi Perera, Zinara Rathnayake,  
Shehan Karunatilaka y Fathima Cader**



“Pasear por las playas salvajes alrededor de Tangalle (p. 119) mientras los colores del atardecer se intensifican y ruborizan sobre el océano Índico es una experiencia muy placentera.”

**BRADLEY MAYHEW**



“Mi actividad favorita es observar a la gente en el Black Cat Cafe (p. 71). Se ha convertido en el centro de todo en Colombo; todo el mundo va allí.”

**DEMI PERERA**

#### geoPlaneta

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

#### Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,  
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda  
www.lonelyplanet.com

Contacta con Lonely Planet en: [lonelyplanet.com/contact](http://lonelyplanet.com/contact)

#### Sri Lanka

3ª edición en español - febrero del 2025  
Traducción de *Sri Lanka*, 16ª edición - noviembre del 2024  
© Lonely Planet Global Limited  
1ª edición en español - mayo del 2015

#### Editorial Planeta, S.A.

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

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

© Textos: Lonely Planet, 2024  
© Fotografías: según se relaciona en cada imagen, 2024  
© Cartografía: Lonely Planet y OpenStreetMap  
<http://openstreetmap.org/copyright>, 2024  
© Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2025  
© Traducción: Bettina Batalla, Olalla Gastón,  
Rosa Nogués, 2025  
© Reproducción de cubiertas p. 31, cortesía de: 1. Ediciones Urano; 2. Tusquets Editores S. A.; 3. Amok Ediciones

ISBN: 978-84-08-29621-8  
Depósito legal: B. 15.955-2024  
Impresión y encuadernación: Macrolibros  
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

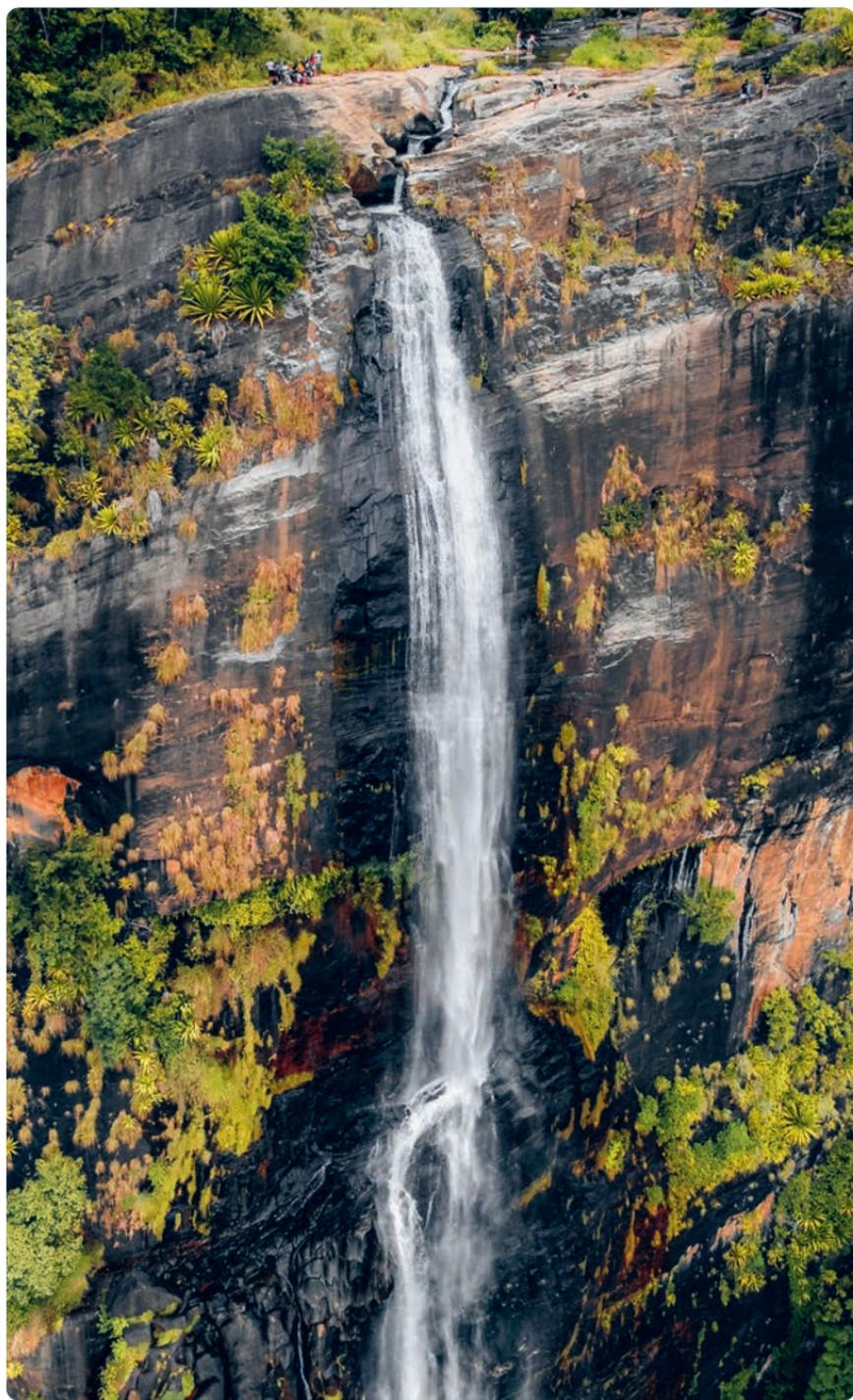
En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirigete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a [www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property](http://www.lonelyplanet.com/legal/intellectual-property).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

El papel de este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible y de fuentes controladas.



ZOLA, PETERIJA/SHUTTERSTOCK © DCHA, ROBERT HARDING VIDEO/SHUTTERSTOCK ©

Cascada Diyaluma (p. 176).

# SUMARIO

## Puesta a punto

El viaje empieza aquí.....	4
Mapa de Sri Lanka .....	6
Imprescindibles .....	8
Regiones y ciudades .....	18
Itinerarios.....	20
Cuándo ir .....	28
Prepararse para Sri Lanka ..	30
Sabores locales .....	32
Al aire libre .....	36

## En ruta

### Colombo..... 42

Fort de Colombo y Pettah .....	48
Kollupitiya, Cinnamon Gardens y Borella.....	52
Bambalapitiya, Wellawatta y Mt. Lavinia.....	62
Sri Jayawardenapura Kotte .....	67

### La costa oeste..... 73

Kalpitiya .....	76
Alrededores de Kalpitiya .....	80
Bentota y Beruwala .....	82
Alrededores de Bentota y Beruwala..	86
Hikkaduwa .....	88
Alrededores de Hikkaduwa .....	91

### El sur..... 94

Galle .....	98
Alrededores de Galle.....	107
Mirissa.....	113
Alrededores de Mirissa..	116
Tangalle .....	119
Tissamaharama .....	121
Alrededores de Tissamaharama .....	123

### Las tierras altas..... 131

Kandy .....	136
Alrededores de Kandy ..	143
Nuwara Eliya.....	146
Alrededores de Nuwara Eliya.....	150
Ella .....	153
Alrededores de Ella.....	157
Hatton .....	160
Alrededores de Hatton .....	165
Haputale .....	170
Alrededores de Haputale .....	175

### Las ciudades antiguas.... 180

Sigiriya.....	184
Dambulla.....	190
Alrededores de Dambulla .....	192
Parques nacionales de Minneriya y Kaudulla ..	196
Polonnaruwa .....	198
Anuradhapura .....	206
Alrededores de Anuradhapura.....	216

### El este..... 221

Trincomalee.....	224
Batticaloa .....	231
Alrededores de Batticaloa.....	234
Arugam Bay.....	236
Alrededores de Arugam Bay .....	242

### Jaffna e isla de Mannar..... 246

Jaffna .....	250
Alrededores de Jaffna.....	258



Seema Malakaya (p. 61).

Isla de Mannar .....	264
Alrededores de la isla de Mannar .....	267

## Guía práctica

Cómo llegar .....	272
Cómo desplazarse .....	273
Dinero .....	274
Alojamiento .....	275
Viajar en familia .....	276
Salud y seguridad .....	277
Comida y bebida .....	278
Turismo responsable .....	280
Mujeres viajeras.....	282
Festivales y el calendario lunar .....	283
Comunidad LGTBIQ+ .....	284
Accesibilidad .....	285
Viajar en tren .....	286
Lo esencial .....	287
Etiqueta: en la playa.....	288
Etiqueta: en lugares religiosos .....	289
Idioma .....	290

## Para saber más

Una historia de Sri Lanka en 15 lugares .....	294
Así son los esrilanqueses.....	298
La isla de las historias.....	300
Más allá del curri .....	304
Arquitectura de Sri Lanka.....	307
Hablando de música.....	310



Monasterio de Abhayagiri (p. 208), Anuradhapura.

# SRI LANKA

## EL VIAJE EMPIEZA AQUÍ

Debo admitir que soy un forofó de las ruinas de ciudades y los monumentos budistas, por lo que ya sabía que me gustarían las increíbles urbes antiguas y las estupas. Lo que no me esperaba era lo variado que iba a ser el viaje por esta isla en forma de lágrima. Una cosa son las playas perfectas y los elegantes hoteles de diseño, pero ¿kitesurf y leopardos? ¿Pecios antiguos y uno de los mejores destinos de surf del mundo? ¿Ver ballenas y un sendero de larga distancia? ¿Y todo a menos de 2 h de distancia? Eso no me lo esperaba.

### Bradley Mayhew

@bradley\_mayhew

Bradley Mayhew es autor de más de 60 guías, entre ellas las de Asia Central, Bután, La India y Nepal.



**Mi experiencia favorita** Pasear por las ruinas del **monasterio de Abhayagiri** (p. 208), en Anuradhapura, localizar santuarios y estupas semiocultos e imaginar cómo fue redescubrir este lugar por primera vez.

## RINCONES FAVORITOS

Nuestros autores eligen los lugares que, en su opinión, definen Sri Lanka.



DE IDA A ROMA, DASINWASKALY SHUTTERSTOCK ©, SAIKOSZY SHUTTERSTOCK ©

Las ruinas cubiertas de musgo de **Girihandu Seya** (p. 229) muestran la historia humana de la costa este. A diferencia de otros sitios más famosos, siguen medio rodeadas de jungla, lo que les da un aire misterioso y de película de Indiana Jones.

### Joseph 'Rich' Francis

[josephrichardfrancis.com](http://josephrichardfrancis.com)

*Rich se especializa en escribir sobre viajes y surf; dirige The Surf Atlas, una guía internacional para surfistas viajeros.*



Sri Lanka ofrece un sinnúmero de cosas por hacer. Se puede caminar por las tierras altas o a hacer surf por la costa oeste, probar *kiteboard* en **Kalpitiya** (p. 76) o hacer un safari de elefantes en el Parque Nacional de Uda Walawe.

### Marisa Megan Paska

[@\\_marisamegan](https://www.instagram.com/_marisamegan)

*Marisa es una periodista de viajes apasionada por la conservación cultural, los viajes a sitios lejanos y el océano.*



DE IDA A ROMA, STREETASH/ SHUTTERSTOCK ©, KANUJANI SINGARAJAH/GETTY IMAGES ©

El centro de Colombo es precioso. La antigua **Pettah** (p. 48) y sus alrededores muestran buena parte de la historia de Sri Lanka.

### Demi Perera

[girl\\_travelsworld](https://www.instagram.com/girl_travelsworld)

*Demi es una escritora de viajes de ascendencia esrilanquesa que vive en Londres y coautora de la guía de Lonely Planet, Experience London.*



Incluso tras varias visitas, **Jaffna** (p. 250) y sus alrededores siguen entusiasmándome; es un lugar donde puedo sentir la magia del viaje.

### Zinara Rathnayake

[@zini0santafe](https://www.instagram.com/zini0santafe)

*Zinara es escritora de viajes, gastronomía y cultura, además de presidenta de la región del Sur de Asia de la lista World's 50 Best Hotels.*

## COLABORADOR



### Shehan Karunatilaka [shehanwriter.com](https://www.instagram.com/shehanwriter.com)

*Escritor, viajero, publicista y bajista. Shehan Karunatilaka nació en Sri Lanka, estudió en Nueva Zelanda y ha vivido y trabajado en Singapur, Londres y Amsterdam. Su última novela, Las siete lunas de Maali Almeida, ganó el Premio Booker en el 2022.*



# A LA PLAYA

Con 1340 km de costa, Sri Lanka tiene playas para todos, desde grandes hoteles familiares en Hikkaduwa a playas vírgenes al norte de Jaffna, ruidosos bares de playa en Mirissa o arenas solitarias en Tangalle. Hay mucho para hacer, además de tumbarse y beber agua de coco: aprender surf en las costas sur y este, practicar submarinismo por arrecifes y barcos hundidos de la II Guerra Mundial o probar el *kitesurf* en uno de los sitios más famosos del mundo.



## Cultura de playa

Es un país muy conservador; los bañadores minúsculos deben limitarse a los hoteles o playas frecuentadas por extranjeros y hay que ponerse una camiseta o un *sarong* al salir de la playa.



## Seguridad en el mar

En muchas playas hay corrientes, corrientes de marea y resaca, y no hay muchos socorristas, por lo que antes de entrar en el agua conviene preguntar, sobre todo si se va con niños.



## Por temporada

Para encontrar las playas en condiciones óptimas hay que ir a la costa oeste y sur de diciembre a marzo y pasar a la costa este de mayo a septiembre.





## LAS MEJORES PLAYAS

Ir en barco hasta la **isla de Pigeon 1**, a 2 km de la costa este, y hacer esnórquel e inmersiones por el arrecife, las mejores de la zona. (p. 227)

Perdersé en las preciosas playas de la costa este, al norte de Trinco; **Nilaveli 2** es un buen sitio para empezar. (p. 227)

Descubrir las calas perfectas en forma de herradura de **Talalla 3** e Hiriketiya. (p. 118)

Pasear por las playas de Marakolliya, parando a tomar un cóctel o a cenar marisco mientras el sol se pone sobre **Tangalle 4**. (p. 119)

Aprender a surfear o mejorar la técnica en las escuelas y campamentos de **Weligama 5** (p. 112), en el sur, o en Arugam Bay (p. 240), en el este.



Puente de los Nueve Arcos (p. 155).

# VIAJES EN TREN

Las chirriantes vías del país, construidas por los británicos, recorren la costa suroeste y suben a las montañas color esmeralda; es la manera más cómoda y bonita de recorrer la isla. Algunas líneas (como la de Ella) están saturadas de turistas, pero otras permiten relajarse y conocer a los esrilanqueses a paso tranquilo.

## Destinos

Galle, Hikkaduwa, Kandy, Anuradhapura, Jaffna, Trincomalee y Batticaloa son destinos ideales para llegar en tren, sobre todo si se hacen recorridos largos.

## Reservas

Para las rutas más populares se suelen agotar los billetes; conviene reservar en línea con antelación para ir de Kandy a Ella o para el vagón con aire acondicionado de Fort de Colombo a Galle.



## LAS MEJORES RUTAS EN TREN

Respirar el aire de mar y admirar el océano Índico de **Colombo a Galle 1**; hay que sentarse en el lado oeste. (p. 98)

Unirse a los *instagramers* en la ruta más típica de Sri Lanka, atravesando las plantaciones de té de **Kandy a Ella 2**. (p. 154)

Sentir el aire fresco en los antiguos trenes de las montañas, de **Colombo a Kandy 3**. (p. 136)

Dejar atrás al gentío en el viaje de la **Anuradhapura (p. 206) budista a la Jaffna 4** hindú, una línea que se suspendió durante la guerra civil. (p. 250)

Tomar el bus y luego ir de excursión al antiguo **puente de los Nueve Arcos 5** para ver los trenes que atraviesan el viaducto más fotografiado del país. (p. 155)



# VESTIGIOS COLONIALES

Aunque pocos esrilanqueses sintieron pena con la marcha de los imperios coloniales europeos, todos dejaron huella en el país. Además de las obsoletas vías férreas y la burocracia, el legado del colonialismo alcanza algunos de los edificios más bonitos del país, los fuertes holandeses y las plantaciones de té de la época británica.



## LO MEJOR DE LA ÉPOCA COLONIAL

Visitar museos en mansiones coloniales, recorrer 2 km de fortificaciones holandesas y tomar un té en hoteles de época británica en **Galle 1**. (p. 98)

Descubrir la historia de Sri Lanka en Colombo, en el edificio neobarroco del **Museo Nacional 2**. (p. 56)

Disfrutar del choque cultural entre los templos hindúes de colores, los verdes parques británicos y un imponente fuerte holandés en **Jaffna 3**. (p. 250)

Pasear por iglesias coloniales y un fuerte neerlandés del s. XVIII en la isla de Puliyanthivu, en **Batticaloa 4**. (p. 231)

Ver de vuelta la época del Raj británico en las plantaciones de té, los grandes hoteles y los parques victorianos de **Nuwara Eliya 5**. (p. 146)



### Fuertes holandeses

Los holandeses dejaron inmensos fuertes en Galle, Jaffna, Batticaloa y Trincomalee, pero también otros más pequeños y desconocidos en Matara, Mannar (foto), Kalpitiya y Karaitivu.



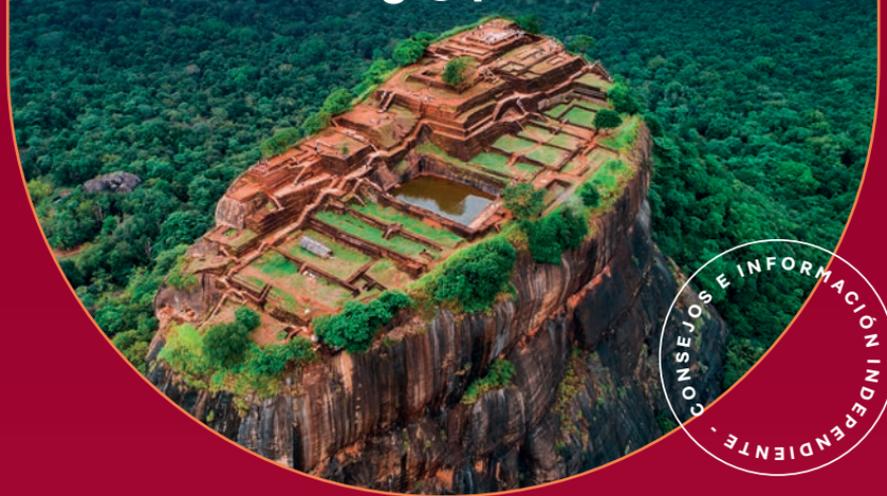
### Reimaginar la arquitectura

Los hospitales neerlandeses de Colombo (foto) y Galle, que se caían a pedazos, se han renovado y ahora tienen las tiendas, bares y restaurantes con más ambiente del país.



### La fusión cultural de Jaffna

Los arquitectos imperiales del sur de la India y Portugal dieron forma al centro histórico de Jaffna, con iglesias, templos hindúes y fantásticos restaurantes.



CONSEJOS E INFORMACIÓN INDEPENDIENTE

**“Sri Lanka encarna la magia de viajar, con ciudades antiguas, playas perfectas, senderismo, fauna espectacular y comida fabulosa.”**

**Experiencias asombrosas**

Conocimiento experto, nuevas miradas, joyas sorprendentes

**Fuera de ruta**

Nuestros autores locales te llevan a lugares inesperados

**Este es tu viaje**

Da rienda suelta a tus pasiones y prepara tu viaje perfecto

**Crea un viaje inolvidable**

- Admira los misterios de Sigiriya, **p. 186**
- Recorre las plantaciones de té en el sendero Pekoe, **p. 168**
- Sumérgete en la creativa escena artística de Colombo, **p. 52**
- Encuentra la playa escondida ideal en la costa sur, **p. 118**

geoPlaneta 

10357623



9 788408 296218



FSC  
MIXTO  
Aprobado la certificación independiente  
FSC® C158190

**NUESTRO COMPROMISO**

Lo contamos tal y como es. Nuestro trabajo consiste en ayudaros a planificar el viaje perfecto. Nuestras recomendaciones se seleccionan de forma independiente tras haberlas experimentado en primera persona, y os ayudarán a viajar mejor y a tener una experiencia más auténtica. Lonely Planet siempre os mantendrá informados de todas las novedades interesantes y podréis descubrir lugares sorprendentes y poco masificados.