

lonely planet

Bali, Lombok & Nusa Tenggara

Balinesischer
Tanz

Besteigung
des Gunung
Rinjani

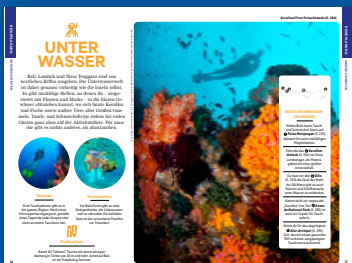
Tempel-
architektur im
Überblick



Mach die Welt zu deinem Abenteuer und entdecke mit Lonely Planet Bali, Lombok & Nusa Tenggara

Reiseplanung

Erkunde die tollsten Ecken
deines Reiseziels und plane
deine perfekte Reise mithilfe
unserer Reiserouten.



Reiseziele

Entdecke einzigartige Erlebnisse,
Tipps unserer Autor:innen und
Expert:innen, Hintergründe und
Empfehlungen.



Praktisches

Die wichtigsten Informationen
für deine Reise im Überblick.
Kurz und übersichtlich
zusammengefasst.



Storybook

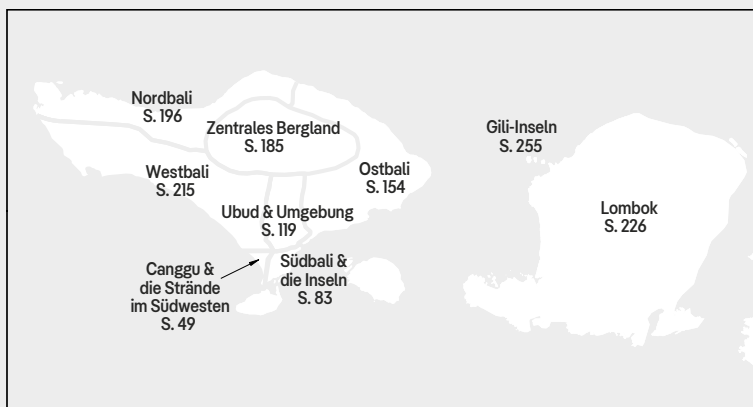
Tauche mit unseren Reportagen
tief in den Alltag ein und erfahre
mehr über die Seele deines
Reiseziels.



COVERFOTO: Reisfelder, Bali,
Peter Adams/AWL Images ©

FOTO UMSCHLAGRÜCKSEITE: Meeresschildkröte, Gili Trawangan,
Daniel Wilhelm Nilsson/Shutterstock ©

Bali, Lombok & Nusa Tenggara



**Narina Exelby, Anna Kaminski,
Sarah Lempa, Ryan Ver Berkmoes**

INHALT

Reiseplanung

Willkommen	4
Übersichtskarte von Bali, Lombok & Nusa Tenggara	6
Unsere Favoriten	8
Städte & Regionen	22
Reiserouten	24
Beste Reisezeit	32
Bestens vorbereitet auf Bali, Lombok & Nusa Tenggara	34
Übernachten in Südbali	36
Straßenverkehr auf Bali	37
Essen wie die Locals	38
Outdoor-Erlebnisse	42



Traditionelle Offergaben

Reiseziele

Canggu & die Strände im Südwesten

Canggu	52
Rund um Canggu	57
Seminyak	63
Rund um Seminyak	68
Kuta	72
Rund um Kuta	77

Südbali &

die Inseln	83
Sanur	86
Rund um Sanur	91
Uluwatu	96
Rund um Uluwatu	100
Nusa Lembongan	106
Rund um Nusa Lembongan	112

Ubud & Umgebung

Ubud	122
Rund um Ubud (Norden)	142
Rund um Ubud (Süden)	147

Ostbali

Klungkung	158
Rund um Klungkung	161
Padang Bai	170
Rund um Padang Bai	172
Amlapura	174
Rund um Amlapura	178

Zentrales Bergland

Munduk	188
Rund um Munduk	193

Nordbali

Lovina	200
Rund um Lovina	202
Pemuteran	207
Rund um Pemuteran	209



Pura Tanah Lot (S. 222)

Westbali

Tabanan	215
Rund um Tabanan	218
Rund um Tabanan	221

Lombok

Kuta	226
Rund um Kuta	230
Senggigi	233
Mataram	237
Senaru	240
Rund um Senaru	243
Rund um Senaru	245
Südwestliche Halbinsel & die Secret Gilis	249

Gili-Inseln

Gili Trawangan	255
Gili Meno	258
Gili Air	261
Gili Air	264

Nusa Tenggara

Flores	268
Rund um Flores	272
Rund um Flores	282
Westtimor	287
Rund um Westtimor	295
Sumba	298
Nusa-Tenggara- Inseln	308



Sumbawa (S. 285)

Praktisches

Ankunft	314	Essen, Trinken & Feiern	322
Unterwegs vor Ort	315	Nachhaltig reisen	324
Automiete	316	LGBTQIA+	326
Geld	317	Barrierefrei reisen	327
Übernachten	318	Balis Tempelarchitektur ..	328
Reisen mit Kindern	319	Frauen unterwegs	330
Sicher reisen	320	Kurz & knapp	331
Sichere Schiffsreisen	321	Sprache	332

Storybook

Die Geschichte von Bali, Lombok & Nusa Tenggara in 15 Orten	336
Balines:innen treffen	340
Insel der Dämonen: Die dunkle Seite von Bali ..	342
Ikattextilien	346
Kulturelle Minderheiten in Nusa Tenggara	348
Balis Subaksystem	351



Schnorchelnde Kinder, Gili Trawangan (S. 259)

WILLKOMMEN AUF BALI, LOMBOK & IN NUSA TENGGARA

Im Jahr 1993 besuchte ich Bali und Lombok zum ersten Mal. Als ich die Einreisekontrolle am damals noch winzigen Flughafen von Bali passierte, warf der Beamte einen Blick in meinen Pass und sagte freundlich: „Ich wünsche Ihnen einen wunderschönen Geburtstag auf Bali.“ Wen würde das nicht entzücken? Seitdem habe ich mehrmals auf Bali gelebt und bin durch die ganze Region Nusa Tenggara gereist, deren Vielfalt an Orten, Menschen und Stränden erstaunlich ist.

Bali erlebt in der Tat einen rasanten Wandel, aber diese Dynamik ist auch Teil des Reizes. Ja, die Gegend hat sich stark verändert, aber sie vermag noch immer zu verzaubern.

Ryan Ver Berkmoes

[@ryanverberkmoes](#)

Ryan hat die ganze Welt bereist und über 150 Reiseführer verfasst.



Mein Lieblings- erlebnis

ist der Sonnenuntergang am Strand von Pemuteran (S. 207), wenn Kinder im Sand Fußball spielen und sowohl Einheimische als auch Gäste am Strand entlangspazieren.

LIEBLINGSPLÄTZE

Hier schlägt für unsere Autor:innen und Expert:innen das Herz von Bali, Lombok und Nusa Tenggara.

ANGES VAN DER LOOT/SHUTTERSTOCK ©



Sumba (S. 298) ist faszinierend. Vor der Küste kannst du surfen, in Waingapu und Tambolaka entspannen oder Ikattextilien herstellen, durch den Dschungel zu Wasserfällen wandern und in Dörfern übernachten. Vielleicht wirst du dabei Zeuge einer Tieropferung, schaust zu, wie ein traditionelles Dach repariert wird oder kauft mit dem Dorfpriester ein paar Betelnüsse.

Anna Kaminski

@anna.cohen.kaminski

Annas Themen: Reise, Kultur, Essen

FENKLEANDREAS/SHUTTERSTOCK ©



Vor der **Südwestlichen Halbinsel** (S. 249) von Lombok liegen die ‚Secret Gilis‘, eine verschlafene Inselkette.

Wechsle von einer winzigen Insel zur nächsten, während du durch glasklares Wasser gleitest und auf beeindruckende Korallenriffe blickst. Hier gibt es mehr Fische als Menschen.

Sarah Lempa

@travelempa

Sarah schreibt über Reise, Psychologie und vieles mehr.

IRYNA HOBBACHOVA/SHUTTERSTOCK ©



Der geschützte Regenwald, der den Kratersee **Danau Tamblingan** (S. 191) umgibt, ist ein unberührter Teil von Bali, in dem uralte alte Bäume als Wächter eines komplizierten Ökosystems fungieren. Es ist beruhigend zu wissen, dass er erhalten bleibt, ganz egal, wie sehr sich Bali auch verändert.

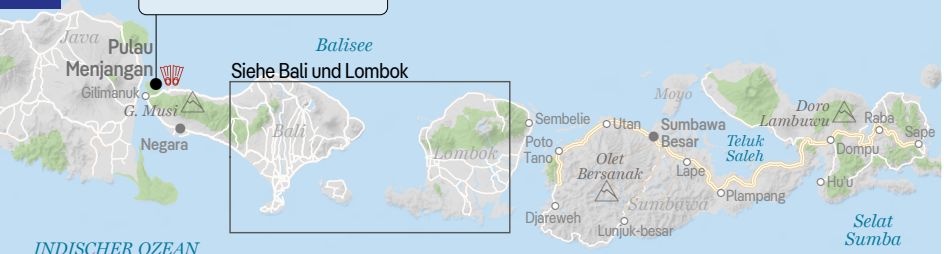
Narina Exelby

@narina.exelby

Die Autorin lebt zwischen Indonesien und Südafrika.

Pulau Menjangan, Pemuteran

Balis beste Tauchreviere erkunden (S. 210)



INDISCHER OZEAN

Pantai Suluban, Uluwatu

Es mit Südostasiens legendärem Surferfeldern aufnehmen (S. 98)

Ubud

Faszinierende Tanzvorführungen im Zentrum von Ubud erleben (S. 126)

Sidemen

Durch die prächtigen Reisfelder im Osten Bali schlendern (S. 166)

Lovina

Delfine im schönen Lovina beobachten (S. 201)

Finns Beach Club, Canggu

In diesem berühmten Club feiern (S. 60)

Klungkung

Einen der besten Märkte im Osten Bali besuchen (S. 160)

Seminyak

In den berühmten Geschäften entlang der Jl Kayu Aya stöbern (S. 65)



INDISCHER OZEAN

Bali und Lombok



Komodo National Park, Flores

Die größte Eidechse der Welt erspähen (S. 282)

Flores-See

Komodo National Park

Westsumba

Zeuge des extravagan-
testen Erntefests in Asien
werden (S. 303)

Sama Sama, Gili Trawangan

Die Partyszene bis zum Morgen-
grauen genießen (S. 258)

Gunung Rinjani, Senaru

Den zweithöchsten Vulkan
Indonesiens in Angriff nehmen
(S. 246)

Nusa Lembongan

In die Unter-
wasserwelt des
Korallendreiecks
eintauchen
(S. 106)

Desert Point, Südwestliche Halbinsel

Lomboks be-
rühmtesten Break
surfen (S. 251)

Pantai Mawun, Kuta

Kutas himm-
lischen Sand-
strand erleben
(S. 232)

Sawusee
INDONESIEN

OSTTIMOR

Nemberala

INDISCHER OZEAN

0 100 km



STRAND- VERGNÜGEN

Die über 17.000 Inseln Indonesiens sind mit unzähligen Stränden gesegnet. Viele der schönsten befinden sich auf Bali, Lombok und in Nusa Tenggara. Der riesige Sandstreifen vor Kuta lockte einst die ersten Touristen nach Bali. Seitdem haben Generationen von Reisenden die unendliche Vielfalt der Strände in der Region entdeckt. Egal, ob Party oder Abgeschiedenheit, sanfte Wellen oder raue Brandung, strahlend weißer oder eleganter schwarzer Sand, es ist für jeden Geschmack etwas dabei.



Traumhafte Sonnenaufgänge

Du wirst mit ziemlicher Sicherheit unvergessliche Sonnenaufgänge erleben. Dieses Schauspiel lassen sich Einheimische und Besucher:innen nicht entgehen.



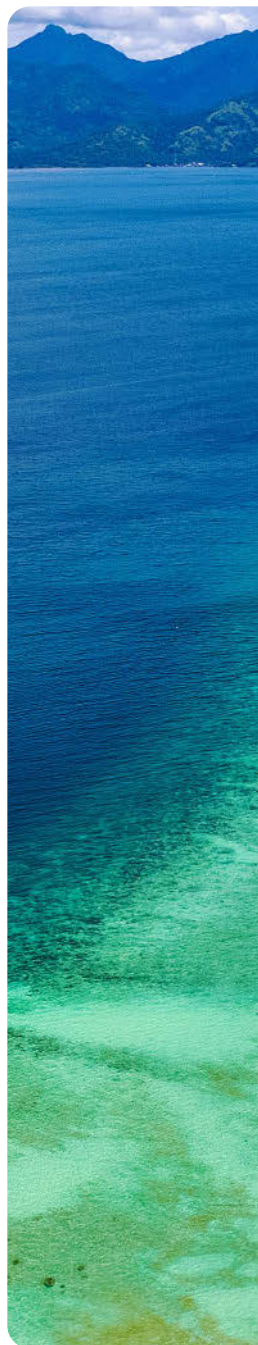
Erfrischende Drinks

An allen Stränden – außer den abgelegensten – wirst du mindestens einen Getränkehändler mit eisgekühltem Bintang finden. Einfache Strandcafés sind ebenfalls verbreitet.



Nicht oben ohne

FKK und oben ohne sind in der gesamten Region anstößig und somit tabu. Denk daran, außerhalb des Strandes nicht in Badekleidung herumzulaufen.





SCHÖNSTE STRÄNDE

Spüre die Energie von **1 Kuta Beach** (S. 75), wo der Bali-Tourismus begann. Der Strand erstreckt sich bis Seminyak und darüber hinaus.

Steig die 130 Stufen zum abgelegenen **2 Thomas Beach** (S. 98) hinunter, einem Sandstrand auf der Bukit-Halbinsel.

Finde deinen Lieblingsspot auf **3 Gili Air** (S. 264), das von einem feinen Sandstreifen umrundet wird.

Schütze dein Augenlicht am strahlend weißen **4 Pantai Mawun** (S. 232), der von sanften Hügeln flankiert wird.

Genieße die traumhaften pastellfarbenen Sandstrände von **5 Pulau Padar** (S. 282), einer kleinen Insel, die zum Komodo-Nationalpark gehört.



Reisfelder, Sidemen (S. 165)



GRANDIOSE NATUR

Die Naturschönheiten scheinen unerschöpflich: von imposanten Klippen und azurblauen Gewässern bis hin zu überwältigenden Gipfeln und grün leuchtenden Terrassen. Erlebe traumhafte Aussichten, spüre die kühle Gischt der Wasserfälle, spaziere durch Reisfelder oder besteige einen aktiven Vulkan.

Vulkane besteigen

Aktive Vulkane gibt es auf den meisten großen Inseln. Mächtige Gipfel wie der Gunung Agung auf Bali und der Gunung Rinjani auf Lombok sind anspruchsvoll.

Wasserfälle erkunden

Donnernd stürzen weiße Wasserschwaden von den Bergen hinab in grüne Regenwälder. Auf Bali wurde kürzlich der Zugang zu bisher verborgenen Naturwundern freigegeben.

BESTE NATURERLEBNISSE

Bewundere die sattgrünen Reisfelder von **1 Sidemen** (S. 166) in idyllischer Atmosphäre im Osten Balis.

Spaziere am Fuße des Danau Tamblingan durch einen uralten **2 Regenwald** (S. 191).

Bestaune Lomboks Strand **3 Selong Belanak** (S. 233), der von sanften Hügeln gesäumt ist.

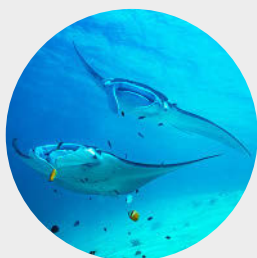
Betrachte den unfassbar schönen Vulkan **4 Gunung Kelimutu** (S. 281) mit seinen mehrfarbigen Kraterseen auf Flores.

Wandere durch den Dschungel zum **5 Air Terjun Wai Marang** (S. 302) auf Sumba mit seinen Naturpools.



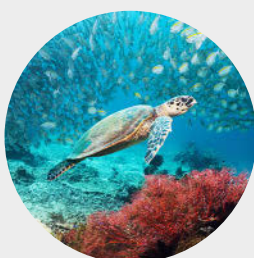
FLORA & FAUNA

Auf Bali, Lombok und in Nusa Tenggara triffst du auf allerlei beeindruckende Lebewesen, etwa auf urzeitliche Drachen und auf einen der seltensten Vögel der Welt. In den Gewässern wimmelt es nur so von unzähligen Arten, von winzigen Fischen bis zu springenden Delfinen, an den Stränden nisten Schildkröten. Und nimm dir auch für die Blumen Zeit, die überall in Hülle und Fülle blühen.



Reiche Gewässer

Die Unterwasserwelt weist eine große Vielfalt an Korallen, Algen, Fischen und anderen Meeresbewohnern auf. Und Indonesien richtet ein gigantisches Schutzgebiet für Mantarochen ein.



Wander-Schildkröte

Die Bewegungsdaten einer Echten Karettschildkröte, die ab Bali getrackt wurde, enthüllten ihre erstaunliche Route im folgenden Jahr: Java, Borneo, Australien (vor Perth) und wieder Bali.



Achtung! Affen!

Affen toben in größeren Horden überall herum, vor allem in Balis Tempelkomplexen, aber auch an abgelegenen Straßen von Nusa Tenggara. Vorsicht, die diebischen Affen klauen alles, was „lose“ ist: Essen, Brillen, Handys ...

SCHÖNSTE FLORA & FAUNA

Halte im **1 Nationalpark Bali Barat** (S. 209) Ausschau nach dem gefährdeten Balistar.

Spaziere durch den **2 Botanischen Garten von Bali** (S. 191), in dem 2400 Pflanzenarten gedeihen.

Folge dem Pfad zum Gipfel des **3 Gunung Rinjani** (S. 246) auf Lombok und erkunde dabei die Artenvielfalt des Regenwaldes.

Beobachte Delfine auf einer Tour um **4 Lovina** (S. 201), während sie im Kielwasser deines Bootes schwimmen.

Lass dich nicht von der größten Echse der Welt, dem Star des **5 Komodo National Parks** (S. 282), beißen.



HEILIGE KULTUR

Das kulturelle Erbe Balis ist eng mit dem hinduistischen Glauben verbunden. Die Tempel (*pura*) sind die Zentren der spirituellen Aktivitäten.

Hier finden auf Tanz- und Musikaufführungen statt. Diese sind Teil der religiösen und künstlerischen Identität der Balines:innen. Präzise Choreografien sind das Markenzeichen ritueller Tanzdramen. Die balinesische Musik spielt ein Ensemble namens Gamelan auf verschiedenen Bambus- und Bronzeinstrumenten.



Tausende Tempel

Bali hat über 10.000 Tempel (oder sogar doppelt so viele, es ist einfach schwer, sie zu zählen) mit einer unbeschreiblichen Vielfalt. (Foto: Pura Ulun Danu Bratan; S. 190)



Tempelprozessionen

Wenn die Gamelan-Musik erklingt, stoppt der Verkehr für eine Tempelprozession – die so plötzlich verschwindet, wie sie aufgetaucht ist. Hibiskusblüten weisen ihren Weg.



Musik & Tanz

Die balinesischen Tänze zeichnen sich durch mystische Musik und anmutige Tänzer:innen aus. Sie erzählen Geschichten von Spiritualität und kulturellem Erbe.



BESTE KULTUR- ERLEBNISSE

Schau dir eine **1 Tanzvorführung** (S. 126) in Ubud an. Hier finden jeden Abend mehrere unterschiedliche statt.

Besuche das alte Dorf **2 Boti** (S. 292) auf Westtimor, um etwas über Ikat-Webkunst, traditionelle Tänze und königliche Rituale zu lernen.

Erfahre im **3 Saka Museum** (S. 101) von Jimbaran etwas über den „Tag der Stille“ und die *ogoh-ogoh*, riesige Dämonen aus Pappmaschee.

Samle Nyale-Würmer auf Lombok beim **4 Bau Nyale Festival** (S. 232), dem größten rituellen Fest der Insel.

Erlebe das Reiterfest **5 Pa-sola** (S. 303) auf der Insel Sumba, das zu den extravagantesten Erntefesten Asiens gehört.



Nest (S. 261), Gili Meno



GROSSE ESKAPADEN

In der Region erwarten euch großartige Zufluchtsorte. Egal, ob originelle Pension oder ruhiges Resort, die Gäste werden überall besonders herzlich empfangen. Bali, Lombok und Nusa Tenggara bieten außerdem unberührte Strände, tosende Wasserfälle und sattgrüne Landschaften.

Balis stille Ecken

Abseits des Trubels im Süden findest du auf Bali zahlreiche paradisische Orte zum Entspannen. Zu diesen zählen unter anderem Sidemen, Amed, Munduk und Medewi Beach.

Entdeckung der Einsamkeit

Es gibt auf Bali auch recht abgelegene und ziemlich originelle Resorts, etwa an einsamen Stränden und am Fuße eines Vulkans mitten im Dschungel.



BESTE AUSFLÜGE

Begib dich in die Hügel von **1 Tanglad** (S. 112) auf Nusa Penida, um Weberinnen bei der Arbeit zu erleben.

Lass die Seele baumeln am **2 Pantai Umeanyar** (S. 206), einem ruhigen Küstenabschnitt im Norden von Bali.

Entfliehe dem Alltag in **3 Sekaroh** (S. 235), dem Badeort mit rosafarbenem Sand auf Lombok.

Schnorchle zu der weltberühmten Unterwasserskulptur **4 Nest** (S. 261) auf Gili Meno.

Erkunde das traditionelle Ngada-Dorf **5 Bena** (S. 277) am Fuße eines Vulkans.



BALIS LEGENDÄRE RESORTS

Ganz gleich, ob du nach einer kompletten Auszeit oder einem Wellness-Aufenthalt suchst, eines der Luxusresorts auf Bali hat ganz sicher das Passende für dich im Angebot. Entfliehe dem Alltag in prächtigen, idyllisch gelegenen Retreats. Der balinesische Design- und Architekturstil genießt internationales Renommee, der gebotene Service ist erstklassig und die Spas sind himmlisch.



SCHÖNSTE RESORTS

Mach es dir am Strand von **1 Como Uma Canggu** (S. 81), einem ultraluxuriösen Resort mit tollem Spa, bequem.

Erlebe die kreative Seite Balis im **2 Tugu Bali** (S. 55), einem Ensemble aus individuell gestalteten traditionellen Gebäuden.

Genieße die phänomenale Aussicht auf den legendären Surfsport vom **3 Anantara Uluwatu** (S. 116), einem prächtigen Resort auf einer Klippe.

Finde deinen Rückzugsort inmitten der Natur im **4 Mandapa** (S. 153), einem renommierten Resort mit außergewöhnlichem Design bei Ubud.

Werde Zeuge von Ubuds Gastfreundschaft im **5 Ibah** (S. 153), einem Retreat auf einem historischen Anwesen unweit von Tempeln und Flüssen.

LINKS: JON CHICA/SHUTTERSTOCK ©
RECHTS: VINCHEL BUIHARDJO/GETTY IMAGES ©



Top-Resorts auf Bali

Einige der weltweit besten Ferienresorts befinden sich um Ubud und im Süden der Insel – von Canggu über Kerobokan bis zum Süden der Bukit-Halbinsel.



Yes, Sire

Pantai Sire ist ein sichelförmiger weißer Sandstrand auf Lombok, eine Luxus-Enklave mit palastartigen Resorts. Man glaubt, man sei auf den Gilis.



Abgeschieden auf Sumba

Sumba liegt weit abseits der üblichen Touristenpfade und bietet zwei bekannte Luxusresorts: das surferfreundliche NIHI Sumba und das Sanubari.



UNTER WASSER

Bali, Lombok und Nusa Tenggara sind von herrlichen Riffen umgeben. Die Unterwasserwelt ist daher genauso vielseitig wie die Inseln selbst.

Es gibt unzählige Stellen, an denen du – ausgerüstet mit Flossen und Maske – in die klaren Gewässer abtauchen kannst, wo sich bunte Korallen und Fische sowie andere Tiere aller Größen tummeln. Tauch- und Schnorcheltrips stehen bei vielen Gästen ganz oben auf der Aktivitätsliste. Für manche gibt es nichts anderes, als abzutauchen.



Tauchen

Gute Tauchanbieter gibt es in der ganzen Region. Mach einen Schnuppertauchgang mit, genieße einen Tagstrip (oder länger) oder nimm an einem Tauchkurs teil.



Schnorcheln

Vor Balis Küste gibt es viele Gelegenheiten, die Unterwasserwelt zu erkunden. Ein beliebter Spot ist der versunkene Frachter vor Tulamben.



Freitauchen

Bereit für Tieferes? Tauche mit einem einzigen Atemzug in Tiefen von 30 m und mehr. Amed auf Bali ist ein Freediving-Zentrum.





BESTE UNTERWASSER-ERLEBNISSE

Erlebe Balis beste Tauch- und Schnorchel-Spots auf **1 Pulau Menjangan** (S. 210), bekannt für seine vielfältigen Möglichkeiten.

Erkunde das **2 Korallen-dreieck** (S. 106) vor Nusa Lembongan, ein Meeresgebiet mit einer großen Artenvielfalt.

Du hast vor den **3 Gilis** (S. 255) die Qual der Wahl. Vor Gili Meno gibt es auch Statuen und Schiffswracks unter Wasser zu entdecken.

Komm nicht nur wegen der „Drachen“ her. Der **4 Komodo National Park** (S. 282) ist auch ein Topziel für Tauchsafaris.

Nimm dir für den abgelegenen **5 Alor-Archipel** (S. 295) Zeit, der mit einem gesunden Riff und einer ausgeprägten Tauchszene aufwartet.



BALI KULINARISCH

Bali lockt mit einem hervorragenden gastronomischen Angebot: Seminyak bietet eine Fülle von Restaurants und Bars; Kerobokan ist die erste Adresse für stilvolle Lokale; in Denpasar servieren Cafés außergewöhnliche regionale Gerichte in entspannter Atmosphäre; in Canggu gibt's immer wieder etwas Neues zu entdecken; und in Ubud wimmelt es vor kreativen Lokalen mit gesunder Küche.



BESTE LOKALE

Im **1 Skool Kitchen** (S. 53) entstehen moderne Gerichte auf alt-hergebrachte Weise über offenem Feuer in einem intimen Setting.

Das **2 Ijen** (S. 65) präsentiert die frischesten Produkte des Archipels, vor allem Seafood, mit kontrastreichen Aromen.

Fine-Dining im Raffles Bali Resort: Probiere das Degustationsmenü des **3 Rumari** (S. 101), das lokale Akzente setzt.

Voll im Trend liegt **4 Locavore NXT** (S. 128) in Ubud, ein sogenanntes hyper-lokales Restaurant mit eigenem Anbau und Labor. Monate im Voraus ausgebucht.

Im Spitzenbistro **5 Room4Dessert** (S. 134) von Will Goldfarb in Ubud gibt es jede Menge kulinarische Köstlichkeiten.



Tolle lokale Küche

Überall auf der Insel gibt es großartige Warungs (Imbissbuden) mit hervorragender bali-nesischer und indonesischer Küche. Viele sind Familienbetriebe, die vor allem mittags geöffnet haben.



Bali-Fusel

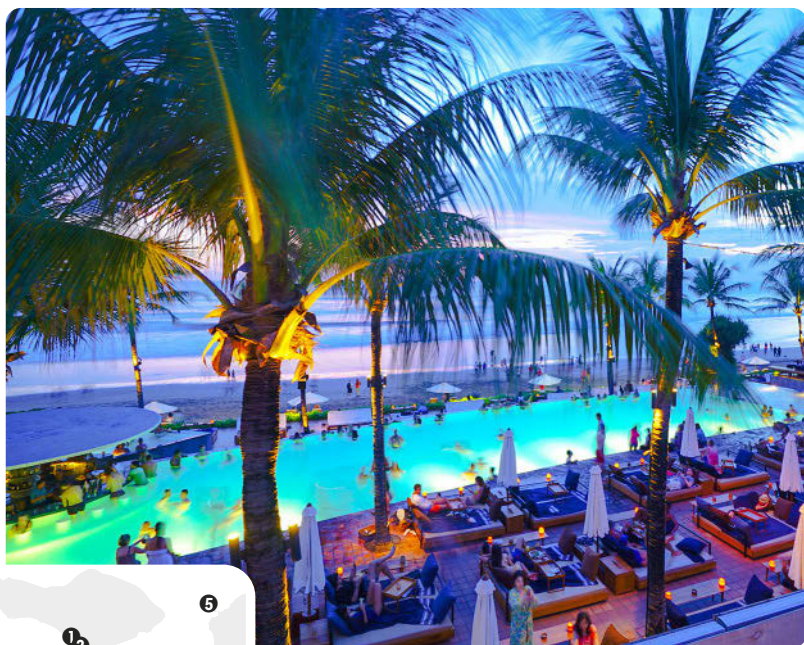
Zu Balis Craft-Brauereien gehören Black Sand und South+East. Die aufstrebende Weinszene wartet mit den Weingütern Hattan und Sababay auf. Und verpasse auf keinen Fall Arrak (Schnaps).

LINKS: TANG VAN SONG/SHUTTERSTOCK ©.
RECHTS: RANDY MANDEL/SHUTTERSTOCK ©.



Brutzelndes Streetfood

Auf den Nachtmärkten in Sanur, Sayan und Gianyar kannst du dich an außergewöhnlichem Streetfood laben. Klassiker sind *sate* (Satay-Spieße) und *pisang goreng* (frittierte Banane).



Potato Head (S. 67)



BESTE PARTYERLEBNISSE

Im **1 Finns Beach Club** (S. 60) in Canggu erwartest dich Tag und Nacht eine hedonistische Party.

In einem Highend-Beachclub wie dem **2 Potato Head** (S. 76) fühlst du dich mit stilvollen Häppchen und angesagter Musik wie ein Star.

Stürze dich ins Nachtleben von **3 Kuta** (S. 67), dem feuchtfröhlichen Partyzentrum.

Genieße den Anblick der Surfernden bei einem Sundowner im **4 Single Fin** (S. 99) und in anderen Strandbars um Uluwatu.

5 Sama Sama (S. 258) bietet die ultimative Party-Location auf Gili Trawangan.



ENDLOSE PARTY

Die Party beginnt im Strandcafé mit einem entspannten Drink. Bei Sonnenuntergang folgt der Sundowner und darauf der Cocktail im Restaurant, wo du den Tag bei House-Beats ausklingen lässt. Später locken dich Weltklasseclubs mit internationalen DJs auf die vollen Tanzflächen bis zum Morgenrauen.

Feiermeile

Die Action auf Bali beginnt an den Stränden von Canggu und zieht sich über Kerobokan, Seminyak, Legian und Kuta bis zur Bukit-Halbinsel nach Uluwatu.

Bintang am Strand

Es gilt: Wo ein Strand voller Tourist:innen, dort auch freundliche Bintang-Verkäufer.



SURFEN AUF DER CURL

Fast jede Insel bietet Dutzende großartige Surfspots. Du könntest sogar nonstop surfen – was manche tun. Surf-Fans düsen auf ihren Motorrädern, an denen ihre Bretter befestigt sind, umher – immer auf der Suche nach der nächsten großen Welle und dem alles durchdringenden Surf-Vibe.



BESTE SURFERLEBNISSE

Staune über den **1 Kuta Beach** (S. 72), den riesigen Strand, an dem Surfende aller Levels nonstop wellenreiten.

Besuche die Surfspots von **2 Uluwatu** (S. 98) auf der Bukit-Halbinsel, einige der besten Südostasiens.

Reite mehrere Tage die Wellen vor **3 Pantai Jungutbatu** (S. 108) auf Nusa Lembongan. Die Wellen brechen hinter den Riffen. Von den Strandcafés lässt sich das Geschehen beobachten.

Wandere zum recht abgelegenen **4 Desert Point** (S. 251) auf Lombok. Die Breaks sind anspruchsvoll, selbst für Erfahrene.

Kämpfe dich zu Ehren am **5 Pantai Lakey** (S. 285) in Sumbawa, wo das ganze Jahr über internationale Champions zusammenkommen.



Balis Surf-Jahreszeiten

Von September bis Dezember lockt der Osten, in den anderen Monaten der Westen. Und meistens kannst du auch im Süden surfen.



Surfschulen

An beliebten Breaks werden Surfbretter vermietet, repariert und verkauft. Und auch Kurse sind im Angebot – für begeisterte Kids und zögerliche Erwachsene.

LINKS: WONDERFUL NATURE/SHUTTERSTOCK ©;
RECHTS: DMITRI RUD/SHUTTERSTOCK ©



Surfspots an schwarzen Stränden

Meide die Menschenmassen an den Stränden entlang der Ost- und Westküste Balis. Versuche es mit Pantai Keramas an der Ostküste und Balian und Medewi an der Westküste.

3
145

2

Klungkung-Markt (S. 160)

BESTE EINKAUFSERLEBNISSE

Stöbere in den Läden von **1 Seminyak** (S. 65), vor allem entlang der Jl Kayu Aya.

Lerne etwas über die Kunst des Ikat-Webens beim Experten **2 Pak Haji Noer** (S. 291) in Kupang auf Sumba.

Denk beim Besuch von **3 Ubud** (S. 140) daran, dass es hier Handwerk, Mode und Kunst im Überfluss gibt. Du brauchst etwas Platz in deiner Reisetasche.

Tauch ein in den wuseligen **4 Klungkung-Markt** (S. 160) im Osten von Bali.

Erkunde **5 Mataram** (S. 242), das Shoppingzentrum Lomboks mit Mall, Markt und Läden.



SHOPPING- MEKKA

Bali ist ein großartiges Shopping-Ziel. Die Insel zieht kreative Designer:innen aus Indonesien und der ganzen Welt an und inspiriert lokale Talente. In den Läden findest du die großen Marken von heute und die berühmten Labels von morgen. Zu den unvergesslichen Erlebnissen gehört ein Marktbesuch in der Region.

Schnäppchenjagd

Auf Märkten, an Ständen und in Läden ohne feste Preise ist Feilschen durchaus üblich. Übertreibe es nicht, indem du um die letzte Rupie feilst.

Lokale Märkte

Auf den lebhaften Märkten (*pasars*) ersehen die Einheimischen Opfergaben für den Tempelbesuch, aber auch Kleidung und Dinge des täglichen Bedarfs.

STÄDTE & REGIONEN

Entdecke dein Sehnsuchtsziel.

Nordbali

ABENTEUER UND NATUR AN DER KÜSTE

Fernab vom trubeligen Süden bietet der Norden der Insel Geschichte, Kultur, einen Nationalpark, riffgeschützte Strände sowie sensationelle Tauch- und Schnorchelmöglichkeiten. Singaraja, die zweitgrößte Stadt der Insel, beherbergt eine Reihe von Museen und das nahe gelegene Lovina ist ein beliebter Ort für Delfinbeobachtungen. Wandertouren durch die Berge führen zu Dutzenden stürmischen Wasserfällen.

Westbali

STRÄNDE, NATUR UND TEMPEL

Am Meerestempel Pura Tanah Lot hat die ungezählte Bautätigkeit im Südwesten der Insel vorerst ihr Ende genommen. Im Westen erstrecken sich unberührte schwarze Sandstrände, unterbrochen von den ruhigen Surfergemeinden Balian Beach und Medewi. Tabanan ist der Hauptort der Region und liegt in der Nähe von Balis Reisanbauregion und der unglaublichen Tempelanlage Pura Taman Ayun.

Canggu & die Strände im Südwesten

STRÄNDE UND ENTSPANNTE URLAUBSSTIMMUNG

Balis herrliche Sandstrände erstrecken sich entlang der Südwestküste in einem Bogen und locken von Kuta über Legian, Seminyak, Kerobokan bis zum quirligen Canggu die meisten Besuchenden Balis an – mit Lokalen, Clubs, Geschäften, Surfmöglichkeiten und viel Spaß.

Südbali & die Inseln

IDYLLISCHE STRÄNDE UND EINE ENTSPANNTE INSELATMOSPHÄRE

Das familienfreundliche Sanur ist das Tor zu den herrlichen Inseln Nusa Lembongan und Nusa Penida, auf denen du dem Trubel entfliehen kannst und unglaubliche Strände und hervorragende Tauchmöglichkeiten vorfindest. Denpasar ist das kommerzielle Zentrum Balis. Auf der Bukit-Halbinsel liegen das abgeschiedene Nusa Dua und die beliebten Surfspots von Uluwatu.

Zentrales Bergland

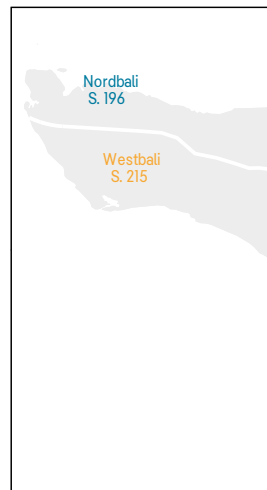
VULKANE, WÄLDER UND SCHÖNE AUSSICHTEN

Nebelverhangene Wanderwege zu Wasserfällen und Bäume mit tief hängenden Früchten sind neben dem Dorf Munduk einige Höhepunkte des zentralen Berglands. Am Hang eines Vulkans, von dichtem Wald umgeben, zieht der stimmungsvolle Pura Luhur Batukaru die Gläubigen an. Die heiligen Kraterseen Danau Tamblingan und Danau Buyan schimmern in 1000 m Höhe und lassen Wander-Fans bei Sonnenaufgang in Ehrfurcht erstarren.

Ubud & Umgebung

KULTUR, PRACHT UND GENÜSSE

Ubud ist Balis Kulturzentrum, wo Kunst, Tanz und Religion florieren. In der beliebten Ortschaft findest du gemütliche Cafés, vegane Lokale, freundliche Yogastudios, kreative Läden, familiengeführte Gästehäuser und unvergessliche Spaziergänge durch grüne Reisfelder. Ganz in der Nähe locken alte Tempel, Kunsthandwerkerateliers, Dorfmärkte und Wildwasserabenteuer.



Lombok

BALIS RUHIGERE NACHBARINSEL

Lombok hat viel zu bieten. Surf-Fans lieben die Südküste und Kuta wegen der nicht überfüllten Strände, während andere an weitläufigen Stränden faulenzten. Weit über den Wogen thront der Gunung Rinjani – der berühmte aktive Vulkan – und lockt Wandernde an. Die Sasak-Kultur der Insel prägt die Hauptstadt Mataram, einen kulturellen Schmelztiegel.

Nusa Tenggara

ZEITLOSE KULTUR, GRANDIOSE NATUR UND HOHE WELLEN

Nusa Tenggara bietet echtes Abenteuer östlich von Lombok: Warane im Komodo-Nationalpark, rosafarbene Sandstrände und das quirlige Labuan Bajo, das touristische Zentrum der Insel Flores. Weitere wichtige Inseln sind Sumbawa mit seinen Surfspots, Timor mit alten Dörfern und Sumba mit berühmten Kunsthandwerkern.



Ostbali

HEILIGE TEMPEL, WANDERUNGEN IM GRÜNEN, HISTORISCHE ATTRAKTIONEN

Der Osten Balis bietet eine Attraktion nach der anderen. Die alten Königsstädte Klungkung und Amlapura zeugen von der reichen Geschichte der Insel. Der höchste Vulkan Balis, der Gunung Agung, beherbergt den heiligsten Tempel der Insel, den Pura Besakih. Die Küste besticht mit Attraktionen in und um Padang Bai, Amed, Tulamben und darüber hinaus.

Gili-Inseln

KRISTALLKLARES WASSER UND ENTSPANNTES LEBEN

Vor der Küste Lomboks liegen drei unterschiedliche Inseln: Gili Trawangan ist die größte und beim Partyvolk beliebteste. Gili Meno ist die kleinste und ein Paradies für alle, die Einsamkeit suchen. Gili Air vereint die Vorzüge und ist dadurch familienfreundlich. Vor der Küste liegen tolle Schnorchel- und Tauchmöglichkeiten.

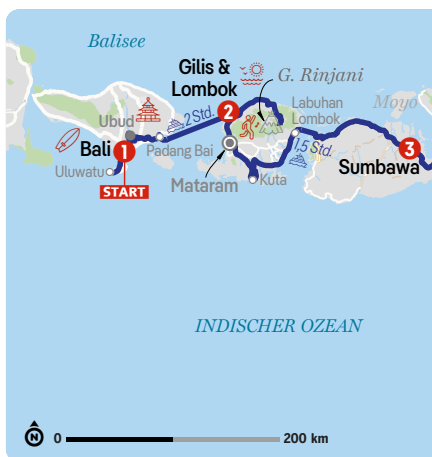


REISEROUTEN

Von Bali nach Nusa Tenggara

Dauer: 6 Wochen **Strecke:** 1600 km

Kombiniere das Ungewöhnliche mit dem Grandiosen. Beginne im touristischen Herzen – auf Bali. Zieh dann weiter auf die Gilis und nach Lombok. Danach folgen die Inseln der Provinz Nusa Tenggara: Flores, Sumbawa, Sumba und Westtimor sind für viele noch unbekanntes Terrain.



1 BALI ⌚ 1 WOCHE

Den Auftakt bildet Bali mit einer einzigartigen Kultur und einem aufregenden Nachtleben. Such dir ein Guesthouse in **Uluwatu** (S. 96) und genieße von dort oder von einem Café den Blick auf die Surfbenden. Im Norden liegen die Kulturhauptstadt **Ubud** (S. 122) und die wichtigsten Tempel. Erkunde auch die grüne Landschaft und die historischen Stätten im **Osten der Insel** (S. 154) auf dem Weg nach **Padang Bai** (S. 170, Foto). Ein Schnellboot bringt dich schließlich auf die Gilis.



2 GILIS & LOMBOK ⌚ 1 WOCHE

Ziehe von einem paradisischen Strand zum nächsten und gleite durchs aquamarinblaue Wasser der **Gilis** (S. 255). Verpass nicht die Partys auf **Gili Trawangan** (S. 258). Kraft tankst du auf dem entspannten **Gili Air** (S. 264, Foto). Nimm die Fähre nach Lombok und genieße die sanften Vibes in **Kuta** (S. 230). Erkunde die wilden Strände im Süden Lomboks und erwäge eine Wanderung auf den **Gunung Rinjani** (S. 246). Spring auf die Fähre in Labuhan Lombok.



3 SUMBAWA ⌚ 1 WOCHE

Bewundere die schöne Küstenlinie und die Surfspots auf **Sumbawa** (S. 285), einer konservativen Insel mit einem aktiven Vulkan, trockenen Landstrichen und geschützten Buchten. **Pantai Lakey** (S. 285) ist ein großartiger Badeort und ein Mekka für Surf-Fans. Es bietet coole Guesthouses und Cafés mit Blick auf eine fantastische Brandung: Lakey Peak und Lakey Pipe sind in der Szene wohlbekannt. Nimm eine Fähre von Sape nach Flores.



4

FLORES ⌚ 1 WOCHE

Flores ist eine zerklüftete Vulkaninsel mit uralten Traditionen und einer dramatischen Landschaft. Vom schnell wachsenden **Labuan Bajo** (S. 272) im Westen kannst du die Warane (Foto) und die rosafarbenen Sandstrände des **Komodo-Nationalparks** (S. 282) erkunden. Fahr nach **Bajawa** (S. 278), um die Ngada-Dörfer **Bena** (S. 277) und **Luba** (S. 277) an den Hängen des **Gunung Inerie** (S. 277) zu besuchen. Von **Ende** (S. 279) geht's per Fähre nach Sumba.



5

SUMBA ⌚ 1 WOCHE

Auf der abgelegenen und unberührten Insel **Sumba** (S. 298) erwartest dich alte Dörfer, Ahnengeister und animistische Rituale. Besuch die traditionellen Dörfer **Waikabubak** (S. 302) und **Waibakul** (S. 306), deren hohe Strohdächer dich staunen lassen. Am weißen Sandstrand **Pantai Marosi** (S. 306), einem der vielen großartigen Strände auf Sumba, kannst du die Wogen genießen. Fliege anschließend nach Westtimor.



6

WESTTIMOR ⌚ 1 WOCHE

In **Kupang** (S. 288) tauchst du in die Abgeschiedenheit **Westtimors** ein (S. 287). Besuche zaubernde alte Dörfer wie **None** (S. 290), wo noch vor zwei Generationen Kopffäger unterwegs waren. In **Boti** (S. 292) erfährst du etwas über die Neuntage-Woche und in **Tamkesi** (S. 291) kannst du einen heiligen Berg besteigen, um einen Blick auf ein jahrhundertealtes Dorf zu werfen. In **Rote** (S. 297) erwartest dich weiße Sandstrände und eine fantastische Brandung.

REISEROUTEN

Strände auf Lombok & Bali



Dauer: 2 Wochen **Strecke:** 400 km

Auf dieser Reise besuchst du fünf Inseln und zahllose Strände. Du lernst die interessantesten Sandstreifen und Unterwasserlandschaften auf Bali, den Gilis und Lombok kennen. Dieser Mix aus Berühmt-Berüchtigtem und kaum Bekanntem bietet großartige Schnorcheltouren, lange Faulenzertage und perfekte Surfspots.



1 CANGGU ⌚ 2 TAGE

Die langen Strände sind unter dem Namen **Canggu** (S. 52) zusammengefasst. Das ist das Zentrum des Geschehens mit entspannten Cafés, einfachen Strandbars und pulsierenden Clubs. Hier kannst du abwechselnd faulenzern, surfen und feiern.

Abstecher: Mach einen Abstecher nach **Bingin** (S. 105) auf der **Bukit-Halbinsel** (S. 100), wo die Stimmung noch alternativer ist.



2 MENGWI ⌚ 2 TAGE

Hier befindet sich der Surfer-Hotspot **Pantai Medewi** (S. 223) mit seinem viel gerühmten Left-Hander. Bis zu 500 m breite Wellen sind keine Seltenheit. Der Strand zeichnet sich durch viele Kieselsteine und schwarzen Sand aus. Etwas weiter westlich befindet sich der lange, breite Sandstrand **Pantai Yeh Sumbul** (S. 224) mit ein paar coolen Gästehäusern am Strand und mit nicht so vielen Menschen.



3 PEMUTERAN ⌚ 3 TAGE

Die besten Tauch- und Schnorchelplätze Balis befinden sich in **Pemuteran** (S. 207; Foto) an der Nordwestküste. Ein Boot bringt dich zum Unterwasserparadies von **Pulau Menjangan** (S. 210), einem Teil des Nationalparks Bali Barat. Rund um die einsame Insel gibt es mehr als ein Dutzend hervorragender Tauchplätze, u.a. mit versunkenen Booten. Über Wasser erkundest du unberührte Strände.



4

AMED ⌚ 2 TAGE

In der Region **Amed** (S. 178) kannst du dich an mehreren von Stränden gesäumten Buchten vergnügen. In kleinen Küstendörfern wie **Jemeluk** (S. 179, Foto) und **Lipah** (S. 179) gibt es Boutique-Gästehäuser, wo Yoga immer im Angebot zu sein scheint. Etwas weiter nördlich liegt das Tauch- und Schnorchelzentrum **Tulamben** (S. 181). Ein Schiffswrack lässt sich direkt vom Ufer aus erreichen.



5

GILI-INSELN ⌚ 3 TAGE

Diese drei kleinen weißsandigen Inseln vor Lombok bieten genug für eine ganze Reise. Auf **Gili Air** (S. 264) genießt du die entspannte Atmosphäre. Auf **Gili Trawangan** (S. 258) erwarten dich viel mehr Action und Partys. Der perfekte Tag besteht hier aus Tauchen, Dösen, Schwimmen, Faulenzen und Drinks. Auf **Gili Meno** (S. 261) gibt es wenig zu tun – außer über die Ruhe nachzudenken.



6

KUTA ⌚ 2 TAGE

Die Südküste von Lombok nahe **Kuta** (S. 230) bietet tolle Strände und Surfmöglichkeiten für Unerschrockene. Das türkisfarbene Wasser ist warm und formt sich zu Barrels. Der Sand ist samtweich und schneeweiß. Die Strände sind eingerahmt von steilen Klippen. **Selong Belanak** (S. 233; Foto) ist einer dieser Traumstrände.

REISEROUTEN

Kultur- Urlaub auf Bali



Dauer: 3 Wochen **Strecke:** 390 km

Der Glaube ist ein fester Bestandteil des Insellebens. Die Religion prägt viele Aspekte des Insellebens: Tempel, Kunst, Musik, Opfertagen, Architektur, Prozessionen ... Das macht Bali so faszinierend.



1 UBUD 🕒 1 WOCHE

Besuche die Tempel von **Ubud** (S. 122) und sieh dir eine balinesische Tanzvorführung an (Foto). Erkunde die Umgebung von Ubud, etwa **Pejeng** (S. 147), das eines der ältesten Fundstücke Balis aufweist. Etwas weiter südlich befindet sich das Heiligtum **Goa Gajah** (S. 148). Im Norden liegen in Tegallalang antike Stätten wie die Königsgräber **Gunung Kawi** (S. 144) und die heiligen Quellen des **Pura Tirta Empul** (S. 144).



2 SIDEMEN 🕒 4 TAGE

Sidemen (S. 165), Balis grüne Oase, ist ein idealer Ausgangspunkt für den Besuch einiger der heiligsten Orte Ostbalis. Im Norden liegt Balis Götterberg, der **Gunung Agung** (S. 168) mit dem heiligsten Ort der Insel: dem **Pura Besakih** (S. 167, Foto). Der **Pura Pasar Agung** (S. 168) befindet sich am höchsten Gipfel. Verpasse auch nicht die Überreste des königlichen Palastes **Puri Agung Sempapura** (S. 158).



3 TIRTA GANGGA 🕒 3 TAGE

Auf dem Weg nach **Tirta Gangga** (S. 177) legst du eine Pause ein, um die Geheimnisse des **Pura Goa Lawah** (S. 172; Foto) zu ergründen. Hier befindet sich ein *taman* (Ziergarten), der einen herrlichen Blick auf die Reisterrassen bietet. Mach dich dann auf den Weg zum **Pura Lempuyang** (S. 181), einer hinduistischen Tempelanlage. Genieße die Ausblicke unterwegs.