

LOMBOK

DER INSELGUIDE

INKL.
GILI
ISLANDS



MARCEL GORGOLEWSKI

Home
is where your
Bag is.

Inhaltsverzeichnis

Über diesen Reiseführer	6
01. Über Lombok	
Warum du nach Lombok reisen solltest	9
Daten & Fakten – und ein wenig Geschichte	10
Bali vs Lombok	11
Sasak – die Kultur und Menschen	13
Das Lombok-ABC	16
02. Reisezeit & Anreise	
Die beste Reisezeit für Lombok	21
Wie komme ich nach Lombok?	23
Wie komme ich auf die Gili-Inseln?	26
03. Unterkünfte	
Allgemeines zu Unterkünften	31
Hotelempfehlungen Senggigi & Umgebung	34
Hotelempfehlungen Kuta und Sekotong	37
Hotelempfehlungen Mataram	39
Hotelempfehlungen Norden & Nordwesten	40
Hotelempfehlungen Ost-Lombok	41
Hotelempfehlungen Gili-Inseln	42
04. Sightseeing & Strände	
Karte Lombok (Übersicht)	46
Senggigi & Umgebung	47
Karte Senggigi	51
Kuta & Umgebung	64
Karte Kuta & Umgebung/Südosten	65
Sekotong	85
Karte Sekotong & Secret Gilis	86
Zentral- & Ost-Lombok	98
Nord-Lombok	120
Mataram & Umgebung	130
Karte Mataram & Umgebung	131
Gili-Inseln	160
Karte Gili-Inseln	161
05. Sport & Aktivitäten	

Wanderung zum Vulkan Rinjani	170
Tauchen, Surfen und weiterer Wassersport	175
Surfen	181
Sonstige Aktivitäten	183
Yoga	185

06. Transport vor Ort

Taxi	187
Motorroller	188
Auto	191
Fahrer mieten	191
Pferdekutsche	192
Motorbike-Taxi	192
Bemo	193
Bus	194
Boot	195
Fahrrad	196
Hotel Pickup	196

07. Rollertouren

Die Küstenstraße nach Norden und durch den Affenwald	199
Kuta: Nach Westen Richtung Selong Belanak	200
Kuta: Nach Osten Richtung Tanjung Aan	201
Sekotong	202
Tempeltour	204
Tetebatu	206

08. Shopping & Märkte

09. Nightlife

10. Essen & Trinken

Zu Gast sein: allgemeine Essens- und Verhaltensregeln	213
23 leckere Gerichte, die du auf Lombok nicht verpassen solltest	216
Lomboks Früchteparadies	223
Restaurant- & Warung-Empfehlungen	226

11. Sicherheit

Allgemeine Sicherheits- & Verhaltenstipps	229
Malaria auf Lombok? Warum die Panik?	236

12. Services vor Ort

13. Mobiles Internet

14. Feiertage & Feste

Übersicht der Feiertage in Lombok	246
Ramadan in Indonesien	250

15. Finanzen

Die Sache mit dem Bargeld in Lombok	253
16 Tipps & Tricks für deine Finanzen in Lombok	253
Kostenbeispiele	255

16. Vor der Reise zu erledigen

Visum	258
-------	-----

17. Ressourcen

18. Wichtige Adressen

19. Sprachguide

Bahasa Indonesia	269
Bahasa Sasak	269
Wörterbuch	269
Weiterführendes	275

20. Über uns



Einsamer Strand in Sekotong, Südwest-Lombok



A photograph of two young boys standing on a paved road in a rural area. The boy in the foreground is wearing a purple t-shirt and red pants, making a peace sign with his right hand. The boy behind him is wearing a black t-shirt. The background shows lush green vegetation and some buildings in the distance.

Selamat datang di Lombok!

Willkommen auf Lombok!

Über diesen Reiseführer

Die Insel Lombok ist für Südostasien-Neulinge eher ein unbekannter Begriff, denn die meisten denken, wenn es um exotische indonesische Inseln geht, mit Sicherheit zuerst an **Bali**. Lange Zeit stand Lombok im Schatten seines populären Nachbarn. Höchstens die **Gili-Inseln** sind vielen Backpackern und Bali-Reisenden ein Begriff. Doch die wenigsten wissen, dass die Gili-Inseln eigentlich ein Teil von Lombok sind.

Lombok wurde in den letzten Jahren **immer beliebter** und der Tourismus hat sich stark entwickelt. Jährlich kommen immer mehr Besucher auf die Insel, die mehr als eine **gute Alternative zu Bali** ist.

Die meisten Reisenden, die Lombok schließlich besucht haben, waren sehr von der Insel und ihrer traumhaften Natur sowie den freundlichen Menschen angetan.

Auch ich war bei meinem ersten Besuch sehr fasziniert von der Schönheit, der interessanten Kultur und den Menschen. Von dort an habe ich insgesamt viele Monate auf der Insel verbracht und sie sehr intensiv kennengelernt, nicht nur von der touristischen Seite. Sie war einige Jahre meine 2. Heimat. Durch den engen Kontakt zu Einheimischen habe ich auch Seiten der Insel kennengelernt, die einem Touristen normalerweise eher verborgen bleiben.

Seitdem habe ich regelmäßig auf meinem Reiseblog *Home is where your Bag is* über Lombok berichtet. Über diesen habe ich seither sehr viele Fragen, aber auch sehr viel Feedback zu der Insel bekommen. Auch habe ich durch den Blog gemerkt, wie stark das Interesse an Balis Nachbarinsel gestiegen ist – vor allem bei deutschen Reisenden.

Lombok hat sich in den letzten Jahren **touristisch sehr stark entwickelt** und die Insel wird auch heute noch ausgebaut. Es entstehen viele neue Straßen, Hotels und Restaurants. Gerade Lomboks Süden, das Gebiet um *Kuta*, ist stark im Wandel. Dennoch behält die Insel noch immer ihren Charme und bleibt seit meinem ersten Besuch weiterhin in meinem Herzen. Ich komme immer wieder gerne zurück und beobachte die – meiner Meinung nach sehr positive – Entwicklung.

Nun hast du dich auch dazu entschieden Lombok zu besuchen oder möchtest dich zumindest ausführlich über die Insel informieren.

Dieser Reiseführer hilft dir bei der Planung deiner Lombok-Reise, gibt dir viele Infos und Einblicke, zeigt dir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten und spannende Touren. Er richtet sich vor allem an **Individualreisende**, welche die Insel auf eigene Faust erkunden möchten. Denn so macht Lombok am meisten Spaß!

Ich stelle dir im Hauptkapitel alle wichtigen **Sightseeing-Spots und Aktivitäten** auf ganz Lombok vor. Das ist eine bunte Mischung aus beliebten touristischen Orten und noch echten Geheimtipps, die du sonst kaum irgendwo anders findest. Zusätzlich

findest du eine Anfahrtsbeschreibung für deine Anreise mit dem Roller oder Mietwagen.

Doch auch **Pauschaltouristen**, für die Lombok in den letzten Jahren ein immer beliebteres Ziel geworden ist, können dieses Buch für ihre Reiseplanung und den Aufenthalt nutzen. Auch zu den Gili-Inseln findest du ab Seite 160 ein paar wertvolle Tipps.

Solltest du weitere Fragen zu einem bestimmten Thema oder Ort haben, kannst du mich auch gerne per E-Mail über meinen Reiseblog auf homeiswhereyourbagis.com kontaktieren.

Viel Spaß mit diesem Buch und eine schöne Reise!





Lombok während der Trockenzeit

Die beste Reisezeit für Lombok

Grundsätzlich kannst du Lombok jederzeit bereisen. Die wettermäßig beste Reisezeit (**High Season**) beginnt jedoch Ende Mai/Anfang Juni und geht bis etwa Ende September.

Die mit Abstand **wenigsten Regentage** liegen in der Trockenzeit von etwa Ende Juli bis September. Hier kannst du fast sicher sein, dass du so gut wie jeden Tag Sonnenschein erleben wirst. Gutes Wetter ist also vorprogrammiert und du brauchst dir bei Tagesausflügen etc. keinerlei Sorgen machen. Höchstens ein paar Wolken können hin und wieder aufziehen.

Beachte aber auch, dass in dieser sogenannten Peak Season die **Hotel- und Flugpreise** am höchsten sind. Oftmals sind Zimmer (besonders auf den Gili-Inseln) schon ausgebucht oder nur sehr teuer zu bekommen.

Ein weiterer kleiner Nachteil der Trockenzeit ist, dass die Insel nicht mehr so **schön**

grün ist, wie sonst. Falls du in dieser Zeit das erste Mal nach Lombok kommst, wirst du trotzdem sehr beeindruckt sein. Aber etwas schöner ist es nun mal, wenn die Berge und Landschaften strahlend grün sind.

Ansonsten gilt: habe keine Angst vor der Regenzeit!

Diese geht etwa von **November bis Februar** (teilweise sogar bis März). Meistens ist es so, dass es zwar täglich regnet und die Schauer sehr intensiv sind, aber dafür sind sie oft nach etwa 1–2 Stunden auch wieder vorbei. Manchmal kann es jedoch vorkommen, dass so ein Regenschauer den halben Tag dauert oder bis in die Nacht andauert – so etwas ist selten vorhersehbar und eben auch Glücksache.

Meistens gibt es aber einen gewissen Tagesablauf in der Regenzeit. Das heißt: früh morgens scheint die Sonne und der Himmel ist



Lomboks Flughafen LOP

Wie komme ich nach Lombok?

Es gibt insgesamt zwei Möglichkeiten nach Lombok zu kommen: per Flugzeug oder per Boot/Schiff:

Flugzeug

Lombok hat einen **internationalen Flughafen** (Kurz: *LOP* oder in Indonesien oft auch *BIL* genannt) und kann derzeit von vielen Orten in Indonesien sowie aus Kuala Lumpur und Singapur angefliegen werden. Auch aus Perth fliegt AirAsia seit 2019 wieder direkt nach Lombok. In Zukunft werden sicherlich weitere Städte folgen.

Internationale Flüge (direkt):

- Kuala Lumpur (AirAsia)
- Singapur (SilkAir)
- Perth (AirAsia)

Die Anreise per Flugzeug aus Singapur mit SilkAir ist vergleichsweise extrem teuer (ab ca. 250€ für Hin- und Rückflug). Wesentlich

günstiger nach Lombok kommst du mit **AirAsia** von Kuala Lumpur. Dieser Flug geht mehrmals täglich und dauert etwa 3 Stunden. Außerdem kannst du Kuala Lumpur wunderbar als Stopover nutzen – denn es lohnt sich definitiv mal 1–2 Tage in der malay-sischen Hauptstadt zu verbringen. Je nach Saison und Wochentag kostet ein Flug von oder nach Kuala Lumpur etwa 35–100 € (One Way).

Inlandsflüge nach Lombok (direkt):

- **Jakarta Soekarno Hatta** (Garuda Indonesia, Lion Air, Batik Air)
- **Bandung** (Lion Air)
- **Semarang** (Garuda Indonesia, Wings Air)
- **Yogyakarta** (Lion Air)
- **Surabaya** (Garuda, Citilink, Lion Air)
- **Denpasar Bali** (Garuda, Wings Air, Lion Air, Nam Air, Sriwijaya Air)
- **Sumbawa Besar** (Garuda, Wings Air, Lion Air)
- **Bima** (Garuda, Wings Air, Lion Air, Nam Air)
- **Makassar** (Lion Air)
- **Banjarmasin** (Lion Air)
- **Kupang** (Wings Air)

Bei Inlandsflügen empfehle ich dir die Airline Garuda Indonesia. Sie war in den letzten Jahren sogar in den Top 10 der **besten Airlines** weltweit. Der Flug aus Jakarta dauert etwa 2 Stunden. Von Bali aus fliegst du nur ca. 30 Minuten.

Reisfelder und Reisterrassen kannst du von oben bestaunen, besonders wenn die Insel in oder kurz nach der Regenzeit schön grün ist.

Mehr zu den Transportmöglichkeiten auf Lombok sowie den Transfermöglichkeiten



Die Gilis, Sire-Halbinsel und Lombok von oben

Wenn dein Budget begrenzt ist, kannst du natürlich auch mit Lion Air etc. fliegen. Ich habe das auch schon öfters gemacht und hatte keinerlei Probleme, andere Reisende berichteten von Unzuverlässigkeit. Etwas mehr Komfort und Service hast du aber natürlich bei Garuda Indonesia.

Besonders spektakulär sind beim Anflug die **Ausblicke** auf die Gili-Inseln und wenn du Glück hast und es nicht zu bewölkt ist, sogar auf den Vulkan Mount Rinjani. Auch tolle

Achtung: Die Fahrt mit dem Speedboot kann je nach Wetter und Wellengang etwas holprig werden. Bitte beachte dies, falls du schnell seekrank wirst. Bei ganz extremen Wetterbedingungen kann es auch vorkommen, dass keine Speedboote verkehren.

vom und zum Airport findest du im Kapitel "Transport vor Ort" ab Seite 186.

Boot & Schiff

Du kannst Lombok auch über den Schiffsweg erreichen. Dies ist derzeit von Bali, den zwei Nusa Inseln (Nusa Penida und Nusa Lembongan) oder Sumbawa aus möglich. Mit größter Wahrscheinlichkeit wirst du aber von **Bali** aus anreisen wollen. Dabei gibt es folgende zwei Möglichkeiten:

Speedboot

Die Fahrt von Bali nach Lombok per Speedboot dauert etwa 2 Stunden. Es gibt verschiedene Anbieter, die mehrmals täglich fahren. Die meisten legen in *Padang Bai* oder *Serangan* an der Ostküste Balis ab und fahren nach *Senggigi* oder etwas weiter nördlich nach

Teluk Nara und *Teluk Kodek*. Mittlerweile gibt es von Bali auch Verbindungen über die zwei Nusa Inseln nach *Gili Gede*. Von dort aus geht es sogar weiter nach Gili Trawangan (siehe nächste Seiten).

Du kannst die Tickets für die Boote online auf den Webseiten der jeweiligen Anbieter kaufen. Alternativ findest du auf Bali genug **Reisebüros**, bei denen du ebenfalls Tickets erwerben kannst. Eventuell kann dir auch dein Hotel weiterhelfen. Oft ist im Ticketpreis sogar noch der Hoteltransfer nach *Padang Bai* mit drin. Eine gute Alternative ist die Webseite 12go.asia.

Public Ferry

Die **öffentliche Fähre** verkehrt **fast stündlich** zwischen *Padang Bai* (Bali) und *Lembar* (Lombok) – auch nachts bzw. früh morgens. Die Fahrt dauert ungefähr 5 Stunden und das Ticket kostet 46.000 IDR pro Person. Falls du sogar mit einem Motorroller nach Lombok möchtest, kostet das einen kleinen Aufpreis (kläre jedoch unbedingt vorher mit deinem Vermieter, ob das erlaubt ist).

Auf der Fähre gibt es normale Sitzplätze (innen klimatisiert und außen) sowie Liegeplätze. Für einen Aufpreis kannst du dir auch eine private Kabine mieten, wo du deine Ruhe hast.

Auf der Fähre kannst du kleine Snacks und Getränke kaufen. Kurz vor Abfahrt kommen viele lokale Verkäufer und Verkäuferinnen auf das Schiff und bieten ihre Waren an. Auf der Fähre gibt es Fernseher, auf denen entweder lokales TV läuft oder manchmal auch ein Film auf DVD gezeigt wird.

Bei der **Ankunft in Lembar** wirst du zunächst von einigen Leuten angesprochen

werden, die dir ihre (privaten) Fahrdienste andrehen wollen. Dies ist natürlich eine sehr bequeme und stressfreie Variante, da du quasi direkt einsteigen und losfahren kannst, aber entsprechend auch teurer. Denke daran, immer zu feilschen und den Preis zu drücken, bleibe aber stets freundlich dabei. Falls du das nicht möchtest, achte auf dein Gepäck und lasse es niemanden tragen, denn die "Porter" werden entweder dein Gepäck zu einem privaten Fahrer bringen oder zumindest eine Gebühr für das Tragen des Gepäcks verlangen.

Eine andere Möglichkeit der Weiterreise, bei der du garantiert einen fairen Preis erzielst, wäre das Blue Bird Taxi. Dabei musst du ein wenig aus dem Hafengebiet raus gehen. Falls du dort keines vorfindest, zur Not sogar bis zur Hauptstraße. Dort sollten – je nach Tageszeit – auf alle Fälle Taxen auffindbar sein oder die Hauptstraße entlang fahren.

Falls dein Ziel *Mataram* sein sollte, kannst du auch ein Bemo nehmen, das über *Ampanan* nach Mataram und *Cakranegara* fährt. Kosten sollten etwa bei 15.000 IDR liegen. Falls du nach *Senggigi* möchtest, kannst du von Ampanan aus dann auch ein weiteres Bemo nehmen, welches die Route Richtung Norden nach *Pemenang* (Bangsal) fährt und dann einfach vorher in Senggigi aussteigen. Beachte aber, dass diese Art der Fortbewegung nur am Tag möglich ist und – trotz des günstigen Preises – etwas stressig werden kann.

Falls deine Unterkunft einen Abholservice anbietet, kläre vorher ab, ob sie dich auch in Lembar abholen können. Im Normalfall sollte es kein Problem sein.

Mehr zu den Transportmöglichkeiten auf Lombok findest du im Kapitel "Transport vor Ort" ab Seite 186.

04. Sightseeing & Strände





Mawun Beach

(Pantai Mawun)

Der Mawun Beach ist ein mittlerweile sehr beliebter Strand in Lomboks Süden. Lange Zeit galt er als Geheimtipp, wird in den letzten Jahren jedoch immer häufiger sowohl von Touristen, als auch Locals besucht. Dennoch, zu dem richtigen Wochentag und der richtigen Tageszeit, was meistens eher **früh morgens** ist, wirst du dir diesen Strand nur mit einer Handvoll Leute teilen. Selbst wenn es etwas voller wird: die riesige Bucht von Mawun bietet genug Platz für ungestörtes Relaxen. Jedoch gibt es am Strand nicht allzu viele Bäume/Palmen und somit Schattenplätze. Lediglich einige Berugaks und Hütten am Ende der Einfahrt, etwa in der Mitte des Strandes, wirst du hier vorfinden.

Der Mawun Beach bietet feinen Sand, der an einigen Stellen doch recht steil abfällt. Das Wasser hat eine wunderschöne **türkise Farbe** und die Bucht ist umschlossen von

einer Hügellandschaft, die am schönsten während und kurz nach der Regenzeit anzusehen ist. Dann sind die Hügel üppig grün bewachsen und machen den Anblick noch schöner.



Zum Schwimmen eignet sich das zwar sehr klare Wasser aber nur bedingt: die **Wellen** in der Bucht sind stellenweise sehr stark und je nach Wetter und Gezeiten wird es schwierig, hier entspannt zu baden. Am rechten Ende des Strandes sind die Wellen jedoch schwächer, so dass du dort wesentlich besser schwimmen kannst. Im Gegensatz zur Mitte,



Aussicht auf Mawun Beach und Umgebung

ist der äußere Bereich des Strandes auch für Kinder zum Schwimmen geeignet, vorausgesetzt es sind keine Wellen vorhanden.

In der Nähe des Strandes befinden sich einige Hütten, die Snacks, Getränke und frisches

Obst anbieten. Auch Strandverkäufer sind hier vorzufinden, jedoch nicht allzu viele. Mawun ist ein ganz besonderer Strand im Süden Lomboks und ich würde ihn auch zu den schönsten zählen. Er ist immer wieder einen Besuch wert.

Anfahrt

Von Kuta aus siehe zunächst **Anfahrt Selong Belanak**. Nach etwa **8 Kilometern** Richtung Westen wirst du an der Hauptstraße links ein Schild mit der Aufschrift "Mawun Beach/Pantai Mawun" sehen. Davor durchfährst du kurz das Dorf Mawun, in dem übrigens auch jeden Dienstag ein kleiner Markt stattfindet. Beachte also, dass an diesem Tag die Straßen am Morgen und Vormittag etwas voller sein können. Biege beim Mawun Schild nach links ab (von Kuta kommend).

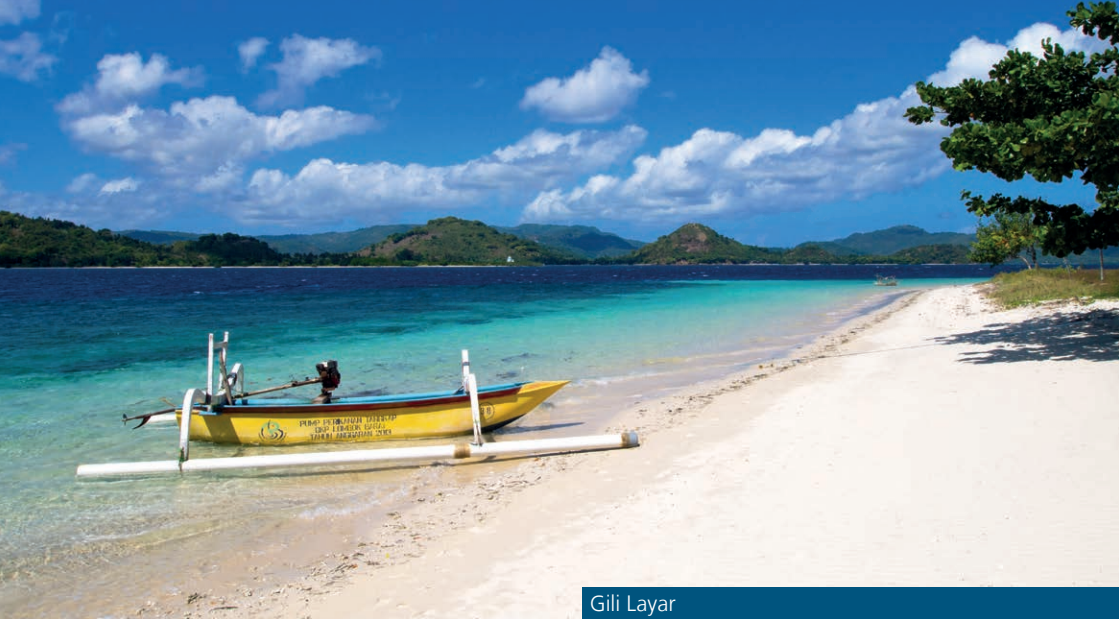
Folge der Straße, bis du nach ca. 500 Metern schließlich am Strand ankommst. Du kannst deinen Roller oder dein Auto direkt davor **parken**. Auch hier wird evtl. eine kleine Parkgebühr fällig bzw. eine Weggebühr, um zum Strand zu gelangen (jedenfalls dann, wenn ein Parkwächter vor Ort ist). Dies ist je nach Tageszeit nicht immer der Fall.

Karte Sekotong & Secret Gilis



Legende:

-  Stadt/Dorf
-  Viewpoint
-  Bootspier/Bootstransfer
-  Strand
-  Tempel
-  Hafen
-  Berge/Hügel
-  Tauchspot



Gili Layar

Gili-Inseln (Island Hopping)

Das Highlight jeder Sekotong-Reise sind mit Sicherheit die umliegenden **insgesamt 13 Gili-Inseln**. Viele ähneln den berühmten drei Inseln *Gili Trawangan*, *Gili Meno* und *Gili Air*, jedoch mit dem Unterschied, dass dort noch **kaum Tourismus** herrscht. Einige dieser Inseln sind sogar unbewohnt. Beachte also, dass im Gegensatz zu den bekannten Gili-Inseln im Nordwesten Lomboks, keine der Sekotong-Gilis eine Partyinsel ist oder sich zum Ausgehen eignet. Du bekommst dafür paradiesische und oft **einsame Strände**, kombiniert mit einer traumhaften, bunten und lebhaften Unterwasserwelt geboten.

Die bekannteste der südwestlichen Gili-Inseln ist **Gili Nanggu**. Sie ist ein beliebtes Ziel für Schnorchelausflüge und bei fast jeder Island Hopping Tour mit im Programm. Vor Gili Nanggu kannst du wunderbar schnorcheln und auch im flachen Wasser findest du schon Korallen und triffst auf viele Fische. Auf Gili

Nanggu gibt es auch ein Restaurant und sogar Unterkünfte, falls du hier mal ein paar ruhige Tage im Paradies verbringen möchtest.



Gili Nanggu



Schnorcheln vor Gili Nanggu



Auf **Gili Sudak**, welche nur wenige Minuten von Nanggu entfernt liegt, kannst du direkt an einem schönen Strand mit Blick auf das Festland von Sekotong ein Mittagessen genießen. Dort gibt es nämlich ebenfalls Restaurants/Warungs, welche sowohl Local, als auch Western Food anbieten.



Gili Kedis

Die winzige Insel **Gili Kedis** (auch *Gili Bedis* genannt) lässt sich in nur 2 – 3 Minuten komplett umrunden, bietet aber fast rundum einen schönen Strand zum Entspannen an.

Vor **Gili Layar** und **Gili Rengit** liegen viele bunte und noch lebendige Korallen, die du als Schnorchelfan (und auch Taucher) nicht verpassen solltest. Die Insel **Gili Asahan** ist ein tolles Ziel für Ruhesuhende.

Gili Gede ist die größte Insel im Archipel. Sie bietet viele Unterkünfte und hat mehrere, wenn auch teils etwas heruntergekommene, jedoch sehr authentische Dörfer. Gili Gede besitzt ein Pier mit Verbindungen nach Bali, den Nusa Inseln und Gili Trawangan.

In vielen Küstenorten Sekotongs werden Bootstransfers zu einzelnen Gili-Inseln oder ganze Island Hopping Touren angeboten. Meistens im Ort *Tawun* in der Nähe des Hafens, aber auch in den umliegenden Dörfern. Ebenfalls bietet fast jedes Hotel in Sekotong solche Touren an. Wenn du die Küstenstraße entlang fährst, achte einfach auf die Schilder am Straßenrand.

Anfahrt

An dieser Stelle möchte ich dir zunächst die Anfahrt nach Sekotong von *Senggigi/Mataram* oder *Kuta* nach Sekotong erklären, falls du nur einen **Tagesausflug** nach Gili Nanggu etc. machen möchtest. Dabei solltest du unbedingt am frühen Morgen losfahren und genug Zeit einplanen. Der wichtigste Knotenpunkt ist hier der große Kreisverkehr *Giri Menang Square*

(siehe Seite 158), wohin es auf dieser Route zunächst gehen soll.

Von **Kuta** aus kannst du diesen einfach erreichen, indem du die einzige von Kuta aus führende Straße nach Norden nimmst. Es geht erst Richtung *Praya* und danach über den Bypass Richtung *Mataram*. Am großen Kreisverkehr nimmst du die zweite Ausfahrt (*Lembar*).

Die Anfahrt nach Sekotong von **Senggigi** führt dich über die Städte *Ampenan* und *Mataram*. Hier kannst du dich zunächst an der Anfahrtsbeschreibung nach Kuta orientieren (siehe Seite 67), bis du schließlich am *Giri Menang Square*, dem großen Kreisverkehr Lomboks, ankommst. Hier nimmst du die 4. Ausfahrt nach *Lembar*.

Bis Lembar sind es vom **Kreisverkehr** etwa **12 Kilometer**, die es fast nur geradeaus geht. Richte dich einfach nach den Schildern. Je näher du Lembar kommst, desto ruhiger wird der Verkehr auch.

In Lembar angekommen, fährst du an der **Kreuzung** jedoch nicht geradeaus weiter (dort würde es zum Hafen gehen), sondern nach links. Hier kannst du dich am grünen Schild orientieren, das dich links nach Sekotong führt. Folge dieser Straße für weitere 13 Kilometer, bis du schließlich im Ort *Sekotong Barat* ankommst. Du wirst kaum merken, dass du schließlich Sekotong Barat erreicht hast, da hier nur wenige Schilder sind. An der Kreuzung musst du dann nach rechts fahren (je nach Wochentag, wenn der Markt stattfindet, kann es hier auch etwas voller werden). Ich kann dir lediglich eine kleine dreieckige Grasfläche in der Mitte der Straße als kleinen Anhaltspunkt geben.

Dann hast du es auch schon fast geschafft. Von hier aus sind es nur noch knapp 2 Kilometer bis zur langen **Küstenstraße** Sekotongs. Hier herrscht kaum noch Verkehr und die Straßen sind größtenteils in einem Top-Zustand. Entlang der Küstenstraße wirst du bald schon die ersten Gili-Inseln in der Ferne sehen. Hin und wieder kannst du am Straßenrand anhalten und die Aussicht genießen. Im oder vor dem Hafentort *Tawun* kannst du schließlich anhalten, parken und ein **Boot**, das dich zu der/den Insel(n) deiner Wahl bringt, chartern. Du wirst an einigen Stellen Schilder am Straßenrand sehen, die mit einem Transfer nach Gili Nanggu etc. werben. Manchmal rufen dich auch schon Leute von weitem heran oder fragen dich, ob du nach Gili Nanggu möchtest.



Kosten

Je nach Anbieter und Anzahl der Inseln beginnen die Touren bei etwa 300.000 Rupiah (ohne die Anreise nach Sekotong). Je mehr Inseln du besuchst und je weiter es zu den westlichen Inseln geht, desto teurer wird es. Probiere auf jeden Fall den genannten Preis freundlich zu verhandeln. Schnorchel-Equipment ist nicht immer im Preis inbegriffen, muss also evtl. extra ausgeliehen werden. Am besten bringst du dein eigenes mit.

05. Sport & Aktivitäten



Wanderweg zum Mount Rinjani

Wanderung zum Vulkan Rinjani

Der Vulkan Rinjani ist mit 3726 Metern Höhe der **zweithöchste Vulkan Indonesiens** und ist Teil des Pazifischen Feuerrings. Der Schichtvulkan besticht nicht nur durch seine Höhe, sondern auch durch seine atemberaubende Umgebung. An der Spitze des Vulkans befindet sich eine 6 × 8,5 Kilometer große Caldera, die den 200 Meter tiefen See **Segara Anak** ("Kind des Meeres") beherbergt. In diesem See ist ein weiterer kleiner Vulkan zu Hause, der immer noch aktiv ist und Ende 2015 für zahlreiche geschlossene Flughäfen in Indonesien verantwortlich war.

Den ersten Blick auf dieses Szenario aus Vulkankrater, tiefblauem See und dem kleinem Vulkan **Gunung Baru Jari** wirst du so schnell nicht vergessen. Im Glauben der Sasak und auch der Hindu ist der Vulkan heilig und es werden immer wieder religiöse Zeremonien ausgeführt. Endemisch am Rinjani ist die 2003 entdeckte Rinjani Zwergohreule. Sie ist im Wald in einer Höhe zwischen 5 und 1350 Metern heimisch.

1997 wurde das gesamte Gebiet zum **Gunung Rinjani Nationalpark** erklärt. Zwischen Anfang April und Ende September öffnet der Nationalpark seine Tore für Gipfelstürmer. In der **Regenzeit**



ist von Wanderungen abzuraten, da die Felsen sehr glitschig werden können und die Besteigung ohnehin schon sehr herausfordernd ist. Ohne professionellen Guide kannst du den Park nicht betreten und am Eingang wird von jedem Wanderer eine **Nationalparkgebühr** (150.000 Rupiah) verlangt. Bei einer gebuchten Tour wird meist die gesamte Ausrüstung inklusive Zelt und Schlafsack bereitgestellt, sowie Träger (Porter). Die Träger helfen dir nicht nur beim Essen und Ausrüstung Tragen, sondern kochen auch für dich. Meistens ist ein englischsprachiger **Guide** dabei, der dir

gerne deine Fragen beantwortet und einen lustigen Spruch auf Lager hat. Mache dich darauf gefasst, dass es unterwegs keine Toiletten gibt und es vor allem zur **Hauptsaison** sehr voll werden kann.



Porter



Eingang zum Rinjani Nationalpark in Senaru

Für die Wanderung zum Gipfel gibt es **verschiedene Routen** von *Senaru* oder *Semalun* ausgehend. Auch eine Route über den Süden des Nationalparks von *Tetebatu* aus (siehe ab Seite 112) ist vorhanden. Es gibt auch die Möglichkeit, nur bis zum Kraterrand oder bis zum See zu wandern und den



Vulkangipfel auszulassen. Egal für welche Tour du dich entscheidest, du solltest dich auf eine harte Wanderung gefasst machen und eine **gute Ausrüstung und Schuhwerk** dabei haben. Wir sind von Senaru aus losgelaufen und haben die 3 Tage und 2 Nächte Tour (3D2N) bis zum See gebucht. Die Route führt dich zunächst durch Anbaugelände von Kaffee, Kakao, Zimt, Nelken, Vanille, Tabak, Reis, Sojabohnen, Maniok, Mais, Kokosnüssen und Bananen. Nach dichtem Regenwald wechselt die Umgebung zu einem späteren Zeitpunkt zu Wiesenlandschaft. Hier kannst du bereits den ersten Blick auf die **Gili-Inseln** in der Ferne erhaschen.

Unterwegs wird das **erste Nachtlager** aufgeschlagen und freche Makaken-Affen werden versuchen dein Essen zu klauen. Auf den gebuchten Touren werden dir deine Guides etwas **Leckeres zum Essen** zubereiten und zum Frühstück



07. Rollertouren



Küstenstraße von Senggigi nach Pemenang

Die Küstenstraße nach Norden und durch den Affenwald

Eine meiner Lieblingsstrecken! Besonders die Küstenstraße von Senggigi (1) Richtung Norden nach *Pemenang* ist ein echtes Highlight, wo du **traumhafte Aussichten** (u.a. auf die Gili-Inseln) und Strände geboten bekommst. Außerdem ist die Küstenstraße sehr leicht zu befahren und auch für **Anfänger** super geeignet.

Optional kannst du dann auch noch etwas weiter fahren und den *Pusuk Pass* nehmen, wo es einen **Wald mit wilden Affen** inmitten von grünen Berglandschaften gibt (mehr



Infos dazu findest du auf Seite 60). Beachte aber, dass dieser Weg deutlich komplizierter ist, wenn es darum geht wieder zurück nach Senggigi zu kommen. Aber auch das ist machbar.

Falls du also auch den Pusuk Monkey Forest (2) besuchen willst, musst du im Ort *Pemenang* an der Kreuzung nach rechts abbiegen (links geht es nach Bangsal). Dann brauchst du nur noch der Straße zu folgen, bis du irgendwann schon die ersten Affen



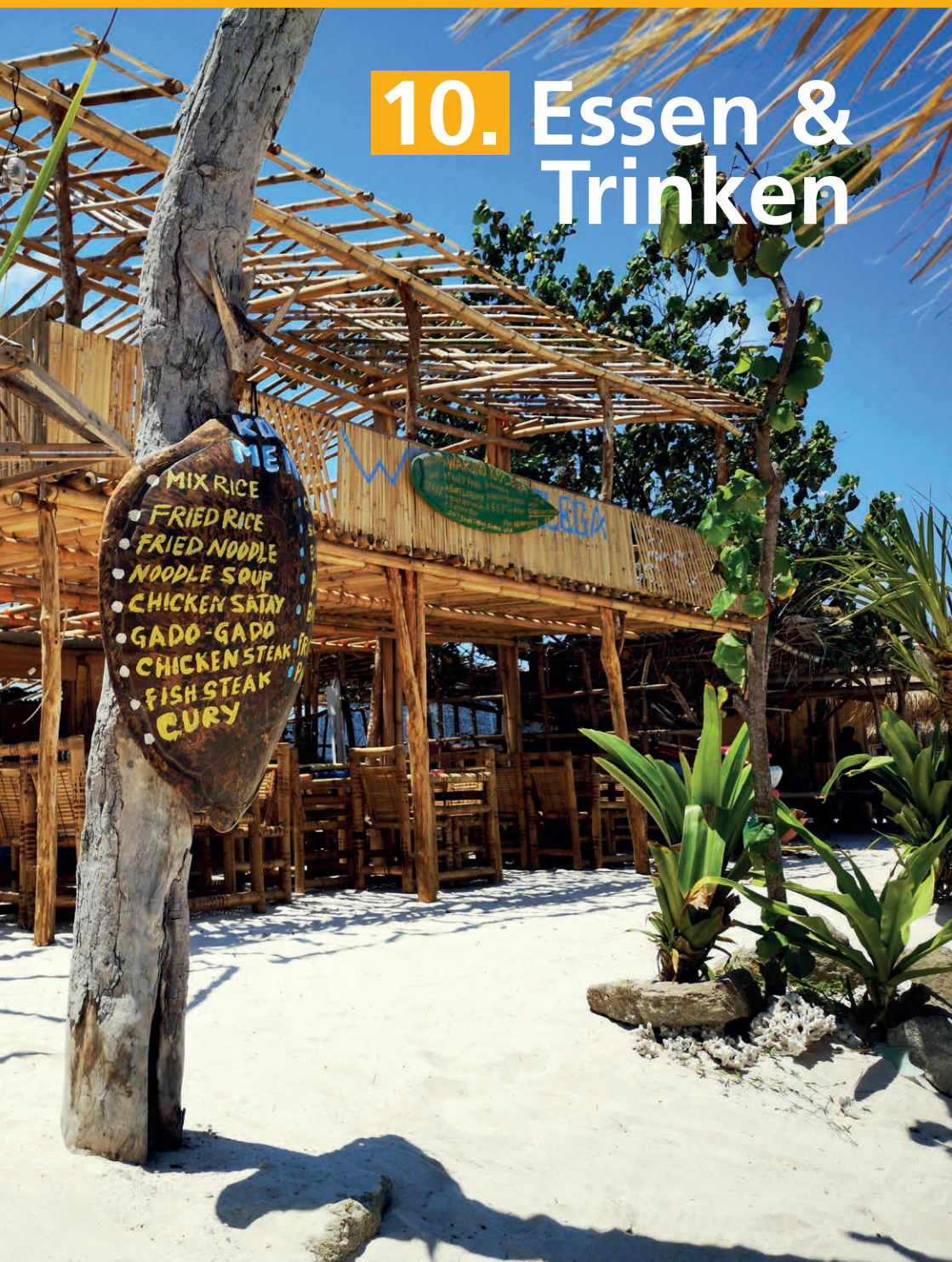
Aussicht vom Malimbu Hill auf die Gili-Inseln

am Straßenrand siehst, die auf Futter warten. Außerdem gibt es auf dieser Route ein paar schöne Viewpoints.

Nach dem Monkey Forest, wenn die Landschaft wieder flacher wird, kommt irgendwann der Ort *Gunung Sari*. Dort geht es rechts herum dann wieder zurück nach Senggigi (siehe Schild an der Hauptkreuzung).



10. Essen & Trinken



- KIT ME**
- MIX RICE
 - FRIED RICE
 - FRIED NOODLE
 - NOODLE SOUP
 - CHICKEN SATAY
 - GADO-GADO
 - CHICKEN STEAK
 - FISH STEAK
 - CURRY

WANGSA RESTO
Wangsa Resto
Serving Indonesian
Cuisine
Phone: 0812-3456-7890
Address: Jl. Pantai No. 123, Kuta, Bali

23 leckere Gerichte, die du auf Lombok nicht verpassen solltest

Die indonesische Küche ist vielfältiger als so mancher denkt. Das Land hat viel mehr als nur *Nasi Goreng* zu bieten und neben den landesweiten indonesischen Gerichten gibt es auch viele regionale Gerichte. Selbst die typischen indonesischen Gerichte unterliegen oftmals regionalen Unterschieden.

Für deine Lombok-Reise solltest du dich also auch mit der Küche Indonesiens vertraut

machen und dich dann durchprobieren. Egal ob in Garküchen/Warungs, Restaurants oder auf Märkten – du findest die unten vorgestellten Gerichte fast überall.

Natürlich sind das noch längst nicht alle Gerichte Indonesiens und die Liste könnte noch lange weitergehen. Damit es nicht zu unübersichtlich wird, habe ich hier 23 Highlights für dich aufgelistet.



Eine (sehr scharfe) Lombok-Spezialität: Nasi Puyung



Nasi Goreng

Der Klassiker! Dieser gebratene Reis ist das **Nationalgericht Indonesiens** und wird in jedem Restaurant oder Warung angeboten. Es gibt Nasi Goreng in verschiedenen Varianten, z.B. mit Hähnchen (*Nasi Goreng Ayam*), Lamm (*Nasi Goreng Kambing*) oder Shrimps (*Nasi Goreng Udang*). Natürlich gibt es auch eine **vegetarische Version** nur mit Gemüse oder Tofu.

Nasi Goreng ist auch ein beliebtes **Frühstücksgericht** und kann allgemein zu jeder Tageszeit gegessen werden. Oft wird Nasi Goreng mit Spiegelei oben drauf und *Krupuk* (Krabbenchips) serviert.

Zum Nachtisch oder zwischendurch



Gorengan

Gorengan ist ein Allgemeinbegriff für **Frittiertes**. Speziell gemeint sind kleine frittierte Snacks, die meist aus Tofu, Gemüse oder Bananen gemacht sind. Du kannst sie oftmals auf der Straße für wenige Tausend Rupiah kaufen. Ideal für unterwegs oder als kleiner Snack für Touren.

Mein Favorit ist hierbei *Bakwan*. Bakwan sind kleine Plätzchen, die mit Gemüse gefüllt und frittiert werden. Noch besser schmecken sie, wenn sie etwas abgekühlt sind und zusammen mit einer kleinen grünen Chili gegessen werden.

Aber auch frittierte kleine Bananen, *Pisang Goreng*, solltest du unbedingt mal probieren. Weitere leckere Snacks sind *Tempe* (frittiertes Sojabohnen-Tofu), frittiertes Tofu oder *Singkong* (frittierte Cassava), das etwas an Kartoffeln erinnert.



Martabak

Martabak ist ein **indonesischer Pfannkuchen**, den du aber auch in Malaysia oder Singapur bekommst. Es gibt zwei Martabak-Versionen: eine süße (*Martabak Manis*) und eine herzhaft mit Eiern gemachte und Fleisch gefüllte (*Martabak Telur*). Die süße Variante erinnert mehr an einen Kuchen und schmeckt ganz anders als die Eier-Variante. Probieren solltest du dennoch beide.



Rujak

Rujak ist ein **Obstsalat**, der eine besondere Sauce enthält. Diese Sauce schmeckt zunächst sehr süß, wird dann aber durch die enthaltenen Chilis sehr schnell scharf.

Du kannst Rujak fast überall auf der Straße kaufen, wenn die Rujak-Händler mit ihren kleinen Wagen, meist mit irgendwelchen Tröten oder anderen Geräuschen, auf sich aufmerksam machen.

19. Sprachguide



Bahasa Indonesia

Bahasa Indonesia ist die **landesweite Amtssprache** und wird überall verstanden und gesprochen. Sie ist sehr einfach zu lernen und hat (wie auch viele andere asiatische Sprachen) eine **einfache Grammatik**. Beispielsweise gibt es keine Konjugierungen bei Verben oder keine Zeiten. Bis auf wenige Ausnahmen ist die Aussprache so, wie die Wörter geschrieben werden.

Bahasa Sasak

Sasak ist eine Sprache, die **nur auf Lombok** gesprochen wird und auch nur von den Sasak-Einwohnern. Normalerweise spricht aber jeder Sasak auch Bahasa Indonesia. Das witzige dabei ist, dass selbst Sasak viele **verschiedene Dialekte** hat und so kann es passieren, dass im Norden der Insel anders als im Osten oder Süden gesprochen wird. Einige Wörter in Bahasa Sasak ähneln sehr denen aus der indonesischen Sprache, sind teilweise sogar gleich.

Wörterbuch

Im unteren **Wörterbuch** findest du eine Tabelle mit den wichtigsten Wörter und Redewendungen für deine Lombok-Reise in Bahasa Indonesia und einige Wörter zusätzlich in Sasak. Normalerweise ist Bahasa Indonesia aber völlig ausreichend. Die in kursiven Klammern geschriebenen Ausdrücke in der Spalte Bahasa Indonesia sind **umgangssprachliche Formen** oder eher unter Freunden genutzte Ausdrücke, die du bei Fremden nur mit Vorsicht verwenden solltest. Ausschlaggebend ist dabei auch die Form des "Ichs", d.h. entweder *Saya* (höflichere Form, die bei Fremden und Älteren verwendet wird) oder *Aku* (bei guten Freunden etc.).

Deutsch	Bahasa Indonesia	Bahasa Sasak
Allgemeines		
Ja	Ya	Nggih
Nein	Tidak (<i>ngak/gak/tak</i>)	Endeq (<i>ndeq</i>)
Danke	Terima kasih (<i>makasih</i>)	Terima kasih
Bitte	Sama-sama	Pade-pade
Entschuldigung (sorry)	Maaf	Ampun maaf
Macht nichts/keine Ursache!	Tidak apa-apa (<i>gak apa-apa</i>)	Endeq kembe-kembe
Achtung!/Vorsicht!	Awas!/Hati-hati!	Awas!/Onyak-onyak!
Entschuldigung (gestatten Sie)	Permisi	Tabeq
Hilfe!!!	Tolong!!!	Tulung!!!
Begrüßen und Kennenlernen		
Guten Morgen	Selamat pagi (<i>met pagi</i>)	Selamat pagi