

# BA

# LI

# LOMBOK GILIS



Tauchgründe mit Überraschungen  
Bei Tempelfesten dabei sein  
Wo der Sonnenuntergang zelebriert wird

Reisen mit

**Insider  
Tipps**

# CHECK IN

## DICH VERWÖHNEN LASSEN

Ein Wellnessstag mit balinesischer Massage, wohltuenden Anwendungen und gutem Essen muss sein, z. B. im *Prana Spa*. ► S. 48

## TIEF DURCHATMEN

Finde Ausgeglichenheit und Einkehr bei einem Retreat in *The Yoga Barn* inmitten von Ubuds Gärten und Reisfeldern. ► S. 71

## EINFACH MAL ABTAUCHEN

Egal, ob Anfänger oder Profi: Von den Korallengärten, Schiffswracks und unterseeischen Abhängen vor Amed wirst du begeistert sein! ► S. 84

## AUF FLINKE FINGER SCHAUEN

Bei den Weberinnen in *Sukarara* entstehen edle Stoffe in Handarbeit – und du darfst dabei zusehen. ► S. 104

## EINEN VULKAN BESTEIGEN

Den *Gunung Agung* z. B., auf dessen oft in Wolken gehüllter Spitze die Götter wohnen. ► S. 85

## MEHR ALS (SONNEN)BADEN

An Balis größtem Strand *Pantai Kuta* kannst du surfen, in Beachclubs relaxen und lange Spaziergänge unternehmen. ► S. 45

## TEIL DES GROSSSTADT- TRUBELS WERDEN

In den Inselmetropolen *Denpasar* und *Mataram* bist du mittendrin im geschäftigen Alltag der Indonesier. ► S. 51, S. 101

# BA

# LI

LOMBOK  
GILIS

**INSIDER-TIPP**

Deine  
Abkürzung  
ins Erleben!

Reisen mit **MARCO POLO**  
Insider-Tipps

# MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

## **PURA LUHUR ULUWATU** ★

Hoch über den Klippen thront einer der ältesten Tempel Balis. In die tosende Brandung zu seinen Füßen stürzen sich mutige Surfer

📷 *Tipp: Bester Zeitpunkt zum Fotografieren ist während des täglichen Kecak-Tanzes zum Sonnenuntergang*

➤ S. 59, Südbali

## **OSTSTRAND VON GILI TRAWANGAN** ★

Nach einem relaxten Tag am Meer geht's abends zum Feiern an den Oststrand – mehr Party geht nicht

➤ S. 117, Gilis

## **DANAU BUYAN & DANAU TAMBLINGAN** ★

An den beiden idyllischen Seen kann man herrlich durch Reisfelder und zu Wasserfällen spazieren

➤ S. 77, Zentral- & Nordbali

## **NUSA LEMBONGAN** ★

Auf der beschaulichen Insel erkundest du mit dem Roller versteckte Buchten, mit dem Surfbrett tolle Breaks und mit dem Boot die phantastischen Tauchspots

📷 *Tipp: Bei Flut brechen sich meterhohe Wellen an den Steilklippen – ein atemberaubendes Motiv*

➤ S. 90, Ostbali

## **GILI-MENO-WAND** ★

Ein Tauchspot mit bizarren Korallen, versunkenen Skulpturen, farbenprächtigen Fischen und seltenen Meeresschildkröten

➤ S. 118, Gilis

## **SEMINYAK** ★

Sehen und gesehen werden: Nirgends sonst auf Bali sind die Restaurants so edel, die Bars so cool, die Boutiquen so schick

➤ S. 46, Südbali

## **GUNUNG RINJANI** ★

Wo sonst findet man auf einem aktiven Feuerberg einen heiligen See (Foto), gespickt mit einem weiteren kleinen Vulkan?

📷 *Tipp: Das morgendliche Wolkenmeer unter der aufgehenden Sonne mit Blick bis zum Gunung Agung auf Bali*

➤ S. 110, Lombok

## **UBUD** ★

Im Herzen von Bali gibt's Kunst und Kultur und alle Wohltaten für Körper, Geist und Seele

➤ S. 66, Zentral- & Nordbali

## **GUNUNG BATUR** ★

Mitten im lebendigen Bali: eine vulkanische Einöde mit Endzeitatmosphäre

📷 *Tipp: Ein Bild vom Gipfel über der Caldera, wenn die Sonne untergeht*

➤ S. 74, Zentral- & Nordbali

## **SÜDKÜSTE LOMBOKS** ★

Versteckte Buchten mit Traumstränden und perfekten Wellen für Surfer und solche, die es werden wollen

📷 *Tipp: Toller Panorama-Shot: der lange Strand und das blaue Meer von Tanjung Aan vom Bukit Merese aus*

➤ S. 98, Lombok

# INHALT



---

## 36 DIE REGIONEN IM ÜBERBLICK

- 
- ### 38 SÜDBALI
- 42 Kuta/Legian 46 Seminyak  
49 Rund um Seminyak  
51 Denpasar 54 Sanur 57 Rund  
um Sanur 58 Bukit-Halbinsel

- 
- ### 62 ZENTRAL- & NORDBALI
- 66 Ubud 71 Rund um Ubud  
74 Lovina 75 Rund um Lovina  
78 Pemuteran 79 Rund um  
Pemuteran

- 
- ### 80 OSTBALI
- 84 Amed 85 Rund um Amed  
87 Candidasa 88 Rund um  
Candidasa 88 Padang Bai 89 Rund  
um Padang Bai 90 Nusa  
Lembongan 92 Rund um Nusa  
Lembongan 92 Nusa Penida

- 
- ### 94 LOMBOK
- 98 Kuta Lombok 99 Rund um Kuta  
Lombok 100 Sekotong & Südliche  
Gilis 101 Mataram 103 Rund um  
Mataram 105 Senggigi 107 Rund  
um Senggigi 108 Senaru  
110 Rund um Senaru

- 
- ### 112 GILIS
- 116 Gili Trawangan 118 Gili Meno  
119 Gili Air

## MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

- 2 Die 10 besten Highlights

## DAS BESTE ZUERST

- 8 ... bei Regen  
9 ... Low-Budget  
10 ... mit Kindern  
11 ... typisch

## SO TICKEN BALI & LOMBOK

- 14 Entdecke Bali & Lombok  
17 Auf einen Blick  
18 Bali & Lombok verstehen  
21 Klischeekiste

## ESSEN, SHOPPEN, SPORT

- 26 Essen & Trinken  
30 Shoppen & Stöbern  
32 Sport

## MARCO POLO REGIONEN

- 36 ... im Überblick

## ERLEBNISTOUREN

- 120 Bali, Lombok und die Gilis – ein bisschen was von allem  
125 Aktiv im Hochland

- 127 Mystische Tempel, Reiskultur und ein Vulkan  
129 Panoramatour im Norden Lomboks

## GUT ZU WISSEN

### 132 DIE BASICS FÜR DEINEN URLAUB

*Ankommen, Weiterkommen, Feste & Events, Notfälle, Wichtige Hinweise, Wassertabelle*

### 140 SPICKZETTEL INDONESISCH

*Nie mehr sprachlos*

### 142 URLAUBSFEELING

*Bücher, Filme, Musik & Blogs*

### 144 TRAVEL PURSUIT

*Das MARCO POLO Urlaubsquiz*

### 146 REGISTER & IMPRESSUM

### 148 BLOSS NICHT!

*Fettnäpfchen und Reinfälle vermeiden*

- |  |                                |   |               |
|--|--------------------------------|---|---------------|
|  | Besuch planen                  |  | Essen/Trinken |
| € – €€€  | Preiskategorien                |  | Shoppen       |
| (*)  | Kostenpflichtige Telefonnummer |  | Ausgehen      |
|  |                                |  | Top-Strände   |

(A2) Herausnehmbare Faltkarte

(0) Außerhalb des Faltkartenausschnitts

## BESSER PLANEN MEHR ERLEBEN!



**Digitale Extras**  
[go.marcopolo.de/app/bal](https://go.marcopolo.de/app/bal)

An aerial photograph of terraced rice fields in a tropical region. The terraces are filled with lush green rice plants, and the landscape is dotted with numerous palm trees. The overall scene is vibrant and scenic, showcasing traditional agricultural practices in a tropical environment.

# DAS BESTE ZUERST

Die Reisterrassen werden oftmals ohne den Einsatz von Maschinen bestellt





# BEST OF

## BEI REGEN



## SCHÖN, AUCH WENN ES REGNET

### SÜDSEKUNST IN NUSA DUA

Im *Museum Pasifika* in Nusa Dua kommt Südsee-Feeling auf, denn hier dreht sich alles um Kunst aus dem asiatisch-pazifischen Raum. Ausgestellt sind Werke aus rund 25 verschiedenen Ländern, darunter auch solche von europäischen Malern, die in der Region gelebt haben.

➤ S. 60, Südbali

### ART-HOUSE

Das *Blanco Museum* (Foto) in Ubud entführt dich in die sinnlich-schräge Welt (und gleichzeitig ins ehemalige Wohnhaus) des exzentrischen Künstlers Antonio Blanco, des „Dalí des Fernen Ostens“.

➤ S. 68, Zentral- & Nordbali

### GROSSES KINO

Anstatt bei Regenwetter im Hotelzimmer die Streamingdienste durchzuklicken, lässt du dich einfach in die Sessel des *Beachwalk XXI Premiere* in

Kuta sinken und schaust die neuesten Holly- und Bollywood-Filme oder indonesische Streifen auf der Großleinwand.

➤ S. 45, Südbali

### ERINNERUNGEN VERSILBERN

Du findest einfach nicht das passende Mitbringsel? Dann nutze das Regenwetter und sei dein eigener Schmied: Bei einem Silberschmiedekurs von *Yin Jewelry for the Soul* auf Gili Trawangangalgestaltest du unter Anleitung und mithilfe versierter Schmuckmacher dein individuelles Accessoire.

➤ S. 117, Gilis

### CRASHKURS

Du magst die balinesische Küche? Dann lass dir in einem Kochkurs deren Raffinessen beibringen, z. B. im *Bumbu Bali* auf der Bukit-Halbinsel. Ein Rezeptheft und jede Menge Kostproben sind garantiert.

➤ S. 61, Südbali

# BEST OF



## LOW-BUDGET

### FÜR DEN KLEINEN GELDBEUTEL

#### KEIN TEMPELBSUCH OHNE SARONG

Trag dein eigenes Wickeltuch (*sarong*), das du auf dem Markt oder im Souvenirshop erstehen kannst, wenn du einen Tempel besuchst. So sparst du die Leihgebühr für Schärpe und Wickelrock vor Ort und hast gleich ein Souvenir.

#### FREIE KUNST IN GALERIEN

Keine Lust auf Museum? Ohne Eintritt zu bezahlen, kannst du bei einem Streifzug durch *Ubuds Galerien* bali-nesische Malerei und Bildhauerkunst bewundern – dazu gibt es oft noch einen Kaffee.

➤ S. 70, Zentral- & Nordbali

#### AUFFÜHRUNGEN BEIM TEMPELFEST

Gamelan (Foto), Tanz und Schatten-spiel gehören zu jedem Tempelge-burtstag. Anstatt Tickets für eine Tou-ristenvorführung zu kaufen, erkun-

digst du dich einfach, wo das nächste *Odalan-Fest* stattfindet – Touristen sind willkommen, wenn sie sich ge-bührend verhalten.

➤ S. 22, Bali & Lombok verstehen

#### SCHILDKRÖTEN AM STRAND

Das aus Spenden finanzierte *Turtle Conservation and Education Center* auf Serangan ist frei zugänglich und informiert über das Rettungspro-gramm für die vom Aussterben be-drohten Meeresbewohner. Spenden sind natürlich willkommen.

➤ S. 58, Südbali

#### PREISWERT RUMKOMMEN

Günstiger als die Taxikooperativen und Transportvermittler mit ihren Festpreisen sind die Privattaxis, die du über die *Grab*-App bestellst. Aber Ach-tung: In einigen Orten (z. B. Ubud) werden *Grab*-Taxis nicht geduldet und können dich daher nicht abholen.

➤ S. 136, Gut zu wissen

# BEST OF

## MIT KINDERN



### SPANNENDES FÜR GROSS & KLEIN

#### **KARTOFFELKOPF**

Im familienfreundlichen Beachclub- und Hotelkomplex des *Potato Head* findet sonntags ab 9 Uhr eine Runde Kindersport statt, ab 13 Uhr können Kinder zwischen 4 und 12 Jahren Drachen aus Bambus basteln oder Malfarben aus natürlichen Pigmenten mischen.

➤ S. 48, Südbali

#### **AUF SAFARI**

Der *Lombok Wildlife Park* ist eine tolle Möglichkeit, stattliche Vertreter der tropischen Tierwelt zu erleben. Neben Dickhäutern werden hier Orang-Utans, Krokodile und Papageien artgerecht gehalten.

➤ S. 108, Lombok

#### **BLUBBERBLÄSCHEN**

Bubblemaker-Kurse führen Kinder ab acht Jahren im Pool, ab zehn Jahren im offenen Meer behutsam ans Schnorcheln und Tauchen heran

(Foto). Angeboten werden sie bei fast allen professionellen Tauchzentren, z. B. bei *Crystal Divers* in Sanur.

➤ S. 56, Südbali

#### **BASTELN, TANZEN, MUSIZIEREN**

Deine Kinder sind von balinesischen Musikinstrumenten, Tänzen und Tempelfesten vermutlich genauso fasziniert wie du und würden am liebsten selbst mitmachen. Wie gut, dass es Schnupperkurse gibt, in denen Kids Gamelan und einfache Tanzschritte lernen, außerdem batikern, schnitzen oder Opfergaben anfertigen können. Das *ARMA* in Ubud z. B. führt solche Kurse durch.

➤ S. 68, Zentral- & Nordbali

#### **KLEINE WELLENREITER**

Einige Surfschulen, z. B. *Bali Green Surf*, bieten speziell Kurse für Familien und Kinder, bei denen Kids (und Eltern) erste Stehversuche auf dem Brett unternehmen können.

➤ S. 48, Südbali

# BEST OF

## TYPISCH



## DAS ERLEBST DU NUR HIER

### IN TRANCE GETANZT

Laut, fotogen und garantiert exotisch: bis zu hundert Männer, die sich synchron bewegen, dabei rhythmisch rufen und in Trance über glühende Kohlen laufen. Besonders eindrucksvoll sind die *Kecak*-Vorstellungen (Foto) bei Sonnenuntergang am *Pura Uluwatu*.

➤ S. 59, Südbali

### SCHLACHT DER REISPÄCKCHEN

Beim *Perang Topat* zu Beginn der Regenzeit bewerfen sich Hindus und muslimische Sasak im *Pura Lingsar* mit in Palmblätter gewickeltem Reis. Diese Reispäckchenschlacht ist ein großes Fest für alle, egal welcher Religion sie angehören.

➤ S. 104, Lombok

### SCHLEMMEN AM STRAND

Frühmorgens kannst du den *Fischern* in *Jimbaran* zusehen, wie sie mit ihren bunten Auslegerbooten ihren Fang an Land bringen, den du abends in ei-

nem der vielen *warungs* gleich daneben verspeist – am besten auf glühenden Kokoschalen gegrillt.

➤ S. 59, Südbali

### FARBENFROHE PROZESSIONEN

Knallbunt gekleidete Frauen balancieren Früchtepyramiden auf den Köpfen, die Männer schlagen schwere Gongs: Auf Bali „lauern“ Prozessionen quasi hinter jeder Ecke. Am beeindruckendsten sind die Paraden zum *Galungan-Fest*, z. B. auf *Nusa Penida*.

➤ S. 92, Ostbali

### UNTERWASSER-SELFIE MIT MOTORRAD

Außer faszinierenden Korallenriffen kannst du am Meeresgrund auch originale Kunstwerke und Installationen entdecken. Einige regen zum Nachdenken an, andere, z. B. das *Motorrad* vor *Gili Trawangan*, verführen eher zu einem Selfie.

➤ S. 117, Gilis

# SO TICKEN BALI & LOMBOK

A close-up photograph of a person's face, likely a dancer, wearing traditional Balinese or Lombokian jewelry. The focus is on a large, ornate gold circular ornament with a textured surface, hanging from the top of the head. Below it, several strands of gold beads lead to a vibrant red tassel. The person's skin is visible on the right side of the frame. In the background, there are blurred elements of traditional attire, including red and gold fabrics and more gold jewelry.

Ausdrucksstark: Augenrollen gehört beim *Legong*-Tanz zur Choreografie

