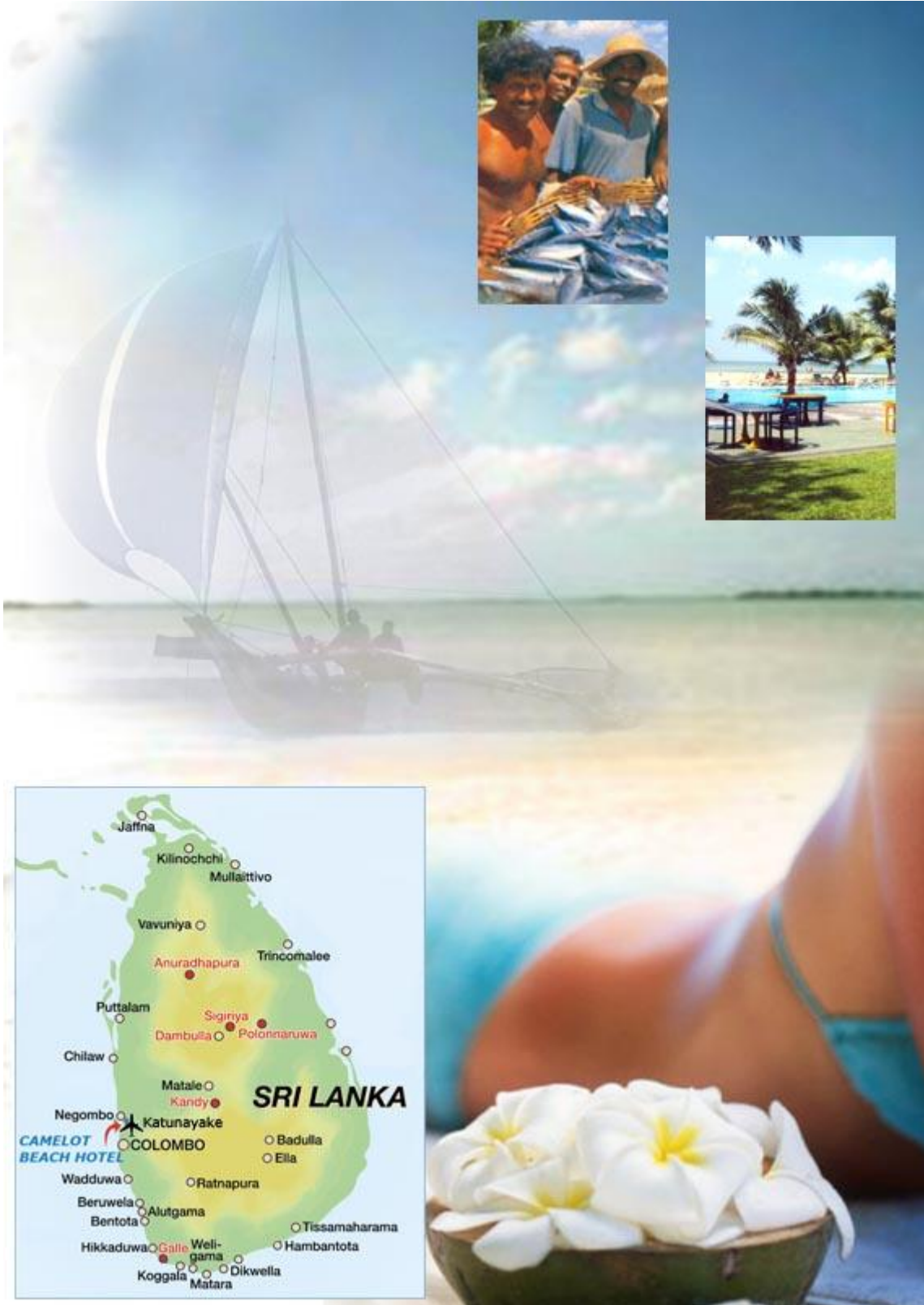


# SRI LANKA STRANDVAKANTIE 2011


WOENSDAG 16 NOVEMBER 2011 – DONDERDAG 1 DECEMBER 2011



**Woensdag 16 november 2011 1<sup>e</sup> dag:**  
**Vertrek vanuit Doetinchem naar Schiphol met de trein.**

**Vertrek 09:07 → Aankomst 10:59**

 Tijd	Station / Halte	Spoor	Richting	Reisdetails
09:07	Doetinchem	4	Arnhem	Stoptrein (Syntus) +
09:11	Doetinchem De Huet			
09:17	Wehl			
09:23	Didam			
09:28	Zevenaar			
09:32	Duiven			
09:38	Arnhem Velperpoort			
09:42	Arnhem	10		
09:44	Arnhem	11	Utrecht Centraal	Intercity (NS)
09:55	Ede-Wageningen			
10:11	Driebergen-Zeist			
10:28	Utrecht Centraal			
10:45	Amsterdam Bijlmer ArenA			
10:53	Amsterdam Zuid			
10:59	Schiphol	4		

Prijs voor deze reis 	2 <sup>e</sup> klas		
Kortingspercentage	vol tarief	20%	40%
<a href="#">Enkele reis</a>	€ 18,30	€ 14,60	€ 11,00

**Vertrek per lijnvlucht van Schiphol naar Colombo.**

Aankomst 's-morgens op Schiphol om 11.00 uur. Het vliegtuig van de Arkefly vertrekt om 16.20 uur. Voor het inchecken dien ik uiterlijk 3 uur van te voren aanwezig te zijn. Dus inchecken om 13.20 uur. Ik ben dan ruim op tijd aanwezig op Schiphol. De totale vluchtduur zal 12.30 minuten bedragen.



## REISSPECIFICATIE

Arke.nl  
Volmerlaan 3  
2288 GC Rijswijk ZH  
Tel.: 09008847  
Fax.: 0534330115  
contactcenter@arke.nl  
Rek.nr.: 66.18.47.535

Boekingsdatum: 08/10/2011  
Uw email adres: saf@tiscali.nl

### Deelnemer(s)

**Nr. Geslacht Achternaam Voorvoegsels Voorletters 1e-Voornaam Geb. datum Nat.**

**Arrangement:** Koggala Beach, per ArkeFly

### Algemene reisgegevens

Leverancier: Arke  
Bestemming: Colombo  
Land: Sri Lanka  
Soort reis: Vliegreis  
Vertrekdatum: 16/11/2011  
Reisduur arrangement: 16 dagen  
Totale reisduur: 16 dagen

### Vervoer

Vertrekdatum: 16/11/2011	Van: Amsterdam Naar: Colombo Airline: ArkeFly	Vertrektijd: 16:20 Aankomsttijd: 9:20 Klasse: Comfort	Vluchtnr: OR 465
Vertrekdatum: 01/12/2011	Van: Colombo Naar: Amsterdam Airline: ArkeFly	Vertrektijd: 10:10 Aankomsttijd: 18:00 Klasse: Comfort	Vluchtnr: OR 466

Let op! Bovenstaande vertrektijden zijn altijd onder voorbehoud.  
De definitieve tijden staan vermeld op uw reisbescheiden.

### **Verblijf**

Accommodatie: Koggala Beach, per ArkeFly  
Plaats: KOGGALA  
Deelnemer: 1  
Huisvesting: 2-persoonsbungalow, Club  
Verzorging: Half pension

Faciliteit: Douche  
Hoofdgebouw  
Terras  
Tuinzijde  
Toilet

### Extra faciliteiten

luchthaven naar accommodatie  
Deelnemer: 1  
Einddatum: 17/11/2011  
Begindatum 17/11/2011

accommodatie naar luchthaven  
Deelnemer: 1  
Einddatum: 01/12/2011

Begindatum 01/12/2011

### **Mededelingen**

Kies snel en gemakkelijk uw gewenste stoel bij ArkeFly

ArkeFly biedt u de mogelijkheid vanuit huis uw gewenste stoel in het vliegtuig te reserveren. Zo kunt u kiezen voor een plek aan het raam, een stoel aan de nooduitgang of juist om met het hele reisgezelschap bij elkaar te zitten. U kunt in de door u geboekte klasse (Economy, Comfort of Premium Comfort Class) een stoel reserveren vanaf 5 euro per persoon per enkele reis. Dit is mogelijk vanaf 3 weken tot 48 uur voor vertrek op [www.vliegmetdesmile.nl](http://www.vliegmetdesmile.nl) of via uw reisbureau. Bij het inloggen heeft u uw reserveringsnummer van uw reisorganisatie nodig.

OR 465 Amsterdam - Colombo: tussenlanding Goa

Op de vlucht OR 465 Amsterdam-Colombo wordt een tussenlanding gemaakt op Goa. Het kan voorkomen dat u verzocht wordt het toestel tijdelijk te verlaten in verband met bijtanken of schoonmaken van het vliegtuig.

Wilt u zo vriendelijk zijn om alle gegevens op juistheid te controleren. De eerste voornaam en achternaam in uw ticket dienen overeen te komen met de namen in uw paspoort. Eventuele wijzigingen na reservering kunnen kosten met zich meebrengen.

De definitieve vluchttijden treft u aan in uw vliegticket (tijden zijn lokaal).

Technische en organisatorische redenen kunnen er de oorzaak van zijn dat tot op de dag van vertrek uit Nederland, of bij de terugvlucht vanuit het buitenland, wijzigingen worden aangebracht t.a.v. het type vliegtuig, vluchtschema en/of maatschappij.

Op de diensten als omschreven in deze reisspecificatie zijn algemene voorwaarden van toepassing.

Welke dit zijn kunt u terugvinden op de factuur die u bij deze reisspecificatie heeft ontvangen.

### **Hoe ontvang ik mijn reisbescheiden?**

De reisbescheiden kunt u ongeveer 3 weken voor vertrek per e-mail verwachten. Indien u 5 werkdagen voor vertrek geen reisbescheiden heeft ontvangen, verzoeken wij u vriendelijk om telefonisch contact op te nemen met 0900-ARKEFLY (0900-2753359, € 0,15 p.m.).

### **Hoe kan ik op mijn ticket zien of ik Economy-, Comfort- of Premium Comfort Class heb geboekt?**

Op het ticket staat altijd vermeld, hoeveel kilo bagage u mee mag nemen. Aan het aantal kilo's kunt u zien of u Economy-, Comfort- of Premium Comfort Class heeft geboekt.

- 25 kilo staat voor Comfort Class

### **Hoeveel handbagage mag ik meenemen?**

**Voor handbagage gelden de onderstaande voorwaarden:**

- Maximale afmeting: 50x35x30 cm of L+B+H max. 115 cm
- Maximaal gewicht: 7 kg per stuk
- Maximaal aantal stuks: 1 stuk voor Economy, Comfort en Premium Comfort Class

Trolleys worden alleen als handbagage geaccepteerd als ze voldoen aan bovengenoemde voorwaarden.

**U mag naast de toegestane handbagage het volgende meenemen:**

- Babyartikelen voor gebruik aan boord
- Eén jas en een paraplu of wandelstok
- Eén plastic tasje met 'duty free' artikelen
- Een aantal tijdschriften en/of boek
- Eén kleine foto- en of videocamera
- Eén laptop

Aan de incheckbalie moet u uw handbagage tonen. Wanneer deze aan alle regels voldoet, krijgt u een 'cabin baggage label' om aan de handbagage te bevestigen. Handbagage zonder dit label of handbagage die niet voldoet aan de bovengenoemde voorwaarden en niet is ingenomen aan de balie, wordt bij het betreden van het vliegtuig ingenomen en voor eigen risico in het vrachtruim vervoerd. Aan de gate wordt per ingenomen stuk handbagage een bedrag van € 50 in rekening gebracht.

### Wordt er aan boord eten geserveerd?

In de Comfort Class ontvangt u tevens één maaltijd inclusief een drankje waarbij u kunt kiezen uit appelsap, jus d'orange, water, bier of wijn en een kopje koffie of thee. Daarnaast kunt u voor overige snacks, maaltijden en drankjes tegen betaling een keuze maken uit het assortiment van het ArkeFly Grand Café (op vluchten met toesteltype B767-300ER) of het ArkeFly Café (op vluchten met toesteltype B737-800).

Het ArkeFly Café bestaat uit een standaardassortiment warme en koude snacks, maaltijden en drankjes. Het ArkeFly Grand Café bestaat uit het ArkeFly Café assortiment plus een extra selectie van snacks en gerechten.

### Hoe kan ik inchecken bij ArkeFly?

U kunt bij ArkeFly op verschillende manieren inchecken. Zo kunt u voor een aantal bestemmingen vanaf Schiphol gemakkelijk vanuit huis online inchecken. Daarnaast kunt u op Schiphol bij de selfservice check-in terecht. Uiteraard kunt u ook bij onze balie inchecken.

#### Online inchecken

In combinatie met uw stoelreservering kunt u gebruik maken van de handige online check-in service van ArkeFly. Tussen drie weken en twee dagen voor vertrek kunt u eenvoudig en snel online inchecken via [www.vliegmetdesmile.nl](http://www.vliegmetdesmile.nl). Deze service wordt aangeboden voor vluchten vertrekkend vanaf Schiphol met uitzondering van de Verenigde Staten en voor vluchten vertrekkend vanaf Aruba, Bonaire, Curaçao, Griekenland en Spanje (inclusief Balearen en Canarische Eilanden).

#### Selfservice check-in

U kunt gebruik maken van de selfservice check-in op Schiphol (vertrekhal 3). Met de selfservice check-in op Schiphol kunt u vanaf 3 uur tot uiterlijk 1 uur voor de schemavertrektijd inchecken.

Hoe werkt de selfservice check-in op Schiphol?

1. U stopt uw paspoort in de lezer van de kiosk
2. U vult de gevraagde gegevens in
3. U sluit de incheck af en ontvangt uw boardingpass/instapkaart
4. U gaat naar het Drop-off Point (de bestaande incheckbalies) waar de (ruim)bagage wordt ingecheckt

#### Incheckbalies op Schiphol

De incheckbalies van ArkeFly op Schiphol bevinden zich op balierij 20 in vertrekhal 3. Er is een aparte incheckbalie voor Premium Comfort Class aanwezig. De incheckbalie voor vluchten van/naar de Verenigde Staten vindt u op balierij 24.

U kunt inchecken vanaf 3 uur tot 1 uur voor de schemavertrektijd. In verband met veiligheidscontroles kan gevraagd worden eerder aanwezig te zijn.

### Stoelplattegronden



### **Stoelreservering**

#### **Kies uw eigen stoel**

**Reserveer vooraf uw stoel en bepaal zelf uw plaats(en) in het vliegtuig. Al vanaf € 5,- per enkele reis reserveert u een stoel in de door u geboekte klasse (Economy, Comfort of Premium Comfort Class). Zo kunt u kiezen voor een stoel aan het raam of aan het gangpad, of reserveert u meerdere stoelen naast elkaar. Daarnaast kunt u ook een stoel bij de nooduitgang of met nog meer extra beenruimte reserveren, voor nog meer comfort. Het is niet mogelijk om voor vertrek een stoelvoorkeur aan te geven bij de check-in balie.**

**U kunt vier verschillende stoeltypes reserveren:**



**Reguliere stoel met standaard beenruimte in de door u geboekte klasse**



**XL stoel, beschikbaar in Economy Class met 84 cm beenruimte**



**Stoel met extra beenruimte, meer beenruimte dan een XL stoel**



# Boeing 767-300ER



Wanneer u een stoel heeft gereserveerd, kunt u vervolgens gratis online inchecken!

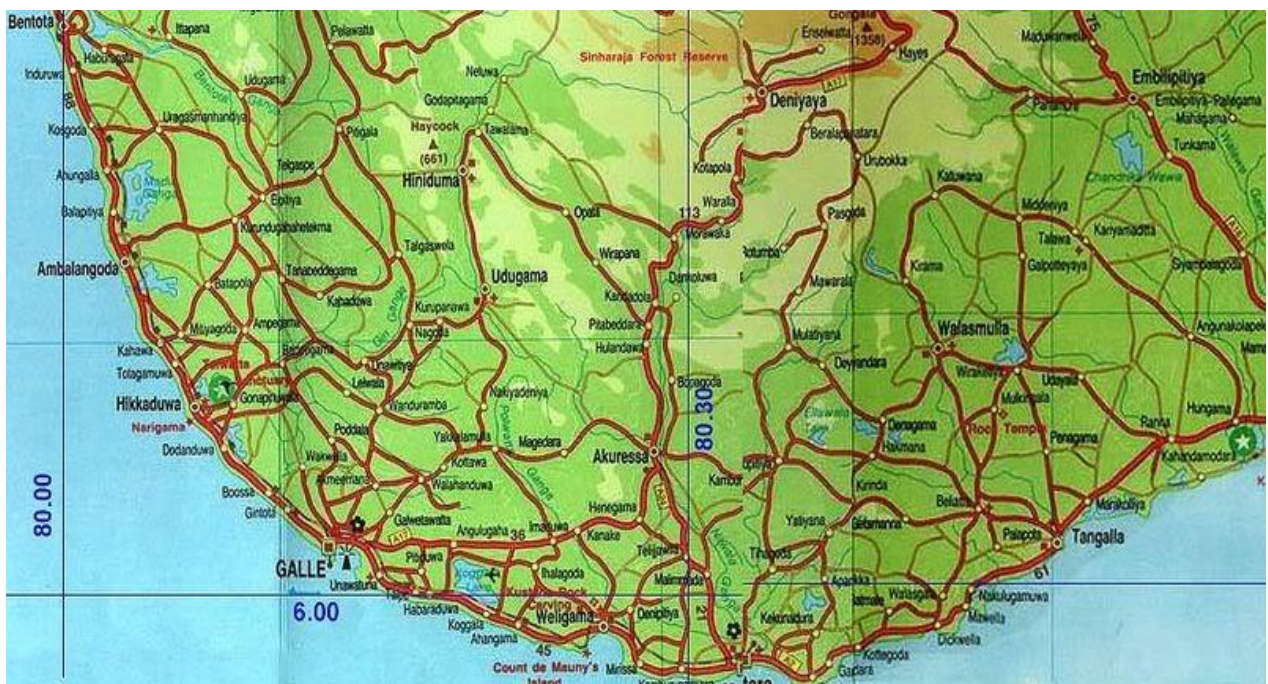
Uw stoel reserveren is in alle klassen een betaalde service en is mogelijk op alle heen- en terugvluchten met vertrek vanaf en aankomst op Schiphol.

## SRI LANKA

Er zijn bergen, tropische bossen, oude ruïnes, een grote verscheidenheid aan flora en fauna, groene rijstvelden, watervallen en zonnige stranden. Dit eiland is als een parel, gelegen onder India in de Indische oceaan en eens door *Marco Polo* beschreven als het mooiste van alle eilanden ter wereld. *Taprobane* voor de oude Romeinen, *Serendib* voor de Moslim handelaren uit vorige eeuwen, *Ceilao* voor de Portugezen, *Ceylan* voor de Nederlanders, *Ceylon* voor de Britten en uiteindelijk wordt het vanaf 1972 **SRI LANKA** genoemd (dit betekent schitterend eiland). Dit kleine eiland heeft net zoveel facetten als namen.

**Ayubowan!** wordt volgens de traditie van het land door de meeste eilanders uitgesproken met een buiging van het hoofd en met gevouwen handen. Dit kleine woord kan veel betekenen: **hallo, goedemorgen, welkom, hoe gaat het met u, lang leve en zelfs tot ziens**. De manier waarop dit woord wordt uitgesproken typeert perfect Sri Lanka.

Op deze reis zal ik in hoofdzaak alleen het zuidelijk deel van het eiland bezoeken.





**17 november 2011 – 2<sup>e</sup> dag: Aankomst lucht haven Colombo**

Om 9.20 uur in de ochtend **aankomst in Colombo** en vervolgens transfer naar het **Koggala Beach Hotel te Habaraduwa Koggala** in het zuiden van Sri Lanka. Dit is een reisafstand van 160 kilometer. De reisduur overdag zal 4 tot 5 uur bedragen. Deze dag zal verder een rustdag worden (acclimatiseren). Eventueel nog lekker onder een palmboom in de schaduw van de zee genieten.

**Hotelinformatie:**



**By post:**

Koggala Beach Hotel  
Habaraduwa Koggala Sri Lanka

**By e-mail:**

[info@koggalabeachhotel.com](mailto:info@koggalabeachhotel.com).

**By telephone:**

0094 9122 83 243  
0094 9122 83 244  
0094 9122 83 301

**By telefax:**

0094 9122 83 260

Dit comfortabele strandhotel ligt direct aan de Indische Oceaan en beschikt over een heerlijk zwembad. Een ideale plek om te genieten van de zon, rust en ontspanning.

Vanuit Koggala kunt u diverse excursies te maken, zodat u ook nog iets kunt zien van het adembenemende binnenland van Sri Lanka. Zo kunt u een bezoek brengen een boottocht maken over de lagune of een bezoek brengen aan het historisch fort van Galle.

### **18 november 2011 – 3e dag: Kogalle**

Verkenning omgeving.

**Koggala** ligt in het zuiden van Sri Lanka, en 130 km van Colombo. De dichtstbijzijnde grote plaats ligt 8 km verwijderd en is tevens de hoofdstad van de provincie, genaamd Galle.

Het heeft een luchthaven met verbinding naar Colombo.

Ook is er het Somawathi Holland House of Hope. Een weeshuis voor kinderen waarvan een of beide ouders door de Tsunami van 26 december 2004 om het leven kwamen. Het werd opgericht door Marja van Leeuwen. Ook is er op het terrein een ziekenhuis, een apotheek en tandartspraktijk opgericht.

### **19 november 2011 – 4e dag: Galle**

**Galle** is de hoofdstad van de Zuidelijke Provincie op Sri Lanka en het gelijknamige district Galle. De havenstad heeft zo'n 94.000 inwoners.

In de stad valt nog veel te zien van de Nederlandse overheersing in de 17e en 18e eeuw. In deze tijd was Galle de belangrijkste havenstad van Sri Lanka. Daarom werd in 1663 door de Nederlanders een 36 hectare groot fort gebouwd, dat tegenwoordig op de werelderfgoedlijst staat.

De Nederduits Gereformeerde "Grote Kerk", oorspronkelijk gebouwd in 1640 en herbouwd rond 1755, heeft een vloer met daarin diverse grafstenen van de oude Nederlandse begraafplaatsen.

In tegenstelling tot Anuradhapura en Polonnaruwa zijn de bezienswaardigheden hier onderdeel van het huidige leven.

Op 26 december 2004 werd deze plaats getroffen door een tsunami.





In deze oude VOC-stad van het zuiden bezoeken we het beroemde en unieke Dutch Fortress uit de Nederlandse VOC-tijd, één van de best bewaarde forten in Azië uit deze koloniale periode. Galle werd in 1987 door de UNESCO uitgeroepen tot beschermd cultureel erfgoed. Smalle steegjes, vervallen huizen met veranda's en kleine binnenhofjes... Tijdens een stadswandeling zult u merken dat in het fort het Hollandse verleden nog duidelijk aanwezig is. Het achterland is zeer waterrijk met diverse kleine eilandjes, bewoond en onbewoond, omringd door mangrove.

Bezoek aan o.a.:

- oude V.O.C. vesting (fort)
- oud Hollands hotel dat thans wordt gedreven door Burghers
- Nederlands gereformeerde kerk

**20 november 2011 – 5<sup>e</sup> dag: Unawatuwa**

**Unawatuna** is een dorp aan de kust van de Zuidelijke Provincie van Sri Lanka, enkele kilometers ten zuiden van de grotere havenstad Galle en in het district Galle. De baai van Unawatuna is gelegen aan de Indische Oceaan.

De inkomsten van de bevolking komen voornamelijk uit de visserij en toerisme.

De naam Unawatuna betekent zoiets als 'hier is iets gevallen'; volgens de overlevering zou de vliegende apengod Hanuman hier ooit zijn langsgekomen om zoek naar geneeskrachtige kruiden. Precies op deze plek liet hij iets uit zijn handen vallen en zo zou Unawatuna zijn ontstaan.

Tegenwoordig raakt het plaatsje steeds meer in trek bij rugzaktoeristen; het strand is bezaaid met palmbomen, kleine restaurantjes, winkeltjes, hotels en disco's. In de baai van Unawatuna zijn volop mogelijkheden om veilig te zwemmen en surfen. In het zuidelijke deel van de baai is een koraalrif aanwezig, dit kan verkend worden door te snorkelen of te duiken.



**21 november 2011 – 6<sup>e</sup> dag: Koggalle**

Oude tempelcomplex van Koggalle bezoeken en genieten van het strand.

## Yatagala Raja Maha Viharaya tempel



2300 jaar oude Raja Maha Yatagala Viharaya is een boeddhistische plaats van aanbidding die de ontvanger van de koninklijke bescherming is van de drie koningen van Sri Lanka. It was established during the reign of King Devanam Piyatissa of the Anuradhapura period, when one of the first saplings from the revered Sri Maha Bodhi Tree was planted here. Het werd opgericht tijdens het bewind van Koning Devanam Piyatissa van de Anuradhapura periode, toen een van de eerste jonge boompjes uit de gerespecteerde Sri Maha Bodhi Tree hier was geplant.

It is said that, King Parakrama Bahu the Second of the Dambadeniya period ordered his Minister Devapathiraja to build the 18 riyam reclining Buddha astute in the cave of the gigantic rock outcrop, which infact gave the name. Er wordt gezegd dat, koning Parakrama Bahu de tweede van de Dambadeniya periode gaf zijn minister Devapathiraja de bouw van de 18 Riyam liggende Boeddha scherpzinnig in de grot van de gigantische rotsformatie, die infact gaf de naam

Tijdens de dagen van de laatste koning van Sri Lanka, Sri Koning Vikrama Rajasinghe van Kandy de tempel werd geschonken met Nindagam of gift van land en vele andere kostbare geschenken, die to date in de bewaring van de Viharadipathi van de Tempel. Gedurende de tijd van de Britse koloniale overheersing, de zittende hogepriester gecultiveerd een sterke vriendschap met Govner Marshall en een van de gevestigde boeddhistische scholen werd vervolgens naar hem vernoemd en nog steeds de naam draagt.

In de afgelopen anderhalf tempels stonden onder het bestuur van de Viharadipathi van Yatagala Tempel en de bewaring van de Raja Maha Vihara Sithulpawwa en MagulMaha Vihara werden ook geschonken aan Yatagala. In meer recente tijden Yatagala werd uitgeroepen tot een Heilige Ruimte en ontwikkelingswerk werd gestart om het te herstellen naar vergane glorie.



Op weg naar Viharaya

Terwijl de staat ontwikkelde de infra-structuur van faciliteiten, de Dayakas van de tempel kwam naar voren met donaties op te zetten een gouden hek rond de Bodhi Tree en ook geïnstalleerd een Samadhi Boeddhabeeld onder de majestueuze boom. The Cavern formed by four huge granite boulders was also turned into a Meditation Hall and granite Samadhi Buddha Statue was installed inside. De Cavern gevormd door vier grote granieten rotsblokken werd ook veranderd in een Meditatie Hall en graniet Samadhi Boeddha binnen was geïnstalleerd.

Archeoloog zijn van mening dat de grote granieten rotsblokken die wacht staan rond de Bo boom in Elephantine postuur zijn infact een soort rotsachtige tuin, de reden waarom die ooit plantte de bo boom kan deze plaats hebben gekozen voor dat doel

## Kataluva Purvarama Maha Viharaya tempel

Ongeveer 5 km buiten Koggala ligt een van de meest absorberende tempels in het zuiden, de Kataluva Purvarama Mahavihara. De tempel is oorspronkelijk gebouwd in de 13e eeuw heeft een aantal met laat 19e eeuwse toevoegingen. De tempel staat bekend om zijn opmerkelijke Kandyan-stijl schilderijen in het belangrijkste heiligdom, daterend uit de late negentiende eeuw. De schilderijen van muzikanten en dansers en de Europese cijfers illustreren een interessant stukje sociale geschiedenis. Sommige van de Jatake verhalen (afleveringen uit de serie van de Boeddha's van 550 vorige levens) scènes hier geschilderd wordt gezegd dat ze 200 jaar oud.

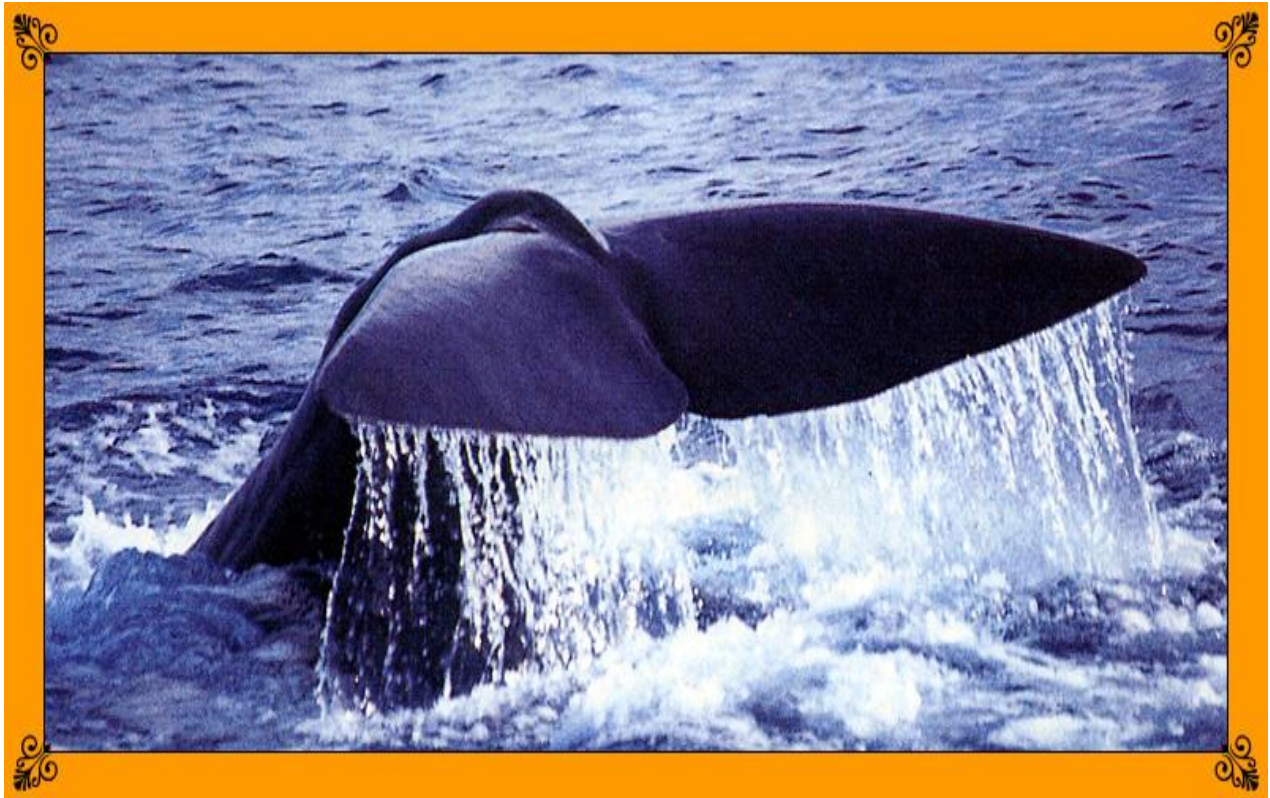
De Cameo-stijl schilderijen van koningin Victoria en de koningin-moeder te worden gedaan in dankbaarheid van de rol van koningin Victoria's bij het waarborgen van de vrije beoefening van het boeddhisme die in het Kandyan capitulatie van Lanka in 1815.



## 22 november2011 – 7<sup>e</sup> dag: Walvis spotten in Mirissa

Om half 8 's ochtends de haven van Mirissa verlaten en tot half 1 op het water. Op de oceaan varend terwijl je nog geen 6 graden verwijderd bent van de evenaar. Dat is natuurlijk vragen om problemen. Ondanks de getroffen veiligheidsmaatregelen (zonnebrand, schaduw, pet etc.) moet je toch heel goed oppassen.

Maar, je kunt er blauwe vinvissen zien! Dolfijnen, Brydevinvis. Blauwe vinvissen, ze zijn ong. 25 meter lang en volgens wikipedia: Om een idee van de grootte te hebben: de tong van de blauwe vinvis is net zo groot als een olifant en weegt ongeveer 5 ton en is van 4 meter hoogte en van 4-7 meter lengte een van de grootste landdieren van de wereld. Een blauwe vinvis heeft een longcapaciteit van 5000 liter en een hart dat 500 kilo weegt.





**23 november 2011 – 8<sup>e</sup> dag: Koggalle**

**Bezoek aan het Kogalle meer.**

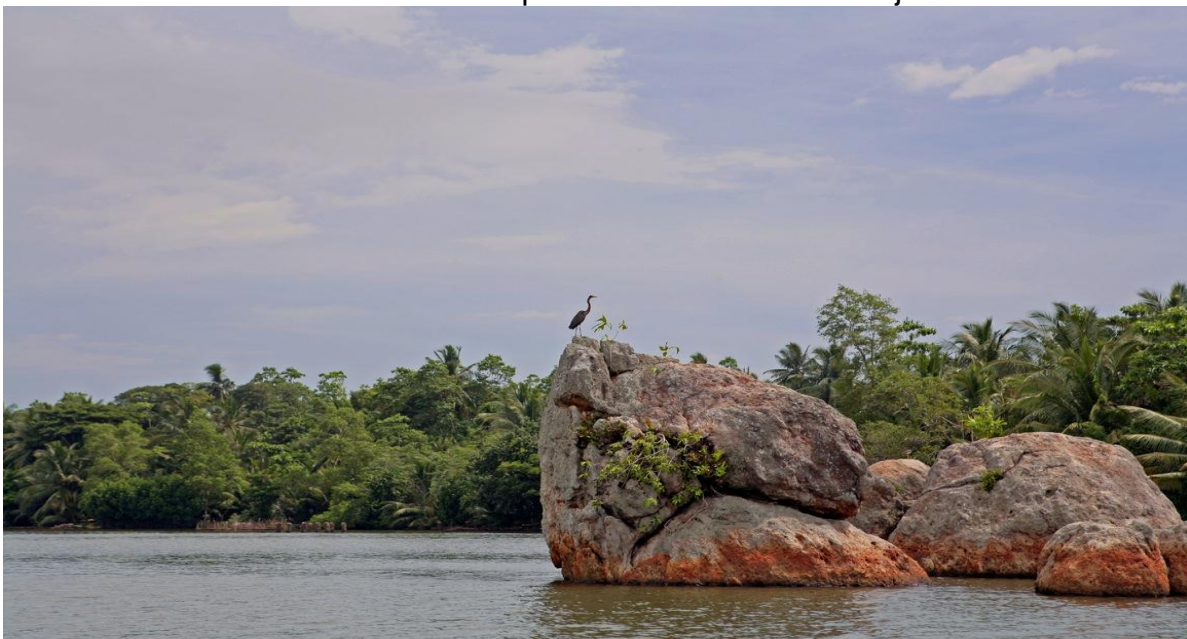
De aantrekkelijk en rustige Koggala lagune is slechts een paar kilometer weg, bezaaid met rotsachtige eilandjes en omzoomd met mangroven. De lagune is leven met vogels & aanbod garnalen in overvloed.



Motor boottochten & catamaran nemen u mee naar de kleine eilanden in de lagune. Een van het eiland is voorzien van een cinnamon plantage. De Boeddhistische tempel op een ander eiland trekt veel bezoekers op poya (volle maan) dag. En een ander eiland heeft Ananda Spice Garden.

**Ananda Spice Garden**

Het bezoek met de boot naar het eiland "Ananda Spice Garden" zal helpen genezen van het zon verbranden. Hier kunt u proeven van kruiden en wijn.



24 november 2011 – 9<sup>e</sup> dag: Ahangama



De paalvisser behoort tot een van de iconen van Sri Lanka. Deze Aziatische traditie wordt nog dagelijks gebruikt voor de dagelijkse visvangst. Mooi om te zien

Paalvissen is een traditie dat slechts door ongeveer 500 vissersgezinnen in het zuidwesten van Sri Lanka plaatsvindt, vooral rond de steden Kathaluwa en Ahangama. Hoewel niemand precies weet hoe en wanneer de traditie begon, kan zich een aantal van de oudere vissers herinneren dat het paalvissen is begonnen na de Tweede Wereldoorlog door een aantal inventieve vissers. Vissen op dat moment werd gedaan op de uitstekende rotsen boven het zeeoppervlak. Omdat er niet genoeg van deze rotsen beschikbaar waren voor alle vissers, werden enkele ijzeren palen overgebleven uit de oorlog gebruikt en plantte ze in het rif. Maar zelfs deze ijzeren palen waren schaars, zodat de vissers al snel ontdekten dat zelfs houten palen sterk genoeg waren om te worden geplant in het rif en daarmee, het paalvissenvissen in de vorm van vandaag werd geboren.

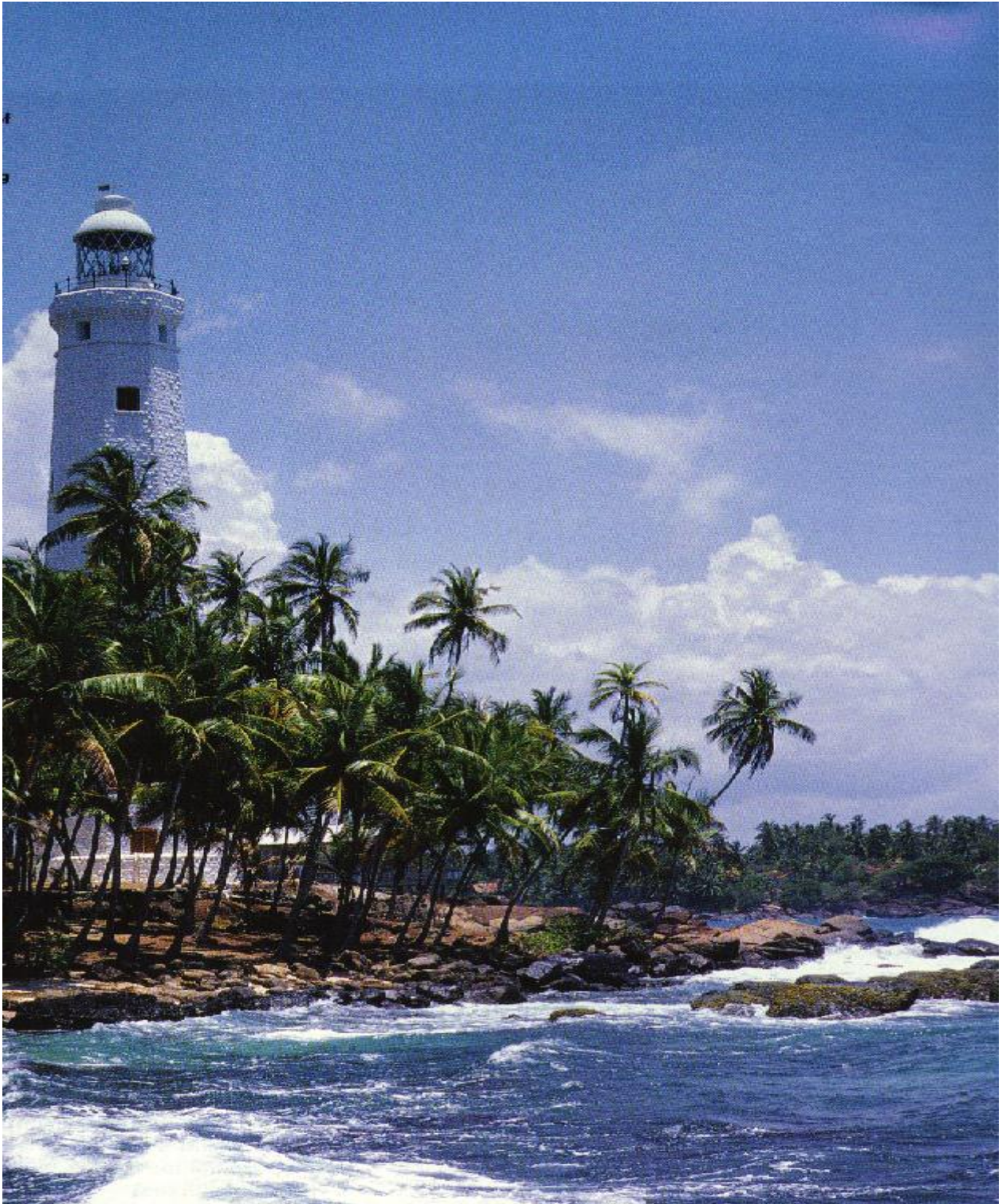


**25 november 2011 – 10<sup>e</sup> dag: Kataraga** reisafstand ca 105km

Kataragama is een van de 16 pelgrimsoorden van de wereld voor aanhangers van het Boeddhisme. Volgens de legende heeft Boeddha hier in 580 vChr. tijdens zijn derde en laatste bezoek aan Sri Lanka een ontmoeting gehad met Koning Mahasena die toen over dit gebied de scepter zwaaide. Ook voor hindoes en moslims, die er de Vel of drietand van Skanda of Kataragama Deviyo, oorspronkelijk de oorlogsgod, vereren, is Kataragama een belangrijk pelgrimsoord.



26 november 2011 – 11<sup>e</sup> dag: Dondra



Tussen de vuurtoren van Dondra en de zuidpool zit geen enkel land. Als we geluk hebben zien we nog walvissen. De staande Boeddha op Dondra is een (onjuiste) kopie van de een op Avukana , met een neon "vlam van wijsheid" boven op het hoofd van het moderne standbeeld. Het illustreert de continuïteit in de tijd van de levende boeddhistische traditie in Sri Lanka.

Dondra ligt 5 km ten zuidoosten van Matara, betekent "**De stad van de God**", en is het zuidelijkste puntje van Sri Lanka, gemarkeerd door een achthoekige vuurtoren die de grootste is op het eiland, die zich op 54 meter (176ft). Van oudsher bekend als de Tevanthurai Tenavarai tempel havenstad of Tanaveram tempel stad, Dondhra was tot het einde van de 16e eeuw CE een historische hindoe-tempel havenstad complex. Zijn primaire godheid was een hindoe-god Tenavarai Nayanar en op zijn hoogtepunt was een van de meest gevierde religieuze plaatsen van het eiland, met een duizend beelden. Tamilemporium Malabar Coast Het werd onderhouden door Tamil handelaarsgilden in de haven stad tijdens zijn tijd als een populaire bedevaartsoord en de beroemde emporium , met een uitgebreide contacten met Azië, Afrika, Europa en de rest van de Malabar kust . De tempel werd gebouwd op gewelfde bogen op het voorgebergte met uitzicht op de Indische Oceaan. Het werd bezocht door diverse koninklijke dynastieën en pelgrims, Tanaveram tempel werd een van de belangrijkste overgebleven gebouwen uit de klassieke periode van Dravidische architectuur die een groot gebied behuizing heiligdommen van vele Hindoe goden waaronder Lord Shiva en Heer Vishnu . Pallava artKoneswaramTrincomalee De herontdekte beeld beelden en ruïnes uit de 5e tot 7e eeuw CE weerspiegelen de hoge punten van Pallava kunst , en de tempel pracht trok vergelijkingen met andere beroemde Pallava ontwikkeld heiligdom complex in de regio, Koneswaram van Trincomalee , tijdens de middeleeuwse periode.

gopuramVimana[ 3 ] De centrale Gopuram toren van de Vimana en de andere gopura torens die het stadje domineerden waren bedekt met platen van verguld koper, goud en koper op hun dak, en de vele heiligdommen van de stad werden omzoomd met uitgebreide bogen en poorten, waardoor de hele tempel complex een uitstraling van een stad om zeilers die een bezoek aan de haven om de handel en op de lichte vertrouwen reflecterende gopura daken voor navigatiedoeleinden. [3] kroniekschrijvers, reizigers en weldoeners van de tempel de hele stad beschrijven als het eigendom van de tempel en bewoond alleen door handelaren in de middeleeuwse periode.

Portuguese De tempel werd verwoest in februari 1587 CE door de Portugese koloniale De Souza d'Arronches, die verwoestte de hele zuidkust. mandapa De ruïnes van graniet pilaren die de heiligdommen "gevormd mandapa kan worden gevonden in de stad verspreid over een groot gebied. LingamNandi Van de tempel oude Lingam standbeeld en beeldhouwkunst van Nandi , opgegraven in 1998 voorzien vroege voorbeelden van Pallava hindoe bijdragen aan het eiland.

VishnuPortuguesePerahera Er was een tempel gewijd aan Vishnu met een vergulde koperen dak, verwoest door de Portugezen , en de plaats nog steeds trekt pelgrims vandaag aan de Dondra Fair en Perahera , gehouden in de maand Esala (juli-augustus).

## 27 november 2011– 12<sup>e</sup> dag: Kudawala

Ongeveer 7 km ten westen van Tangalla, het dorp van Kudawala is de thuisbasis van de Hoo-maniya blaasgat - de fantasievolle naam ontleent aan de lage, booming "Hoo" geluid dat het produceert voorafgaand aan de spuitende water. Het blaasgat is gevormd uit een diepe, smalle spleet in de rotswand, ongeveer twintig meter diep en een meter breed, die trechters pluimen van water in de lucht in grote jets door een mysterieuze werking van de waterdruk is het meest indrukwekkende tijdens de moesson (mei tot half november, juni is gerekend tot de beste), wanneer er hoge golven zijn kan de waterstraal wel vijftien meter hoog worden. Op andere momenten kan het een beetje teleurstellend zijn. Het blaasgat is een populaire plek voor Sri Lankanen, en erg druk in het weekend, als de aanblik van de grote massa van de sari-geklede dames gillen en hoppen rond de rotsen als ze proberen te voorkomen dat je doordrenkt is minstens zo enter-tainting als het blaasgat zelf.

## 28 november 2011– 13<sup>e</sup> dag: Hikkaduwa

Vervolgens naar het aan prachtige palmstranden gelegen **Hikkaduwa**, een toeristische badplaats. Eventjes heerlijk relaxen, zwemmen, genieten van de tropische omgeving en de Indische Oceaan.

Eventueel:

- snorkelen
  - de zee op met een glasbodemboot
  - schildpaddenfarm te Kosgoda
- paalvissers



In Hikkaduwa is het leuk om met een glass-bottom-boat een tripje te maken boven het koraalrif. Rond het rif leven veel schildpadden, ook zwemmen hier prachtig gekleurde vissen rond. Hikkaduwa is een geliefde plaats onder de watersporters, vanwege de mogelijkheden om te duiken, snorkelen, windsurfen enz. In het nabij gelegen Kosgoda is de Turtle Hatchery gevestigd, een opmerkelijke schildpadkwekerij, die wordt beheerd door de Wildlife Protection Society. De eitjes, die de schildpadden op het strand leggen, worden door de vissers naar de Turtle Hatchery gebracht om daar in alle rust uit het ei te komen en groot en sterk genoeg te worden om op eigen kracht de zee in te gaan.

29 november 2011– 14<sup>e</sup> dag: Matara



### **Stad**

Matara, 160 km (100 mijl) van Colombo met een bevolking van ongeveer 40.000 de achtste grootste stad op het eiland biedt een voorproefje van het dagelijks leven van Sri Lanka. De bruisende stad, die zich op het eindpunt van de zuidelijke van het land spoorlijn en dicht bij de zuidelijke punt van het eiland is een belangrijke verkeersader hub. De levendige stad, een belangrijk centrum van handel krijgt een jeugdige tintje door de aanwezigheid van studenten van **de Universiteit Ruhunu**, 3 km ten oosten van de stad.

### **River Nilwala (blauwe wolken rivier)**

De grote en belangrijke rivier Nilwala, die loopt door de wijk, is instrumenteel in het irrigeren van het land op zijn weg van het gebergte, zoals de rijstvelden, thee- en rubberplantages. Een drie uur durende boottocht langs deze brede strook van de ongerepte water neemt ons mee langs lommerrijke bomen, dikke strengen van palm, en kleine rivier huizen, met een glimp van het agrarische landschap daarbuiten. De log achtige uiterlijk van de krokodillen drijven langs de kant van de rivier met opgeheven kraaloojjes en tal van vogels te maken de boottocht interessant. Zwemmen in de rivier de Nilwala wordt niet aanbevolen, krokodillen zijn bekend bij de kinderen te slepen in het water.

### **Koloniale geschiedenis**

Matara zelf is een oude nederzetting, maar overleven, geen sporen van iets ouder dan de koloniale tijd. De Portugese gebruikte de stad af en toe, maar het was de Nederlanders, aangetrokken door de diepe en beschutte monding van de rivier de Nilwala, die is een blijvende aanwezigheid hier, het versterken van de stad met twee forten (Fort Main & Star Fort) en waardoor het een belangrijk Nederlands bezit dat de handel in kaneel en olifanten gecontroleerd.





De Main Fort zuiden van de rivier gelegen, in de smalle schiereiland met de Indische Oceaan in het zuiden, bestaat uit een enkel wal waarop de Nederlandse kanonnen werden gemonteerd. De Nederlandse heeft geslagen tijdens de "Matara opstand" van 1762 verloor het Fort aan de Singalezen. Onverschrokken, de Nederlandse heroverde de stad in het volgende jaar en bouwde de Star Fort, over de rivier om te compenseren voor tekortkomingen in de Main Fort. Fort ster is de laatste grote defensieve constructie door de **Nederlandse Oost-Indische Co (VOC)** in Sri Lanka.

### **Moderne Town & Oude Stad**

Gescheiden door de rivier de Nilwala zijn de twee belangrijkste gebieden van Matara: Modern Town & Old Town. Een brug verbindt nu de twee zijde van de uitgestrekte rivier Nilwala, ter vervanging van de boten en drijvende schuiten van het oude. In het noorden is het bruisende moderne stad vol hoge gebouwen, winkels en banken langs de drukke hoofdstraat, Anagarika Dharmapala Road. In het zuiden is het rustiger en oude koloniale wijk langs de kust die bestaat uit de oude Matara Fort. (Main Fort).

Terwijl de Star fort is gelegen in moderne stad die bestaat uit het treinstation, is het belangrijkste fort gelegen in de Oude Stad (Nederlandse Colonial District), die bestaat uit de enorme goed georganiseerde bus-station van Matara.

### **Matara Fort (Main Fort) in de Oude Stad**

De natuurlijke afweer die het aan het Main Fort, door middel van de rivier en zee, werden aangevuld door de Nederlanders, door middel van een lijn van wallen gebouwd op een rots. De 13-meter dik, vijf meter hoge wal, gebouwd rond 1640,

is een Nederlandse versterking van een bestaande Portugese garnizoen. De klokkentoren werd gebouwd door de Britten in 1883. Net als in Galle, het fort is een rustig toevluchtsoord van de drukke moderne stad. De beste kleine pensions zijn gelegen in de *mediterrane stijl*, rustige straatjes. Het is een boeiende wijk van weelderige, met bomen gedeponeerde straatjes vol met mooie oude koloniale huizen. Sommige zijn verrassend paleis, met grote zuilen en gevels vegen veranda. Helaas, sommige van de koloniale gebouwen zijn in verschillende stadia van verval. Aan het westkant van het fort, het schiereiland taps uit om een smalle landtong aan de samenvloeiing van de rivier de Nilwala en de zee, waar tientallen kleurrijke vissersboten zijn meestal up bekleed op het zand.

### **Muhyiddenil Jeelani moskee van de Oude Stad**

Op de zuidelijke oever van de rivier Nilwala, rechts naast de brug is het glimmende en indrukwekkend Muhyiddenil Jeelani moskee. Een opvallende witte gebouw lijkt veel meer op een Portugees barokke kerk is dan een islamitische moskee.

### **Nederlands Hervormde Kerk in Main Fort, Old Town**

Direct achter de wallen staat de Nederlands Hervormde Kerk. Dit is een van de vroegste Nederlandse kerken op het eiland. Het heeft een hoog puntdak, pilaren veranda en een versierde interieur. Boven de deuropening is een stenen plaquette die de datum van de 1769 merken. Maar het gedenksteen tabletten binnen terug te gaan naar 1686. De datum van 1769 uitgehouwen boven de deuropening verwijst blijkbaar naar de wederopbouw van de kerk door de Nederlandse na herovering van het fort verloren aan de Singalese (1762) in de Matara Rebellion.

### **St Mary's Church van de Oude Stad**

Op de Beach Road, is St Mary's Church. Net als in Nederlandse Hervormde Kerk, de datum op de deur (1769) verwijst naar de wederopbouw na de 'Matara Rebellion'. Dichtbij is St Servatius College, een van Matara zijn twee exclusieve openbare scholen, waarvan het meest bekende zoon is explosief batsman Sri Lanka, de master blaster, illustere Sanath Jayasuriya, die naar het sterrendom steeg volgende Sri Lanka het winnen van de Cricket World Cup in het jaar 1996.

### **Nederlandse Star Fort over de rivier de Nilwala (in het moderne stad)**

Op de noordelijke oever van de rivier de Nilwala, ongeveer 350 m afstand van de poort van de Main Fort is de Star Fort. De kleine fort, bedoeld om de rivier oversteken naar de Main Nederlandse Fort wacht werd ontworpen in de vorm van een vijfpuntige ster tot 12 grote kanonnen en zijn aangewezen om huis munitie, bepaalde een klein garnizoen te monteren. De hele structuur is omringd door een gracht die ooit in het Nederlands gehouden krokodillen. De datum van de bouw (1765) is in reliëf boven de hoofdingang met de VOC bedrijf Insignia en het wapen van de gouverneur. De toegangspoort van de Star Fort, die wordt geconfronteerd met koraal, is ook versierd waren "Redoubte Van Eck 1763", ter nagedachtenis aan de Nederlandse gouverneur. Een scherp oog zou ook zoek de slots die eens verzekerd van de ophaalbrug balken. Vlakkbij de belangrijkste bastion is van de Britse klokkentoren (1883).

Net als in Galle, heeft de Nederlandse overheid onlangs geïnvesteerd geld in het

herstellen van het Fort. In het centrum van het fort is een groot goed en een laag dak rond gebouw dat ooit gehouden munitie een kleine Nederlandse garnizoen gehuisvest. Deze gebouwen worden nu onderdak aan een museum dat de oude kunsten van Sri Lanka laat zien. Alsmede kopieën van de originele fresco's, schilderijen en geschriften, toont de stenen lagen tabletten, houten panelen en alle natuurlijke kleurstoffen gebruikt in deze oude tekeningen. Tegenover de Star Fort is een tempel en aan de andere kant een cricketveld. Vroeger een bibliotheek en een museum.

### **Moderne stad**

Traditionele Drums, Batik

Matara is ook beroemd om zijn muzikale instrumenten, met name drums. In een fabriek in de buurt, op Dharmapala Mawatha, zien we de traditionele trommels worden gemaakt. Aan de westelijke rand van de stad, is de nieuwe Ruhuna Cultureel Centrum gebouwd in de Nederlandse stijl naast de oude markt. Optredens van muziek en dans worden gehouden in het auditorium hier.

**30 november 2011– 15<sup>e</sup> dag: Stranddag Koggala Beach**  
Stranddag en koffer pakken.

**1 december 2011 – 16<sup>e</sup> dag: Transfer Luchthaven**  
Einde vakantie.



Om 10.10 uur vertrekt mijn vliegtuig richting Schiphol met een rechtstreekse vlucht. Hiervoor moeten we drie uur van te voren aanwezig zijn op het vliegveld om in te checken. Het busje zal ons hiervoor ophalen. Geplande aankomst op Schiphol is 18.00 uur.

**In deze Praktische Reisinformatie vindt u een overzicht over respectievelijk:**

### **AANKOMST IN SRI LANKA**

Bij aankomst in Sri Lanka of in het vliegtuig op weg naar Sri Lanka dient u een gezondheidsverklaring in te vullen.

De luchthaven Bandaranaike van Colombo is de enige internationale luchthaven van het land. Na de douane arriveert u in de aankomsthal. De luchthaven Bandaranaike ligt ca. 34 kilometer ten noorden van Colombo.

### **AMBASADE**

Royal Embassy of Netherlands in Colombo, Sri Lanka send edits

25, Torrington Avenue

Colombo 07

Sri Lanka

City: Colombo

Phone: +94-(0)11-2596914

Fax: +94-(0)11-2502855

Web Site: <http://www.netherlands.lk/>

Email: [col@minbuza.nl](mailto:col@minbuza.nl)

Office Hours: Visa Centre Openings Hours Monday to Thursday 8.30 - 15.00pm

### **AYURVEDA MASSAGE**

Een absoluut prettige gewaarwording is de ayurveda massage! U wordt gemasseerd met een heerlijke olie van de coconutpalm en andere etherische oliën, vervolgens in een bad gestopt met allerhande geneeskrachtige bladeren, gewassen en in een stoomton gelegd. Een perfecte behandeling, waar u als herboren van terugkomt. Ideaal ook bij een jetlag! Een goede behandeling kunt u ondergaan in The Culture Club bij Dambulla of in Sigirya Village.

### **Bagage**

U mag in totaal 25 kilo bagage meenemen plus één stuks handbagage van normale afmetingen. Wij adviseren u uw bagage zo selectief mogelijk samen te stellen en alleen datgene mee te nemen, dat u ook daadwerkelijk nodig heeft. U zult ter plaatse met regelmaat inkopen doen, waardoor u al snel het maximale gewicht van 20 kilo overschrijdt. De luchtvaartmaatschappij is erg streng bij overbagage en rekent forse bedragen voor de extra kilo's. **ZIE VERDER ONDER HANDBAGAGE.** In ieder hotel kunt u voor weinig kosten uw was laten doen.

### **BINNENLANDS VERVOER**

De belangrijke plaatsen van Sri Lanka zijn per bus en per trein met elkaar verbonden. De bussen en treinen zijn altijd overvol, reden waarom wij u aanraden om een auto met privé-chauffeur te boeken indien u zelf uw reis door Sri Lanka wilt samenstellen.

Bij de meeste hotels is een taxistandplaats. Niet alle taxi's beschikken over een meter. Wanneer deze ontbreekt, moet u van tevoren over de prijs onderhandelen. De officiële minimumprijs is LKR 28 bij het instappen en vervolgens LKR 24 voor elke kilometer.



## COMMUNICATIE

In Sri Lanka kunt U van dezelfde communicatiemogelijkheden gebruik maken zoals u in Nederland gewend bent, al kan de efficiency hierin afwijken.

Post: voor het verzenden van ansichtkaarten dient u rekening te houden met een periode van 2 weken voordat de kaart aankomt in Nederland.

Telefoon: telefoneren vanuit het hotel is veruit het makkelijkst, maar is duurder dan het bellen vanuit de speciale telefoonkantoortjes. De bereikbaarheid om mobiel te bellen is in de meeste plaatsen prima. Wij raden u aan om voor de exacte kosten die hieraan verbonden zijn, navraag te doen bij uw provider. Om vanuit Sri Lanka naar Nederland te bellen kiest u: 0031(+31). De goedkoopste vorm van communicatie is het internet. De internetcafés nemen snel in aantal toe. Een aantal hotels beschikken over internet, een enkele over wifi.

### Aankoop prepaid sim in Sri Lanka:

#### AIRTEL STORES (Arcades)

1. Avissawella – 05,colombo road , Avissawella
2. Borella – 1189,maradhana Road, Botella
3. Chilaw – 02,Colombo road ,Chilaw
4. Colombo-3 – A5 super Market Bldg, Colombo-3
5. Colombo-11 – 212,Main Street ,Colombo-11
6. Dehiwella – 8/1 Galle road ,Dehiwella
7. Gampaha – 57 , Baudhaloka Mw, Gampaha
8. Ja Ela – 180, Pushpawansa Building ,Colombo Road ,Ja Ela
9. Kaduwela – 455/2 New Kandy Road , Kaduwela
10. Kaluthara – 161, main Street , Kaluthara
11. Kandy – 127 Peradenya Road, Kandy
12. Karapitiya – 241 ,Labuduwa Road , Karapitiya
13. Kegalle – 199, main Street ,Kegalle
14. Kiribathgoda – 8/1 Kandy road, Kiribathgoda
15. Kurunegala – 44, Negombo road ,Kurunegala
16. Maharagama – 61,Highlevel road, Maharagama
17. Negombo – 41 De Cross Road ,Negombo
18. Panadura – 35, Horana Road ,Panadura
19. Puttalam – 39-B, Kurunegala Road ,Puttalam
20. Rathnapura – 269,Main Street , Rathnapura
21. Wellawatte – 35, Galle Road, Wellawatte

### Instellingen voor GPRS & MMS

#### | GPRS / EDGE / 3G / HSPA Settings |

**APN** : AirtelLive

**Proxy** : 10.200.184.86

**Port** : 8080

**Homepage** : <http://wap.airtel.lk>

**Authentication** : Normal

**Data Bearer** : Packet Data

#### | MMS Settings |

**APN** : AirtelLive

**Proxy :** 10.200.184.86  
**Port :** 8080  
**Homepage :** http://mmsc/  
**Authentication :** Normal  
**Data Bearer :** Packet Data

Gesprekstarieven in het buitenland

pagina 1 van 2

#### Sri Lanka

Tarieven kunnen onderhevig zijn aan wisselkoersverschillen. Tarieven zijn in Euro en inclusief BTW, onder voorbehoud van wijzigingen en typefouten. MMS tarieven zijn vermeld op basis van een gemiddelde grootte van 30 KB per bericht.

#### Mobitel Private Limited

Netwerk type	GPRS 3G GSM	
Operator name on display	Mobitel SRI 01 41301	
<b>Gesprekstarieven</b>	<b>Piek-uren</b>	<b>Dal-uren</b>
Binnenlandse mobiele nummers	0.33 EUR	0.33 EUR
Binnenlandse vaste nummers	0.33 EUR	0.33 EUR
Naar Nederland	3.98 EUR	3.26 EUR
Nationaal starttarief	0.00 EUR	0.00 EUR
Internationaal starttarief	0.00 EUR	0.00 EUR
Kosten gesprek ontvangen	1.50 EUR	1.50 EUR
SMS versturen	0.27 EUR	0.27 EUR
SMS ontvangen	0.00 EUR	0.00 EUR
<b>Data tarieven</b>	<b>Tarief</b>	
MMS	0.13 EUR	
GPRS data per MB	11.90 EUR	
GPRS toeslag	10 KB	
Minimum GPRS charge	10 KB	
3G internet per MB	0.00 EUR	
3G toeslag	0 KB	
<b>Methode van berekening</b>	<b>Nationale gesprekken</b>	<b>Internationale gesprekken</b>
Piek-uren	08.00-18.00 hrs on Weekdays & Saturdayurday	08.00-18.00 hrs on Weekdays & Saturdayurday
	STandARD RATE 06.00-08.00 hrs and 18.00 hrs-22.00 hrs on Weekdays & Saturdayurday	STandARD RATE 06.00-08.00 hrs and 18.00 hrs-22.00 hrs on Weekdays & Saturdayurday
	ECONOMY RATE 00.00-06.00 hrs and 22.00 hrs -24.00 hrs on Weekdays & Saturdayurday	ECONOMY RATE 00.00-06.00 hrs and 22.00 hrs -24.00 hrs on Weekdays & Saturdayurday
	00.00-24.00 hrs on Sundayday	00.00-24.00 hrs on Sundayday
First charging increment	60 s	60 s
Further charging increment	60 s	60 s
<b>Extra services</b>		
SMS MO, SMS MT, CLIP, CLIR, CW, CH, MP, Barrings, CAMEL 2, GPRS, CAMEL 3, CF's, 3G		
<b>Voor gesprekken ontvangen in landen buiten de EU geldt een starttarief van €0,05.</b>		
<a href="#">Zie netwerkdekking</a>		

#### Tigo Lanka Ltd

Netwerk type	GPRS GSM	
Operator name on display	SRI CELLTEL	
<b>Gesprekstarieven</b>	<b>Piek-uren</b>	<b>Dal-uren</b>
Binnenlandse mobiele nummers	0.35 EUR	0.35 EUR
Binnenlandse vaste nummers	0.35 EUR	0.35 EUR
Naar Nederland	4.56 EUR	3.51 EUR
Nationaal starttarief	0.00 EUR	0.00 EUR
Internationaal starttarief	0.00 EUR	0.00 EUR
Kosten gesprek ontvangen	1.50 EUR	1.50 EUR
SMS versturen	0.13 EUR	0.13 EUR
SMS ontvangen	0.00 EUR	0.00 EUR

http://orcis.trigger.ee/popup.php?data=1&region=Asia&roaming\_country=Sri%20Lanka... 8-3-2010

**Data tarieven**

MMS

GPRS data per MB

GPRS toeslag

Minimum GPRS charge

**Methode van berekening**

Piek-uren

Dal-uren

First charging increment

Further charging increment

**Extra services**

SMS MO, SMS MT, CLIP, CLIR, CW, CH, MP, Barrings, CAMEL 2, GPRS, CAMEL 3, CF's, 3G, Fax, Data

**Voor gesprekken ontvangen in landen buiten de EU geldt een starttarief van €0,05.**

Fax and data services will be charged as speech telephony

[Zie netwerkdekking](#)**Tarief**

0.14 EUR

11.90 EUR

10 KB

10 KB

**Nationale gesprekken**

Monday to Saturday : 08.00-18.00

Monday to Saturday : 06.00-08.00 and 18.00 -22.00

Monday to Saturday : 00.00-06.00and 22.00 ?24.00 Sunday 00.00-24.00

1 mn

1 mn

**Internationale gesprekken**

Monday to Saturday : 08.00-18.00

Monday to Saturday : 06.00-08.00 and 18.00 -22.00

Monday to Saturday : 00.00-06.00and 22.00 ?24.00 Sunday 00.00-24.00

1 mn

1 mn

**Dialog Telekom PLC**

Netwerk type

Operator name on display

**Gesprekstarieven**

Binnenlandse mobiele nummers

Binnenlandse vaste nummers

Naar Nederland

Nationaal starttarief

Internationaal starttarief

Kosten gesprek ontvangen

SMS versturen

SMS ontvangen

**Data tarieven**

MMS

GPRS data per MB

GPRS toeslag

Minimum GPRS charge

3G internet per MB

3G toeslag

**Methode van berekening**

Piek-uren

Dal-uren

First charging increment

Further charging increment

**Extra services**

SMS MO, SMS MT, CLIP, CLIR, CW, CH, MP, Barrings, CAMEL 2, GPRS, CAMEL 3, CF's, 3G, Fax, Data, WAP, USSD MO, CAMEL 1

**Voor gesprekken ontvangen in landen buiten de EU geldt een starttarief van €0,05.**

Fax and data services will be charged as speech telephony

[Zie netwerkdekking](#)

GSM 3G GPRS

DIALOG

**Piek-uren**

0.33 EUR

0.33 EUR

3.21 EUR

0.00 EUR

0.00 EUR

1.50 EUR

0.24 EUR

0.00 EUR

**Tarief**

0.13 EUR

11.90 EUR

10 KB

10 KB

0.00 EUR

10 KB

**Nationale gesprekken**

Monday to Saturday : 08.00 - 18.00

Monday to Saturday : 06.00 - 08.00 and 18:00 - 22:00

1 mn

1 mn

**Dal-uren**

0.33 EUR

0.33 EUR

2.58 EUR

0.00 EUR

0.00 EUR

1.50 EUR

0.24 EUR

0.00 EUR

**Internationale gesprekken**

0.13 EUR

11.90 EUR

10 KB

10 KB

0.00 EUR

10 KB

**Nationale gesprekken**

Monday to Saturday : 08.00 - 18.00

Monday to Saturday 06.00 - 08.00 and 18:00 - 22:00

1 mn

1 mn

[http://orcis.trigger.ee/popup.php?data=1&region=Asia&roaming\\_country=Sri%20Lanka...](http://orcis.trigger.ee/popup.php?data=1&region=Asia&roaming_country=Sri%20Lanka...) 8-3-2010**Internetinstellingen****Sri Lanka Dialog GSM****(contract)**[www.dialogsl.com](http://www.dialogsl.com) guest guest - - -**Sri Lanka Dialog GSM****(pre-pay)**

ppwap guest guest - -

HTTP Proxy: 192.168.122.2 port 8080

**Sri Lanka Mobitel**

isp

guest guest - - -

Airtel

AirtelLive

Dial in Number : \*99#

Username : &lt;Blank&gt; Password : &lt;Blank&gt;

## DE DAG VAN VERTREK

### Departures

#### Check-in

#### Comfort Class

Our courteous staff is trained to facilitate a smooth check-in process. Please check-in at **at least three hours** before the expected time of departure.

#### Airport Tax

Volgens webpagina van Sri Lankan:

Departing passengers who have stayed in Sri Lanka for over 24 hours are required to pay an embarkation tax of Rs. 1,500.00 (approx. USD 15) effective 1st September 2003. Transit passengers and infants (i.e. children under 2 years) continuing their journey within 24 hours are exempt from the tax.

#### Embarkation Tax

**From:** Arke Doetinchem Synagogestraat

**Sent:** Friday, March 26, 2010 1:21 PM

**To:** saf@tiscali.nl

**Subject:** vertreksbelasting

Geachte heer en mevrouw Wennekes,

Ik heb gebeld met Srilankan Airlines en zij vertelde dat er bij vertrek vanuit Colombo niets meer betaald hoeft te worden.

Wij wensen u een fijn weekend,  
Met vriendelijke groet,

Arke  
Riadne Valkenburgh

---

Arke  
Synagogestraat 11  
7001 AG Doetinchem  
tel: 0314-334966  
fax: 0314-335244

## DOUANE

### Baggage Concessions

#### ARRIVAL

Declare all your currency, valuable equipment, jewellery and gems.

If you have nothing to declare you can go through the **GREEN CHANNEL**.

Your Baggage should **NOT** contain goods for others, goods in **COMMERCIAL** quantities and **PROHIBITED OR RESTRICTED GOODS**. Some of them are : **Dangerous Drugs, Weapons & Explosive Devices, and Gold**.

You are required to take back all your personal effects at your departure.



You are entitled to :

- i. 1-1/2 litres of spirits, 2 bottles of wine.
- ii. A small quantity of perfume and travel souvenirs not exceeding US \$ 250/- in value.

#### **Professional Teams -**

Filming and Photographic equipment will be allowed on valid Carnet or a Bank Guarantee or on a refundable deposit of the duty payable on the items.

#### **Customs Import**

1. Free import only by persons over 18 years of age:
  - 2 bottles of wine and ½ litre of spirits
  - 2 ounces of perfume and ¼ litre of eau de toilette
  - travel souvenirs not intended for commercial use, up to the value of USD 250
2. In case of members of a family traveling together, free import is in general Only allowed for 2 members. Note: Customs duty and other levies are applicable on all cigarette and tobacco products. Passengers are required to declare upon arrival valuable personal affects to ensure free export.
3. Prohibited
  - dangerous drugs or narcotic substances
  - pornographic or seditious materials
  - any material ridiculing any religious belief
4. Restricted
  - Fire arms, ammunition, explosives and weapons.
  - Plants, Fruits, Birds and their products
  - Pharmaceuticals and medicines, except fro personal use.
  - goods for commercial or trade purposes, except trade samples.

#### **Export**

1. Export of goods for personal use only are allowed
2. Prohibited
  - dangerous drugs or narcotic substances
  - phonographic or seditius materials
  - any material of religious belief.
4. Restricted
  - Fire arms, ammunition, explosives and weapons
  - Plants, Fruits, Birds and their products
  - antiques
  - Pharmaceuticals and medicines, except fro personal use.
  - goods for commercial or trade purposes, except trade samples.

#### **DEPARTURE Permitted**

You are entitled to take out what you have declared and brought into the Country and whatever you have purchased locally like gems, jewellery and Sri Lankan products out of the funds brought in and declared to CUSTOMS on your arrival.

10 kilos of SRI LANKA TEA duty free.

Foreign Currency declared and brought into the country. Unused Sri Lanka currency should be reconverted to Foreign Currency at departure.

#### **Not Permitted**

All currencies in excess of your declared amounts on arrival.

- i. **Any Gems and Jewellery** or valuable equipment not declared on arrival or **NOT PURCHASED** in Sri Lanka out of Funds declared and brought into the Country.
- ii. **Gold** (Crude, Bullion or Coins)

Sri Lanka Currency in excess of Rs. 250/-

Firearms, explosives and dangerous weapons.

Antiques, statues, treasures, old books, etc.

**Animals, birds and reptiles and their parts** (dead or alive)

Tea, Rubber and Coconut Plants.

**Dangerous drugs**

## **EEN ANDERE WERELD**

Met een bezoek aan Ceylon maakt u een reis naar een andere wereld. Niet alleen vanwege de fraaie cultuur, de schitterende stranden, de mooie natuur en de heerlijke curry-gerechten. Ceylon is een schitterend en uiterst gastvrij land. Om met volle teugen te kunnen genieten is het belangrijk dat u uw westerse mentaliteit 'thuislaat'. Het heeft in Ceylon totaal geen zin om haast te hebben, u druk te maken of om boos te worden. De Ceylonees is trots op zijn land en blij met iedere toerist, die zijn land komt bezoeken. Het toerisme is voor de bevolking een belangrijke bron van inkomsten. Gemiddeld is het inkomen per persoon zo'n \$220,- per jaar. Ceylon behoort tot de derdewereldlanden.

## **ELEKTRICITEIT**

Het voltage in Sri Lanka is 220 volt. Er wordt een variëteit aan stekkerdozen gebruikt en een wereldstekker komt vaak van pas. In Sri Lanka komt met enige vorm van regelmaat stroomuitval voor. Hier zult u in de praktijk weinig gevolgen van ondervinden. Toch raden we altijd aan een zaklamp mee op reis te nemen voor onvoorziene situaties en voor eventuele activiteiten die in het donker plaatsvinden.

## **ETEN EN DRINKEN**

Alle hotels serveren bij het eten gekookt water, het zgn. 'drinking water' (ook op uw hotelkamer staat meestal een thermoskan met gekookt water). Als u mineraalwater wilt drinken, vraag dan om 'table water' (daar moet u uiteraard wel voor betalen). De drankjes tijdens de diners zijn voor eigen rekening. De lunches zullen onderweg worden gebruikt, in hotels of lokale restaurants. Past u op met het eten van rauwe groente en/of ongewassen en ongeschild fruit. Drinkt u geen leidingwater of ongekookt water, zelfs niet in de gerenommeerde hotels in Colombo. Langs de kant van de weg kunt u overal de zgn. 'Koningskokosnoot' of in het Singhalees thambill kopen. Deze zijn heel dorstlessend en goed bij eventuele lichte maagklachten.

De hotels serveren een goed ontbijt en meestal redelijk Europees eten, maar het beste eten is toch eigenlijk "rice and curry", een combinatie van rijst, groenten, linzen, eventueel vis of kip in een curry saus, en papadam (een soort kroepoek). Voor een paar euro kunt u deze maaltijd buiten de hotels vinden. In de hotels is het vaak wat duurder. Wat verder aantrekkelijk is, is het uitgebreide assortiment van exotisch fruitsoorten: ananas, papaya, passievruchten, mango's vormen maar een klein onderdeel van de diverse fruitsoorten die dit land rijk is.

Frisdrank is overal verkrijgbaar en vaak ook verse fruitsappen. Vraag om "no sugar" of "little sugar" anders wordt het vaak mierzoet gemaakt. Verfrissend is ook lemon soda, sodawater met uitgeperste citroenen, al dan niet met suiker. Bier en wijn wordt in de hotels geschonken, in barretjes is bier verkrijgbaar, soms buitenlandse sterke drank en vaak de lokaal gestookte arak, voor mix drankjes. Heineken is bijzonder

duur en de lokale merken, Carlsberg en Lion zijn een stuk goedkoper en prima. De prijs van frisdank varieert van LKR 40 tot LKR 60, een flesje bier kost LKR 100 (lokaal bier) tot LKR 300 (geïmporteerd bier). Tijdens de dagen rond volle maan mag geen alcohol verkocht worden. Het drinken van leidingwater wordt sterk afgeraden. Flessen water zijn overal te koop.

## **EXCURSIES**

Let op: Het komt helaas voor dat toeristen bij hotels en op de stranden worden aangesproken door zogenaamde 'beach boys' die uitstapjes aanbieden tegen zeer lage prijzen. We raden u met klem af van deze services gebruik te maken daar menigeen door hen zijn bedrogen. Tevens zijn de transportmiddelen die de tussenpersonen gebruiken veelal niet voorzien van een verzekering, niet veilig en vaak zeer oud.

## **FEESTDAGEN**

Feestdagen die elk jaar op dezelfde datum plaatsvinden zijn:

- Tamil Thai Pongal Dag: 14 januari
- Onafhankelijkheidsdag: 4 februari
- Singhalees en Tamil Nieuwjaar: 13-14 april
- Dag van de Arbeid: 1 mei
- Dag van de Nationale Helden: 22 mei
- Bank Holiday: 30 juni en 31 december
- Kerstmis: 25 december

### **Feestdagen in Sri Lanka 2011**

zaterdag 1 januari 2011

#### **Nieuwjaarsdag**

vrijdag 4 februari 2011

#### **Onafhankelijkheids- en Nationale Dag**

vrijdag 18 februari 2011

#### **Magha Puja**

Volle maan, januari (Sri Lanka). Herdenking van een spontaan samenkomen van 1250 Arhat-discipelen van de Boeddha.

zondag 20 maart 2011

#### **Holi**

maandag 18 t/m woensdag 20 april 2011

#### **Boeddhistisch nieuwjaar (Theravada)**

dinsdag 17 mei 2011

#### **Wesak (Boeddha dag)**

zondag 19 juni 2011

#### **Vaderdag**

vrijdag 15 juli 2011

#### **Asalha Puja**

zaterdag 13 augustus 2011

#### **Feest van de heilige (gouden) tand**

Dit feest vindt ieder jaar plaats op de avond van de volle maan in augustus in Kandy (Sri Lanka). Het is een optocht van prachtig versierde olifanten die door de stad lopen met een gouden kistje. In dat gouden kistje zit een heel bijzondere relikwie: de tand van de Boeddha. Er wordt gezegd dat de tand gered is van de brandstapel van de Boeddha en hij wordt bewaard in een nabijgelegen tempel. Het feest is een

grootse viering met dans en vuurwerk op straat. Het feest in Kandy staat bekend om de grootste traditionele parade in Azië, die sinds 1775 bestaat. Hij vindt jaarlijks plaats om de Tand van Boeddha te eren en daarmee de zegen te krijgen van de vier beschermende goden van Sri Lanka.

**maandag 26 september 2011**

### **Bandaranaike Dag**

Herdenking van sterfdag (moord) van de minister-president van Ceylon (het latere Sri Lanka) in 1959.

**woensdag 12 oktober 2011**

### **Pavarana, Kathina-dag**

Daarnaast zijn er feestdagen die op de traditionele kalender zijn gebaseerd en jaarlijks van datum veranderen. Op Sri Lanka is de belangrijkste traditionele feestdag de boeddhistische Poya-dag (gebedsdag), maandelijks op de dag van de volle maan. Buiten de toeristenhotels wordt op Poya-dag in Sri Lanka gewoonlijk geen alcohol geschonken. Veel openbare voorzieningen zijn op bovengenoemde feestdagen gesloten.

## **FLORA EN FAUNA**

Sri Lanka telt op zijn minst 3000 inheemse plantensoorten. Hoewel veel planten zijn geïmporteerd, is minstens eenderde van de bomen en planten alleen in Ceylon te vinden. Zeer bekend is de tempelboom met de heerlijk ruikende crèmewitte tot dieproze bloemen, die het hele jaar in bloei staat. De tempelboom vindt u bij iedere tempel en het is voor de lokale bevolking vaak de plaats waar offerandes worden gebracht. De flamboyant, de goudenregen, de Afrikaanse tulpenboom, de mangoboom, de tamarinde, de gele zijden katoenboom; u zult ze allemaal aantreffen. De nanka is een boom, die tot 18 meter hoogte reikt, wordt ook wel jackfruitboom genoemd. Rijp jackfruit en moet u geproefd hebben! Uiteraard vindt u langs de kust duizenden palmbomen. In de botanische tuinen van Kandy vindt u alle bomen keurig gerubriceerd met het land van herkomst en soms ook voorzien van een bordje, waarop aangegeven door wie de boom is geschonken. Ook vogelliefhebbers komen ogen en oren te kort! Sri Lanka telt maar liefst 425 verschillende vogelsoorten, waarvan ongeveer 250 inheemse. Een ronduit schitterend boek over ornithologie is 'Guide to the Birds of Ceylon' van G.M. Hendry's. Een Engelstalige uitgave, die prachtig is geïllustreerd!

## **FOOIEN**

In Sri Lanka verwachten obers, kamermeisjes, kruiers, chauffeurs en gidsen een fooi. Kamermeisjes verwachten een bedrag van LKR 150 per dag. Kruiers en de bell-boys in de hotels die uw koffers naar de kamer brengen rekenen op LKR 75 per stuk bagage. De betere restaurants voegen gewoonlijk 10% bedieningsgeld aan de rekening toe. Het is echter gebruikelijk daarboven nog een fooi van 5-10% van de rekening te geven (afhankelijk van het eindbedrag en de kwaliteit van de bediening). Privé-reizen: Indien u een privé-reis heeft geboekt verwacht uw chauffeur/gids per persoon een fooi van LKR 200-400 per dag (het beste te geven aan het einde van de reis).

## **FOTOGRAFEREN**

Fotograferen binnen heiligdommen is gewoonlijk niet toegestaan. In een enkel geval alleen tegen bijbetaling. Zo dient u bijvoorbeeld, om de Ceremonie van de Tand in de

Tempel van de Tang te Kandy te mogen fotograferen, ca. LKR 50 te betalen.

## GELDZAKEN



De munteenheid is de **Srilankaanse rupee (LKR)**. U mag maximaal LKR 1000 in- en uitvoeren, wat de moeite van het wisselen in Nederland niet waard is. Buitenlandse valuta mag u onbeperkt in- en uitvoeren. Bijna alle hotels in ons programma hebben een wisselbalie. De openingstijden van de banken variëren enigszins, maar de meeste banken zijn open van 09.00-13.00 uur, van maandag tot zaterdag (gesloten op feestdagen en Poyadagen). Euro's kunt u zelden wisselen, Amerikaanse dollars echter overal (ook travellers' cheques). Wisselt u niet te veel, want terugwisselen van rupees in dollars vindt tegen een zeer ongunstige koers plaats. Er is in Sri Lanka ook een zwarte markt. Wie wordt betrapt op zwart wisselen staat een gevangenisstraf te wachten. **Creditcard:** Vrijwel alle hotels en de grotere winkels en restaurants accepteren de bekende internationale creditcards. U kunt met uw creditcard ook in een aantal grote plaatsen **contant geld opnemen** via uw pincode. Dit kan bij automaten die bij de banken geïnstalleerd zijn. Bij een bank kunt u vaak ook contant geld opnemen. U dient zich dan echter te kunnen legitimeren met uw paspoort. Zie voor meer details de websites: [www.eurocard.nl](http://www.eurocard.nl) en [www.visa.nl](http://www.visa.nl)

**Pinpas:** U kunt met uw giro- of bankpinpas in Colombo contant geld opnemen via uw pincode. Dit kan bij de zogenaamde **ATM (Automatic Teller Machine)** automaten, mits voorzien van de juiste logo's (cirrus en maestro).

Voor actuele koersen kunt u kijken op: [www.oanda.com](http://www.oanda.com).

Uw paspoort, uw geld en cheques kunt u het beste opbergen in een kluisje in het hotel. Waardevolle sieraden kunt u het beste thuislaten.

## ABN AMRO

Schade? Pasje gestolen? Voor deze noodsituaties is ABN AMRO 24 uur, 7 dagen per week bereikbaar.

Schade melden

Bankpas verloren of gestolen **Algemeen: 0900 - 00 24 (€ 0,10 per minuut)**

Bel vanuit het buitenland: +31 10 241 17 20

**Creditcard: 0900 - 80 16 (lokaal tarief)**

Bel vanuit het buitenland : +31 34 245 33 82

## GEZONDHEID

Wij adviseren u contact op te nemen met uw huisarts en/of GG&GD. Bezoekers uit landen met een koeler klimaat moeten erg voorzichtig zijn met de zon, die hier erg krachtig schijnt. Drink voldoende mineraalwater om uitdroging te voorkomen, kraanwater wordt afgeraden.

### Malaria

In sommige gebieden komt malaria voor. U dient zich goed te beschermen tegen muggenbeten. Ook het gebruik van tabletten om malaria te voorkomen is soms nodig. Het middel dat wordt geadviseerd is persoonsgebonden. Laat u adviseren door een deskundig reizigersgeneeskundig (huis)arts of reizigersverpleegkundige.

### Gelekoorts

In dit land komt geen gele koorts voor. Echter, als men VANUIT een gele koorts gebied komt is vaccinatie VERPLICHT.

### Hepatitis A

Vaccinatie wordt aanbevolen voor alle reizigers naar dit land.

### DTP

Vaccinatie wordt aanbevolen voor alle reizigers naar dit land.

### Buiktyfus

Vaccinatie wordt aanbevolen bij een reisduur van 2 weken of langer voor alle reizigers naar dit land.

### Hepatitis B

Het vaccinatieadvies is persoonsgebonden. Bespreek met een deskundig reizigersgeneeskundig (huis)arts of reizigersverpleegkundige of vaccinatie voor u zinvol is.

### Dengue

In dit land komt dengue koorts of knokkelkoorts voor. U dient zich goed te beschermen tegen muggenbeten.

### Denque/Knokkelkoorts:

- *Deze patiëntenbrief is oorspronkelijk bedoeld als ondersteuning van het consult door de huisarts. De huisarts geeft de brief mee aan patiënten met de betreffende ziekte of aandoening. De tekst gaat ervan uit dat de patiënt al door de huisarts is gezien en dat de informatie uit de brief is besproken. De adviezen in de brief gelden alleen voor mensen bij wie de diagnose is gesteld. De informatie dient niet als vervanging van een consult door de huisarts. Bedenk bij het lezen dat uw gezondheidssituatie anders kan zijn dan in de teksten wordt beschreven.*
- **Wat is knokkelkoorts?** Knokkelkoorts is een infectieziekte die in grote delen van Afrika, Azië, Midden- en Zuid-Amerika en op de Caribische eilanden voorkomt. Het aantal gevallen van knokkelkoorts neemt de laatste jaren toe.
- **Hoe ontstaat knokkelkoorts?** Knokkelkoorts ontstaat nadat iemand is gestoken door een mug die het dengue-virus bij zich draagt. Dit is een kleine zwart-wit gestreepte 'zebramug' die *overdag* steekt (vooral in de vroege ochtend en namiddag). Door de muggensteek komt het virus in uw bloed. Er zijn vier types van het dengue-virus.
- **Wat zijn de verschijnselen?** Na besmetting met het virus kan het twee tot veertien dagen duren voordat u ziek wordt. U krijgt plotseling koorts met koude rillingen, vaak met heftige hoofdpijn en pijn achter de ogen. Uw hele lichaam kan pijn doen: spieren, botten en gewrichten, vooral onder in uw rug. U krijgt huiduitslag op uw borst (romp), armen, benen en gezicht. Na een paar dagen kunt u misselijk worden en overgeven. Ook hoesten, keelpijn en smaakverandering komen voor. Nadat u wat hersteld bent, kan er een tweede koortsperiode optreden, ook weer met huiduitslag. In een klein aantal gevallen verloopt de ziekte veel ernstiger: na de tweede tot vijfde dag ontstaan er dan puntvormige donkerrode vlekjes op de huid, neusbloedingen en tandvleesbloedingen. Dit kan leiden tot shock, bewusteloosheid en de dood. Deze vorm heet dengue hemorragische koorts.
- **Hoe wordt het aangetoond?** Bloedonderzoek kan aantonen of u met het virus bent besmet.
- **Adviezen:** De enige manier om u tegen knokkelkoorts (ook de ernstige vorm) te beschermen, is te voorkomen dat u tussen zonsopgang en zonsondergang wordt gestoken door de mug: Draag zoveel mogelijk bedekkende kleding: lange mouwen, een lange broek, schoenen en sokken. Smeer onbedekte lichaamsdelen (gezicht, hals,

- handen en enkels) in met insectenwerende middelen. Middelen waarin DEET (diethyltoluamide) zit helpen het best. Zorg dat u DEET niet in uw mond of ogen krijgt. Smeer daarom bij kinderen geen DEET op de handen. Slaap onder een (geïmpregneerd) muskietennet (klamboe). Een geïmpregneerd muskietennet is doordrenkt met een antimuggenvloeistof zoals permethrine of deltamethrine. Na een half jaar, of na vier keer wassen, zijn deze middelen uitgewerkt. Dat betekent dat u uw muskietennet opnieuw moet impregneren. Muskietengaas (horren) voor ramen en deuren helpt muggen buitenshuis te houden. Deze maatregelen zijn vooral van belang voor reizigers die extra kwetsbaar zijn (bijvoorbeeld zwangeren, ouderen of diabetici).
- **Medicijnen:** Er bestaan geen medicijnen of injecties om knokkelkoorts te voorkomen of te genezen. Medicijnen kunnen wel helpen de klachten te verminderen. Tegen de koorts en pijn kunt u paracetamol gebruiken. Omdat uw bloed bij knokkelkoorts dunner kan zijn, mag u geen bloedverdunnende pijnstillers gebruiken zoals bijvoorbeeld acetylsalicylzuur, diclofenac, ibuprofen of naproxen. Tegen overgeven kunt u domperidon nemen. Zorg dat u voldoende drinkt. Om uitdroging tegen te gaan kunt u zakjes met ORS (Oral Rehydration Salt) oplossen in gekookt water dat is afgekoeld, en er steeds wat van drinken.
- Hoe gaat het verder?** Het kan een aantal weken duren totdat u van een eerste infectie hersteld bent. Daarna bent u levenslang ongevoelig (immuun) voor één type denguevirus. Wanneer u daarna met een ander type denguevirus besmet wordt, is de kans op een ernstig beloop (dengue hemorragische koorts) veel groter. Iemand met dengue hemorragische koorts moet in een ziekenhuis worden opgenomen. Zonder behandeling is er 10% kans op een dodelijke afloop; met de juiste behandeling is deze kans 1 tot 2%.
- (<http://nhg.artsennet.nl/upload/104/patbrieven/a6e.htm>)
- **Meer informatie:** Voor meer informatie kunt terecht bij het Landelijk Coördinatiecentrum voor Reizigersadvies, per telefoon (tel. 0900-9584, kosten: € 0,45 per minuut) of via internet ([www.lcr.nl](http://www.lcr.nl)).

Om tijdens uw reis het risico op ziekte te verkleinen, geven wij hier een aantal voorzorgsmaatregelen:

- drink geen kraanwater, maar koop altijd flessen water. Ook voor het tandenpoetsen was regelmatig uw handen of gebruik desinfecterende handcrème eet alleen ongeschild fruit
- eet geen salades (deze kunnen gewassen zijn met kraanwater)
- gebruik geen ijsklontjes in uw drinken
- probeer zoveel mogelijk naar drukkerie (lokale) eetgelegenheden te gaan. De omloopsnelheid van het voedsel is hier dus groot
- eet niet bij eetstalletje

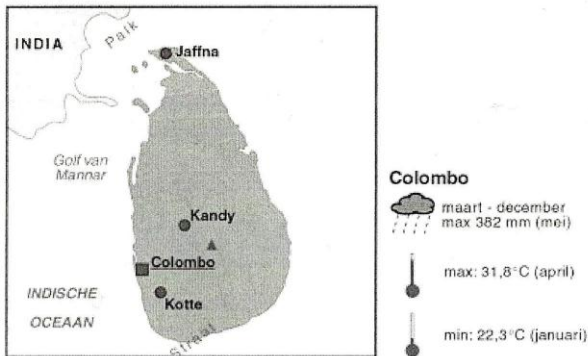
Ondanks alle voorzorgsmaatregelen worden de meeste reizigers toch geconfronteerd met enige vorm van darmklachten. In de meeste gevallen is dit echter van korte duur en gaat het vanzelf over. Om uitdroging, bijv bij diarree, te voorkomen kunt u het beste een O.R.S. (orisel) oplossing drinken. O.R.S. is bij iedere (vaak ook buitenlandse) apotheek verkrijgbaar. Verder is thee (evt. met suiker drinken) altijd verstandig. Tijdens het maken van verre reizen kunnen maag- en darmklachten voorkomen. Oververmoeidheid, jetlag, temperatuurverschillen en het drinken van ijskoude drankjes zijn hier vaak de oorzaak van. Soms kan het beperkt gebruik van Immodium tabletten uitkomst bieden, maar in zo'n geval voorkomt advies van een arts zeker verdere problemen. Zorgt u verder dat u niet verbrandt door voldoende in de schaduw te blijven, uw huid te bedekken en aan de zon blootgestelde lichaamsdelen in te smeren met een zonnebrandmiddel.

## Sri Lanka

### Algemeen

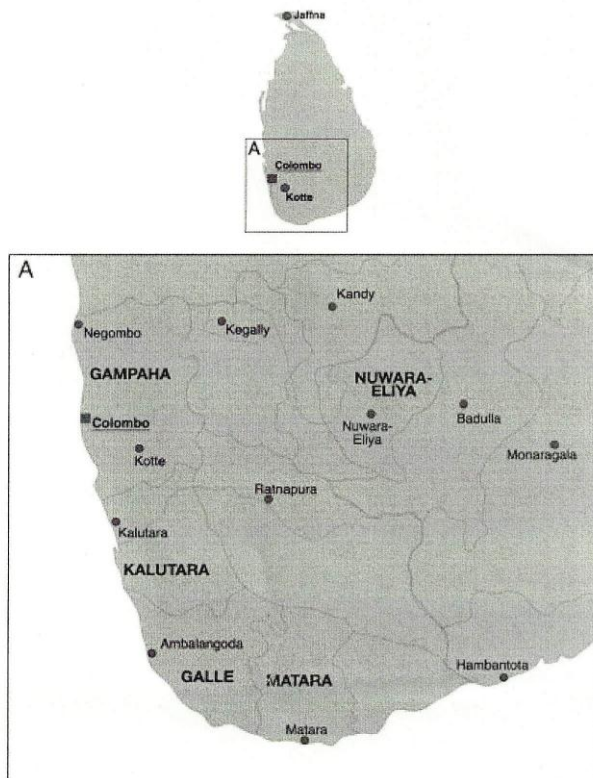
Op Sri Lanka kunt u met infectieziekten worden geconfronteerd die in Nederland niet of nauwelijks voorkomen. Deze ziekten worden op verschillende manieren verspreid. De belangrijkste besmettingswegen worden hieronder besproken. U leest daarnaast welke voorzorgsmaatregelen u vóór aanvang van de reis en tijdens de reis moet nemen. Indien u deze adviezen strikt volgt kunt u de kans op besmetting en op andere gezondheidsrisico's aanzienlijk beperken.

- Neem voor de benodigde vaccinaties minimaal vier tot zes weken vóór vertrek contact op met een reizigersadviseur (huisarts, apotheek, GGD, travel clinic, etc).
- Win informatie in over de omstandigheden ter plekke. Denk aan veiligheid, (openbaar) vervoer, hygiëne, accommodatie, medische voorzieningen, culturele gebruiken, valuta, voltage, wetgeving, etc.
- Sluit een goede reisverzekering af die bij voorkeur ook repatriëringskosten en medische kosten dekt. Let goed op de geldigheidsduur, vooral bij een verblijf van meer dan drie maanden.
- Ga na of er bepaalde veiligheidsrisico's zijn (zie [http://www.minbuza.nl/nl/Reizen\\_en\\_Landen/Reisadviezen](http://www.minbuza.nl/nl/Reizen_en_Landen/Reisadviezen)). Calamiteiten kunnen gevolgen hebben voor uw reis- of annuleringsverzekering.
- Als u onder doktersbehandeling bent: maak uw reisplannen kenbaar bij uw arts.
- Lees zorgvuldig de folder(s) door die u van uw reizigersadviseur krijgt.



<http://travelalert.ppcnet.nl/online/get.asp?DBNAME=cpgd&DBTYPE=txtifil&QRY=...> 10-03-2010





## 1 Drinkwater en voeding

Door slechte hygiënische omstandigheden kunnen water en voedsel besmet zijn met onder andere het hepatitis A-virus, buiktyfus- en cholerabacteriën, parasieten en andere ziekteverwekkers (reizigersdiarree!).

Vóór de reis:

- Vaccinatie / immunisatie tegen hepatitis A indien u voorheen geen besmettelijke geelzucht heeft gehad
- Vaccinatie tegen buiktyfus indien u langer dan twee weken op deze bestemming verblijft.

Tijdens de reis:

- Aangepaste leefregels en goede persoonlijke- en voedselhygiëne

## 2 Insecten

Muggen verspreiden een aantal ziekten, zoals malaria, dengue (knokkelkoorts), filariasis (een worminfectie) en Japanse encefalitis. Risico van malaria bestaat op nagenoeg het gehele eiland gedurende het gehele jaar. Een groot deel van de infecties is de zogenaamde 'goedaardige' vorm. Alleen voor het noorden (inclusief Mannar) worden malariatabletten geadviseerd. Voor de overige gebieden volstaan muggenwerende maatregelen. Japanse Encefalitis komt epidemisch voor in de noordelijke en centrale provincies van mei t/m juli. Het komt endemisch voor van oktober t/m januari in het gehele land, behalve in de berggebieden.

Op het gehele eiland dient u beducht te zijn voor dengue-infectie.

Filariasisinfectie komt met name voor langs de west- en zuidkust en in het centrale gedeelte ten oosten van Colombo.

<http://travelalert.ppcnet.nl/online/get.asp?DBNAME=cpgd&DBTYPE=txtifil&QRY=...> 10-03-2010

Overdracht van het Japanse encefalitisvirus is mogelijk gedurende het gehele jaar met uitzondering van de berggebieden.

Gelekoorts komt niet voor op Sri Lanka. Echter komt u uit geïnfecteerde gebieden (tropisch Afrika en Zuid-Amerika) en passeert u binnen één week de grens van Sri Lanka, dan is een gelekoortsvaccinatie verplicht.

Voor de reis:

- Japanse encefalitisvaccinatie Aan toeristen wordt momenteel geen vaccinatie geadviseerd. Deze vaccinatie kan zinvol zijn voor personen die beroepshalve één maand of langer op het platteland (in de omgeving van rijstvelden, varkenshouderijen) verblijven.

Tijdens de reis:

- Malaria-tabletten (alleen in het noorden)
- Voorkom steken van muggen, zowel 's nachts als overdag

Vliegen brengen veel ziekteverwekkers over op voeding. Dit kan leiden tot darminfecties.

Tijdens de reis:

- Aangepaste leefregels en goede persoonlijke- en voedselhygiëne
- Voorkom insectenbeten en mijd voedsel waarop vliegen zitten

Teken, luizen en ander ongedierte

Deze soorten ongedierte kunnen verschillende infectieziekten overbrengen. Verhinder dat ze op uw huid komen. Indien dit toch is gebeurd, moeten ze zo snel mogelijk verwijderd worden.

### 3 Zwemwater

Er bestaat altijd een kans dat oppervlaktewater besmet is met de bacterie *Leptospira* (deze bacterie veroorzaakt onder andere de ziekte van Weil). Bij het zwemmen in zee dient u bedacht te zijn op de aanwezigheid van zeeslangen.

Tijdens de reis:

- Tijdens zwemmen of ander watersporten in veilig water wondjes met waterafstotende pleisters afdekken
- Loop niet op blote voeten op het strand of de zee in

### 4 Ademwegen

Een aantal besmettingen vindt via de ademwegen plaats. Patiënten verspreiden onder andere bij het hoesten of niezen in speekseldruppeltjes de ziekteverwekkers. Door inademing van deze 'besmette' lucht kunt u bijvoorbeeld tuberculose (TBC) en difterie oplopen.

Vóór de reis:

- Vaccinatie tegen difterie (DTP)

Tijdens de reis:

- Vermijd besmetting op locaties waar mensen dicht bijeen zijn

Tuberculose

De noodzaak van preventieve maatregelen tegen een tuberculosebesmetting hangt af van de verblijfsduur en de mate van contact met de plaatselijke bevolking.

- Bij een verblijfsduur tot drie maanden wordt een mantouxtest geadviseerd indien u intensief contact met de plaatselijke bevolking zult hebben. Bijvoorbeeld als u met mensen gaat werken of veelvuldig bij de lokale bevolking zult overnachten.
- Bij een verblijfsduur van drie maanden of langer wordt een BCG-vaccinatie geadviseerd indien u intensief contact met de plaatselijke bevolking zult hebben. Is dit niet het geval dan volstaat een mantouxtest.

Met een mantouxtest kan een tuberculosebesmetting worden aangetoond. Reizigers dienen **vóór de reis** (minimaal één week voor vertrek) **én na de reis** (minimaal acht weken na

Tijdens de reis:

- Vrij altijd met een betrouwbaar condoom
- Bied bij eventuele medische behandeling steriel injectiemateriaal aan
- Vermijd bloedtransfusies, indien mogelijk

## 8 Diverse aandoeningen

Bof/mazelen/rodehond

Voor BMR komen in aanmerking:

- Vrouwen in de vruchtbare leeftijd die niet tegen rubella zijn gevaccineerd.
- Iedereen die na 1970 geboren is en niet is ingeënt in het kader van het rijksvaccinatieprogramma. Neemt u kleine kinderen mee op reis, dan kan de BMR-vaccinatie reeds vanaf de 6e maand worden gegeven op voorwaarde dat de vaccinatie na de leeftijd van 12 maanden wordt herhaald. De vervolgvaccinatie in het 9e levensjaar mag niet worden vergeten.

Barotrauma

Bij het opstijgen of landen gedurende de vliegreis kunt u door de snel wisselende atmosferische druk oorspijn krijgen. Soms heeft dit een barotrauma tot gevolg, dat wil zeggen een beschadiging van de gehoorgang of het middenoor. Vermijd tijdens de vlucht een verstopte neus, gebruik zondig neusdruppels, bij voorkeur een halfuur voor opstijgen en landen.

## 9 Samenvatting

Verplichte vaccinaties voor aanvang reis:

- Gelekoortsvaccinatie voor reizigers die komen uit de zogenaamde 'gelekoortsgebieden' en binnen één week de grens van Sri Lanka passeren.

Aanbevolen vaccinaties/immunisaties vóór aanvang van de reis:

- Buiktyfusvaccinatie (zie bij 1)
- Hepatitis A-vaccinatie/immunisatie (zie bij 1)
- Malariaprofylaxe (zie bij 2 en hieronder)
- DTP-vaccinatie (zie bij 4 en 5)

Voor risicogroepen:

- Japanse encefalitisvaccinatie (zie bij 2)
- Mantoux-test of een BCG-vaccinatie (zie bij 4)
- Rabiësvaccinatie (zie bij 6)
- Hepatitis B-vaccinatie (zie bij 7)
- BMR-vaccinatie (zie bij 8)

## Malariaprofylaxe noord Sri Lanka (inclusief Mannar)

(zie malariakaart)

Malariarisico: 2

**Er is risico op malaria-infectie.**

De omvang van het malariarisico is zodanig, dat het gebruik van malariatabletten wordt aanbevolen. Resistentie van de malariaparasiet tegen deze profylaxe is laag of (nog) niet gemeld.

Verblijfsduur max. 2 nachten

- geen malariaprofylaxe

Verblijfsduur max. 4 weken

- 1e keuze: proguanil
- 2e keuze: chloroquine of atovaquon-proguanil

Verblijfsduur langer dan 4 weken

- 1e keuze: proguanil
- 2e keuze: chloroquine of atovaquon-proguanil

<http://travelalert.ppcnet.nl/online/get.asp?DBNAME=cpgd&DBTYPE=txtifil&QRY=...> 10-03-2010

terugkomst) getest te worden. Als de test vóór de reis negatief en na de reis positief is, is de reiziger waarschijnlijk tijdens de reis besmet geraakt en is vervolgonderzoek aangewezen. Omdat de ziekte dan nog in een vroeg stadium verkeert, is behandeling goed mogelijk. Een BCG-vaccinatie beschermt vooral tegen de (ernstige) complicaties van tuberculose en vergroot daardoor de overlevingskansen. Dit effect is bij kinderen het meest uitgesproken.

Er zijn geen maatregelen nodig indien u vóór 1 januari 1945 bent geboren. Heeft u in het verleden een BCG-vaccinatie of positieve mantouxreactie gehad, dan kan, afhankelijk van het infectierisico, volstaan worden met een röntgenfoto. Deze kunt u vanaf drie maanden na terugkeer laten maken.

## 5 Grond, straatvuil en aarde

Bij verwonding, ook bij kleine 'prikwondjes', kan infectie door tetanusbacteriën optreden. Deze infectie vindt plaats wanneer de wond vervuild is met aarde of straatvuil; hierin bevinden zich deze bacteriën.

Vóór de reis:

- Vaccinatie tegen tetanus (DTP)

Tijdens de reis:

- Goede wondhygiëne
- Vermijd elk direct huidcontact met de grond, ook met het strand

## 6 Beten van dieren

Honden en in het wild levende hondenoorten kunnen op Sri Lanka besmet zijn met hondsdolheid. Een beet van deze besmette dieren kan hondsdolheid (rabiës) overbrengen op mensen. Er zijn op Sri Lanka 131 gevallen van rabiës met een dodelijke afloop onder de lokale bevolking gemeld (WHO, 1999). Op Sri Lanka komen verschillende soorten giftige slangen (cobra's en adders) en schorpioenen voor. Voor zeeslangen zie onder rubriek 3 (zwemwater).

Vóór de reis:

- Rabiësvaccinatie indien u extra risico loopt door hobby of beroep (bijvoorbeeld speleologen, joggers, fietsers), ongeacht verblijfsduur. Blijft u langer dan drie maanden in dit land dan is vaccinatie tegen rabiës te overwegen (overleg met een vaccinatiecentrum)

Tijdens de reis:

- Haal geen vreemde dieren aan, mijd dieren met een vreemd gedrag
- Loop door grasland of bosgebied op bestaande wegen of voetpaden, bij voorkeur op hoge schoenen en niet in duisternis
- Let op waar u gaat zitten, onder stenen kunnen schorpioenen of slangen schuilen
- Controleer schoenen en sokken voor het aantrekken op aanwezigheid van schorpioenen
- Raadpleeg altijd een arts na een beet van een hond of slang of na een steek van een schorpioen

## 7 Seksueel- en bloedcontact

Geslachtsziekten, zoals gonorrhoe, syfilis en chlamydia-infecties, komen frequent voor onder de lokale bevolking. Ook hepatitis B en aids zijn hier gemeld. (hepatitis B: middelendemisch gebied).

Vóór de reis:

- Hepatitis B-vaccinatie: Medisch personeel en andere personen die door de aard van hun werkzaamheden, activiteiten, of contacten risico van besmetting lopen dienen zich altijd te laten vaccineren. Is dit niet het geval maar verblijft u langer dan drie maanden in dit land, dan geldt dit vaccinatie-advies ook voor u.
- Neem steriel injectiemateriaal mee (aanbevolen bij primitieve en langdurige reizen)

<http://travelalert.ppcnet.nl/online/get.asp?DBNAME=cpgd&DBTYPE=txtifil&QRY=...> 10-03-2010

Noodmedicatie

- niet van toepassing

Naast malariatabletten zijn muggenwerende maatregelen van essentieel belang. De malariamug is actief van zonsopgang (ook bij schemering) tot zonsopgang.

Als de reiziger koorts krijgt, moet hij **onmiddellijk** hulp zoeken, omdat er een kans is dat hij malaria heeft.

### **Malariaprofylaxe rest van het land**

(zie malariakaart)

#### **Malariarisico 1:**

(Zeer) beperkt malariarisico. Malaria komt in dit land/gebied in geringe mate voor.

**Geen malariaprofylaxe nodig, wel worden muggenwerende maatregelen geadviseerd.**

Als de reiziger koorts krijgt, moet hij **onmiddellijk** hulp zoeken, omdat er een kans is dat hij malaria heeft.

### **Nederlandse vertegenwoordiging in het buitenland**

Ambassade  
25 Torrington Avenue  
Colombo - 7  
Tel. 00-94-1-59 69 14

### **Buitenlandse vertegenwoordiging in Nederland**

Ambassade  
Jacob de Graefflaan 2  
2517 JM Den Haag  
Tel. 070 - 365 59 10

---

**Bovenstaande tekst is actueel en heeft een tijdelijke informatiewaarde**

<http://travelalert.ppcnet.nl/online/get.asp?DBNAME=cpgd&DBTYPE=txtifil&QRY=...> 10-03-2010

## REIZIGERSINFORMATIE MUGGENWERENDE MAATREGELEN

### REPELLENTS / MUGGENOLIE

- Gebruik producten die DEET (N,N-diethyl-3-methylbenzamide of N,N-diethyl-m-toluamide) bevatten in percentages van 30-50%.
- Bedek de onbedekte huid zo volledig mogelijk (onder kleding is niet nodig).
- Het aanbrengen van een dunne laag volstaat.
- Vermijd contact met ogen en mond (bijvoorbeeld via de handen).
- Vermijd contact met (brand)wondjes, geïrriteerde huid en eczeem.
- Breng DEET opnieuw aan als de beschermingsduur is verstreken (zie verpakking).
- De beschermingsduur van DEET neemt af door zwemmen, transpireren en weersomstandigheden (regen en wind).
- Zonnebrandcrème moet minimaal drie kwartier voor DEET worden aangebracht.

Voor zwangeren:

- DEET kan tijdens de zwangerschap veilig gebruikt worden in concentraties tot en met 30%.
- Minimaliseer het gebruik van DEET tijdens het eerste trimester van de zwangerschap: verblijf zo veel mogelijk in muggenvrije ruimtes, minimaliseer buitenactiviteiten en draag bedekkende kleding.

Voor kinderen:

- Vermijd concentraties van meer dan 30% bij kinderen die nog geen 2 jaar oud zijn.
- Laat kinderen niet zichzelf insmeren.
- Smeer bij kinderen niet de handen in om te voorkomen dat DEET in contact komt met ogen of mond.

### KLEDING

Draag ruimvallende, lichtgekleurde kleding die de huid goed bedekt zoals shirts met lange mouwen, broeken met lange pijpen, sokken en (dichte) schoenen. Eventueel kan kleding geïmpregneerd worden met permethrine.

### KLAMBOE

- Slaap onder een (bij voorkeur geïmpregneerde) klamboe.
- Controleer voor het slapengaan of er geen muggen in het net zitten.
- Houd de klamboe goed sluitend, bijvoorbeeld door de onderkant onder de matras te stoppen.

### OVERIG

- Blijf 's avonds en 's nachts zo veel mogelijk binnenshuis.
- Houd slaapvertrekken insectenvrij door ramen en deuren (tijdig) te sluiten of horren te gebruiken.
- Eventueel kunnen (slaap)vertrekken muggenvrij gemaakt worden met behulp van insecticides. Volg de instructies op de verpakking. Voorkom inademing en verlaat na inspuiting tijdelijk het vertrek.
- Gebruik airconditioning indien aanwezig.
- Knoflook, vitamine B, citronellakaarsen en elektrische buzzers zijn niet effectief. Citronellaolie werkt slechts enkele minuten. Het enige alternatief voor DEET zijn producten op basis van picaridine of lemon-eucalyptus (PMD). Deze zijn moeilijk verkrijgbaar.

## REIZIGERSINFORMATIE - DENGUE (KNOKKELKOORTS)

### **Wat is dengue?**

Dengue, ook wel knokkelkoorts genoemd, is een koortsende infectieziekte die wordt veroorzaakt door het denguevirus. Dit virus wordt van mens op mens overgebracht door de steken van een mug, de zogenoemde Aedesmug.

### **Wat zijn de verschijnselen van dengue?**

Acute koorts, hoofdpijn, gewrichtspijn en vaak uitgesproken spierpijn. Na 3 tot 5 dagen kan een vlekkerige huiduitslag ontstaan. In zeldzame gevallen (minder dan 1%) ontstaan huid- en slijmvliesbloedingen. De kans op deze ernstige verschijnselen is tien maal hoger als men al een keer dengue doorgemaakt heeft.

### **Wat moet ik weten over de Aedesmug?**

De Aedesmug verblijft met name in en rond de steden. De mug rust in huis en steekt overdag, met name in de vroege ochtend en de late namiddag.

### **Wat moet ik weten over het denguevirus?**

Er zijn vier types van het denguevirus. Na het doormaken van dengue is men levenslang beschermd tegen het virustype dat de infectie veroorzaakt heeft, maar niet tegen de andere types. Het is dus mogelijk om meerdere malen dengue te krijgen.

### **Waar komt dengue voor?**

Dengue komt in toenemende mate voor in de stedelijke gebieden in het Caribisch gebied, Midden-Amerika, Zuid-Amerika, het Indiase subcontinent, Zuidoost-Azië en tropisch Afrika. Vooral tijdens het regenseizoen kan de ziekte epidemische proporties aannemen. Dengue komt naar schatting bij 0,1 tot 1% van de reizigers voor bij een verblijf van een maand in de tropen.

### **Welke maatregelen kan ik nemen om dengue te voorkomen?**

- Draag bedekkende kleding, ook overdag.
- Gebruik een muggenwerend middel op onbedekte huid.
- Zorg dat de kamers muggenvrij zijn.

### **Hoe moet een muggenwerend middel worden toegepast?**

- Gebruik een middel dat diëthyltoluamide (DEET) bevat (ten minste 25-30%)
- Smeer zonodig de huid eerst in met een zonnebrandcrème. Let op: de zonnebescherming neemt af door de toepassing van DEET-houdende middelen.
- Smeer de onbedekte lichaamsdelen in. Vermijd lippen en ogen.
- Eenmaal in een muggenvrije ruimte kan het muggenwerend middel weer afgespoeld worden.

NB: DEET-houdende middelen zijn schadelijk voor nylon en plastics.

## REIZIGERSINFORMATIE – ETEN & DRINKEN / REIZIGERSDIARREE

Via besmet voedsel of drinkwater kunnen reizigers ziektes oplopen zoals hepatitis A, buiktyfus of reizigersdiarree. Men spreekt van reizigersdiarree bij drie of meer lozingen van ongevormde of waterige ontlasting per etmaal. Dit kan gepaard gaan met misselijkheid, koorts of buikpijn. De aandoening is over het algemeen mild van aard, duurt meestal drie tot vier dagen en gaat vanzelf over. Het belangrijkste risico van diarree is **uitdroging**, met name bij kleine kinderen en ouderen. Utdrogingsverschijnselen zijn: dorst, droge tong en mond, donkergekleurde urine, weinig of geen urine, snelle hartslag, snelle ademhaling en sufheid. Raadpleeg bij deze symptomen een arts.

### Preventie van diarree

#### Eten:

- Eet alleen voedsel dat goed en langdurig **verhit** is en op het moment van consumptie nog steeds heet is (vermijd dus salades, koude buffetten, rauw vlees, etc.).
- Was groente in schoon/gekookt water.
- Eet alleen fruit dat u zelf geschild heeft.
- Vermijd sauzen en desserts die van rauwe of niet goed gekookte eieren zijn gemaakt.
- Bescherm voedsel tegen vliegen en vermijd voedsel waarop vliegen gezeten (kunnen) hebben.
- Wees terughoudend met het nuttigen van schaaldieren, zelfs als ze gekookt zijn.
- Eet zo veel mogelijk vers voedsel, nooit opgewarmde restjes van de dag(en) ervoor.
- Eet geen onverpakt ijs; verpakt ijs levert meestal geen bezwaar op.
- Eet bij voorkeur in een druk restaurant met een hoge omloopsnelheid van het voedsel.
- Neem geen vacuüm verpakt vlees of vleeswaren mee. Ongekoeld en in een warme omgeving kan deze zelfs minder lang houdbaar zijn dan de datum op de verpakking aangeeft. Gesteriliseerde producten, bijvoorbeeld in blik, pot of foliepak, die niet in de koelkast bewaard hoeven te worden, zijn in onbeschadigde verpakking wel houdbaar.

#### Drinken:

- Niet al het kraanwater is drinkwater! Twijfelt u aan de kwaliteit van het water, drink dan mineraalwater uit de originele, verzegelde verpakking. Ook vruchtensappen uit blik en warme dranken die van gekookt water zijn gemaakt (thee, koffie) zijn relatief veilig.
- Eventueel kunt u water ontsmetten door het te **koken**, te filteren met een microfilter of te behandelen met chloor of jodium. Voor filtratie en desinfectie met chloor en jodium dient u de aanwijzingen op de verpakking van het product te volgen. Verkeerd gebruik kan schadelijk zijn.
- Vermijd ijsblokjes, tenzij ze van schoon water zijn gemaakt.
- Vermijd ongepasteuriseerde melk(producten) of kook de melk voor gebruik.

#### Hygiëne

- **Was** uw handen met water en zeep of handalcohol na gebruik van het toilet, voor het eten en voor het koken.
- Houd personen die buikpijn en/of diarree hebben buiten de keuken. Voor hen is het extra belangrijk de handen vaak en goed te wassen, zeker na het gebruik van het toilet.
- Gebruik alleen schoon vaatwerk. Was het af in heet sop en gebruik schone droogdoeken.
- Gebruik desinfecterende doekjes als er geen schoon water en zeep is.

Voedsel dat besmet is, ziet er dikwijls normaal uit, ruikt goed en smaakt uitstekend! Bijna alles kan besmet zijn: vlees (rund, varken, gevogelte, wild), vis, melk, ijs, groenten, water etc. Bij dure restaurants of all-in resorts spelen in principe dezelfde risico's. Luxe is geen synoniem voor veilig.

Samenvattend: **cook it, boil it, peel it or forget it.**



## Behandeling van diarree

Het belangrijkste is dat u **veel blijft drinken en voldoende zout binnenkrijgt** om uitdroging te voorkomen. Een handige indicator is de urinekleur. Zorg ervoor dat die helder en kleurloos blijft. Zolang u vast voedsel verdraagt, kunt u blijven eten. Een speciaal dieet is niet nodig.

Bij hinderlijke waterige diarree kan eventueel een **stopmiddel** zoals loperamide (Imodium<sup>®</sup>, Diacure<sup>®</sup> of Diarem<sup>®</sup>) worden gebruikt. Gebruik nooit een stopmiddel bij diarree met bloed of koorts, bij zwangerschap en bij kinderen onder de 2 jaar. Loperamide is zonder recept verkrijgbaar bij apotheek of drogist. Lees de informatie van de bijsluiter zorgvuldig door en volg de instructies nauwkeurig op. Gebruik het niet langer dan 3 dagen. Overmatig of langdurig gebruik kan schadelijk zijn.

**ORS** (orale rehydratie solutie) is een uitgebalanceerde zout-suikeroplossing waarmee uitdroging en het verlies van zout gecompenseerd kunnen worden. ORS is verkrijgbaar in zakjes. Voor de bereiding, zie de aanwijzingen op de verpakking. Het is niet noodzakelijk om ORS bij elke diarree te gebruiken, maar bij veelvuldige lozingen, aanhoudende diarree en uitdrogingsverschijnselen wordt het sterk aangeraden.

**Jonge kinderen en ouderen moeten altijd ORS gebruiken** omdat het risico op uitdroging bij hen vergroot is. Het is eveneens aangewezen voor reizigers met bepaalde aandoeningen (o.a. diabetes, ziekte van Crohn, kanker), reizigers die bepaalde medicijnen gebruiken en gezonde reizigers die onder geen beding een arts kunnen raadplegen.

**Gebruik geen actieve kool (Norit<sup>®</sup>).** Dit middel kan de werking van andere geneesmiddelen verminderen (zoals malariamiddelen of de anticonceptiepil) of ervoor zorgen dat bloed in de ontlasting niet wordt opgemerkt.

**Antibiotica** zijn medicijnen die bacteriën bestrijden. Hoewel reizigersdiarree meestal door bacteriën wordt veroorzaakt, krijgt niet elke reiziger antibiotica mee. Antibiotica kunnen vervelende bijwerkingen hebben en overmatig of verkeerd gebruik kan bacteriën resistent maken. Bovendien is reizigersdiarree in principe onschuldig en gaat in een paar dagen vanzelf over. Alleen de volgende groepen reizigers komen in aanmerking voor antibiotica: rolstoelafhankelijke reizigers, reizigers met een stoma, reizigers bij wie diarree arbeidsgerelateerde gevolgen kan hebben (topsporters, politici, militairen), reizigers met bepaalde afweerstoornissen (bijvoorbeeld reizigers met hiv/aids of reizigers die afweeronderdrukkende medicatie gebruiken) en reizigers met een verhoogd risico op complicaties (bijvoorbeeld reizigers met diabetes, colitis ulcerosa of de ziekte van Crohn). Alleen een arts kan reizigers antibiotica voorschrijven.

Niet elke diarree in de tropen is reizigersdiarree. Als er aanwijzingen zijn dat de diarree een andere oorzaak heeft of ernstiger zal verlopen, moet u medische hulp inschakelen. **Raadpleeg een arts bij:**

- diarree met (hoge) koorts.
- diarree met bloedbijmenging.
- diarree die langer dan 3 à 4 dagen aanhoudt.
- voor kinderen van 2 jaar en jonger en voor volwassenen van 70 jaar en ouder geldt naast bovenstaande:
  - diarree die langer dan 1 dag aanhoudt
  - diarree met braken
- nadrukkelijke uitdrogingsverschijnselen: droge tong en mond, weinig of geen urine, snelle zwakke hartslag, snelle ademhaling, sufheid, ingevallen ogen, spierkrampen

## HANDBAGAGE

**Voor handbagage gelden de onderstaande voorwaarden:**

- Maximale afmeting: 50x35x30 cm of L+B+H max. 115 cm
- Maximaal gewicht: 7 kg per stuk
- Maximaal aantal stuks: 1 stuk voor Economy, Comfort en Premium Comfort Class

Trolleys worden alleen als handbagage geaccepteerd als ze voldoen aan bovengenoemde voorwaarden.

**U mag naast de toegestane handbagage het volgende meenemen:**

- Babyartikelen voor gebruik aan boord
- Eén jas en een paraplu of wandelstok
- Eén plastic tasje met 'duty free' artikelen
- Een aantal tijdschriften en/of boek
- Eén kleine foto- en of videocamera
- Eén laptop

Aan de incheckbalie moet u uw handbagage tonen. Wanneer deze aan alle regels voldoet, krijgt u een 'cabin baggage label' om aan de handbagage te bevestigen. Handbagage zonder dit label of handbagage die niet voldoet aan de bovengenoemde voorwaarden en niet is ingenomen aan de balie, wordt bij het betreden van het vliegtuig ingenomen en voor eigen risico in het vrachtruim vervoerd. Aan de gate wordt per ingenomen stuk handbagage een bedrag van € 50 in rekening gebracht.

## KLAMBOE

Tijdens deze reis hoeft u geen klamboe mee te nemen. Een enkele keer zult u wellicht muggen op de kamer vinden, maar één telefoontje naar de receptie en ze zullen uw kamer spuiten met een muggenspray. Zorg wel dat u daarna een uur lang de kamer niet betreedt en deze daarna goed ventileert. Houd kamerdeuren naar het balkon vanaf het schemer dicht.

## KLEDING

U kunt het beste katoenen of linnen kleding meenemen. Voor diegenen die erg gevoelig zijn voor zonnestralen is een hoed of zonneklep aan te bevelen. Korte broeken en korte rokken worden geaccepteerd bij informele aangelegenheden (echter niet bij tempelbezoeken!).

In het centrale bergland (rond Nuwara Eliya) is het koeler en daar komt een trui of vest hier goed van pas. Vooral 's avonds kan het er behoorlijk afkoelen. Het is ook verstandig om hier een regenjas of paraplu bij u te hebben, omdat het er meer regent dan aan de kust.

Indien u een rondreis hebt geboekt zult u het Udawalawe National Park of Bundala Safari Park bezoeken. Uit ervaring blijkt dat mensen met contactlenzen tijdens een safari last kunnen krijgen van het stof. Het is daarom aan te bevelen tijdens een safari een gewone bril te dragen en deze daarom mee te nemen.

## Klimaat & Beste Reistijd:

De ligging van Sri Lanka, even ten noorden van de evenaar garandeert een warm tropisch klimaat. In de lage kustgebieden is de gemiddelde jaartemperatuur van 25 tot 30 graden Celsius. De luchtvochtigheid schommelt - evenals in Nederland -

tussen 80 en 90%. Door de hogere temperaturen voelt het vochtiger aan. Het zeewater is al even warm en de schommelingen in temperatuur zijn het hele jaar door betrekkelijk klein. Alleen in de bergen is het een stuk koeler. Het eiland krijgt haar regenval van twee natte moessons. De zuidwestelijke moesson brengt voornamelijk regen van mei tot augustus in de westelijke en zuidelijke kustgebieden en het centrale bergland. Van oktober tot januari voert de noordoostelijke moesson regen aan in het noordelijke en oostelijke gedeelte van het eiland. De reis gaat door beide delen, dus u zult altijd een combinatie van zon, bewolking en regen krijgen en het land is dus eigenlijk het hele jaar prima te bereizen met een zeer aangenaam klimaat. Dit betekent een tropische stortbui in de namiddag, waarna de zon al snel weer doorbreekt. Hoewel regen nooit plezierig is op reis, heeft dit toch ook voordelen. Immers het landschap is gedurende de vochtige periode prachtig groen, het ruikt heerlijk fris en het is minder stoffig op de wegen. Gedurende de moesson is de zee vaak ruw met hoge golven en flinke onderstromingen, dus pas op met zwemmen!

### **KRANTEN**

Buitenlandse kranten zijn in Sri Lanka slechts mondjesmaat (en alleen in Colombo) te koop. Over het algemeen zult u het moeten doen met de Engelstalige kranten die in Sri Lanka zelf worden uitgegeven. De belangrijkste zijn The Island en Daily News.

### **LANDSCHAP**

Het landschap is eigenlijk ontstaan rond twee hoge bergtoppen: Adams Peak (2243 m) en Pidurutalagala (2524 m). Vanaf deze bergen en de heuvels in het lager gelegen gebied stromen ontelbare riviertjes door het landschap. In centraal Ceylon treft men gebieden met vele kleine meertjes aan. De vegetatie is dan ook bijzonder weelderig en maakt het landschap zeer gevarieerd. U zult dichte wouden, stranden, bergen, watervallen, rijstvelden en plantages aantreffen.

### **LOKALE BELASTINGEN**

De 'Goods and Service Tax' (afgekort GST) in Sri Lanka bedroeg ten tijde van het samenstellen van deze informatie 12,5%. In de grote warenhuizen en restaurants is deze tax inbegrepen. In een enkel geval wordt de tax apart berekend.

### **MELDINGSTIJD OP DE LUCHTHAVEN**

Officieel wordt gesteld dat de meldingstijd twee uur voor vertrek is. Echter doordat er een uiterst scherpe controle plaatsvindt op de luchthaven, die veelal zeer tijdrovend is, adviseren wij u om drie uur voor vertrek aanwezig te zijn. Koffers moeten soms worden uitgepakt en ook het in-checken bij de balie loopt niet altijd even efficiënt als wij gewend zijn. Daarbij komt het met regelmaat voor dat vluchten overboekt zijn - ongeacht of u een gereserveerd ticket heeft - en om te voorkomen dat u blijft staan, is het dus zaak tijdig in te checken! Achter de douane treft u een goed geoutilleerde vertrekhal aan, waar u uw tax free inkopen kunt doen en kunt eten of drinken.

### **DE MEDISCHE VOORZIENINGEN**

Over het hele eiland zijn staatsziekenhuizen gevestigd, die gratis medische hulp verstrekken. In de grotere steden zijn de medische voorzieningen redelijk, maar verwacht geen westerse high-tech faciliteiten. Kruidendokters kunnen soms uitkomst bieden bij kleine probleempjes. In het geval er zich iets ernstigers voordoet, is er

maar één oplossing en dat is zo snel mogelijk terug naar Nederland! Uw reisleader, de SOS-centrale van Europeesche Verzekeringen, onze agent en eventueel de ambassade zullen er alles aan doen om u met spoed terug te laten reizen.

### **ONGEDIERTE**

Kakkerlakken zijn in de tropen onvermijdelijke huisdieren; ongeacht de hygiëne. Ze zijn niet prettig, maar gelukkig volkomen ongevaarlijk. Onverpakte levensmiddelen, fruit en vuil servies lokken vaak kakkerlakken en andere insecten. Airconditioning wordt geschuwd door deze indringers en het plaatsen van mottenballen zorgt voor een indringende geur en zijn daardoor een effectief middel om ze buiten te houden! Ook zult u kennis maken met Tjitjaks, een hagedisachtig reptiel, dat zich op het plafond of op de muren ophoudt. Tjitjaks zijn insecteneters en houden daardoor de kamer muggenvrij; al moeten wij wel wennen aan deze huisdieren!

### **REISDOCUMENTEN**

U dient in het bezit te zijn van een geldig Nederlands paspoort, dat na afloop van de reis nog tenminste 6 maanden geldig is. Bij een verblijf van minder dan 30 dagen krijgt u bij aankomst op de luchthaven een gratis visum (stempel in uw paspoort).

### **SCHOOLPEN ??**

U zult met regelmaat worden nagelopen door nieuwsgierige kinderen, die u om een snoepje of een schoolpen zullen vragen. Vaak zijn dit situaties waarbij men snel geneigd is iets te geven. Het probleem is vaak, dat u niet alle kinderen om u heen blij kunt maken. Met als gevolg dat er ruzie en irritatie tussen de kinderen onderling ontstaat. Daarnaast heeft het tot gevolg dat naarmate er cadeautjes worden gegeven door de 'rijke' toerist de kinderen steeds brutaler worden. Om dit te voorkomen maakt uw reisleader - op uw verzoek - een stop bij een schooltje, waar dan de cadeautjes worden overhandigd aan de hoofdonderwijzer. Deze kan dan bepalen welk kind er in aanmerking komt voor een geschenk.



### **STRANDHOTELS:**

De door ons geselecteerde strandhotels hebben één of meer restaurants en een coffeeshop, waar men de Europese, Aziatische en lokale keuken serveert. Een maaltijd kost u gemiddeld LKR 400 (minder in lokale restaurantjes). De meeste strandhotels organiseren in geval van voldoende gasten ook één of meerdere keren per week speciale avonden met barbecue, seafood-buffet, enz. Met uitzondering van Negombo en Mount Lavinia liggen de strandhotels in Sri Lanka tamelijk geïsoleerd, zodat u voor maaltijden hoofdzakelijk op uw hotel bent aangewezen. Verplichte kerst- en nieuwjaarsdiners. Tijdens deze diners geldt het kledingvoorschrift smart casual.

### **TAAL**

De officiële talen zijn het Singhalees en het Tamil. Met Engels kunt u vrijwel overal terecht.

### **TOERISTISCHE INFORMATIE**

Sri Lanka (Ceylon) Tourist Board  
3rd Floor  
Devonshire Square  
London EC2M4WD  
Tel: (00 44 845) 880 6333 EXT 201  
Fax: (00 44 845) 880 6444  
E-Mail: [info@srilankatourism.org.uk](mailto:info@srilankatourism.org.uk)  
Website: [www.srilankatourism.org.uk](http://www.srilankatourism.org.uk)

Ceylon Tourist Board  
Allerheiligentor 2-4  
D-60311 Frankfurt  
Duitsland  
Tel: (00 49 69) 287734  
Fax: (00 46 96) 288371  
E-Mail: [CTBFRA@T-online.de](mailto:CTBFRA@T-online.de)

### **TIJDSVERSCHILLEN**

In Sri Lanka is het gedurende onze zomertijd 3,5 uur later en gedurende onze wintertijd 4,5 uur later.

### **VEILIGHEID**

Hoewel Sri Lanka al jaren geteisterd wordt door een burgeroorlog zijn toeristen tot dusverre geen doelwit geweest voor de strijdende partijen. Wel komt het voor dat toeristen bestolen worden maar berovingen zijn gelukkig geen gemeengoed. Het is meer dat de gelegenheid de dief maakt, zoals op drukke markten, in treinen en busstations. Diefstal uit afgesloten hotelkamers komt ook voor. Zelfs door de tralies van open ramen. Neem desondanks enkele voorzorgsmaatregelen. Draag geld en belangrijke papieren op uw lichaam, bijvoorbeeld in zakjes aan de binnenkant van uw kleding of in een geldbuidel onder uw kleding. Stop slechts een klein geldbedrag in uw portemonnee zodat u niet al uw geld kwijt bent als uw zakken worden gerold. Laat geen geld of kostbare zaken los slingeren in uw hotelkamer. Draag foto- en filmapparatuur in een tas of rugzak, en loop niet te koop met sieraden. Maak kopieën van belangrijke reisdocumenten zoals het paspoort, visa, vliegtickets en verzekeringspapieren. U kunt deze gegevens ook scannen en naar uw eigen mailadres sturen zodat u er in elk willekeurig internetcafé over kunt beschikken. Voor actuele informatie over de veiligheid in Sri Lanka en de Malediven kunt u zich wenden tot het ministerie van Buitenlandse Zaken, algemene informatie: tel. 070-3486789; voor reisadviezen: tel. 070-34847600 of website: [www.minbuza.nl](http://www.minbuza.nl) onder 'reizen en landen'. Op deze website kunt u ook de informatiefolder downloaden Wijs op Reis. Ook op de website van het Belgische ministerie van Buitenlandse Zaken [www.diplomatie.be](http://www.diplomatie.be) vindt u nuttige reisadviezen.

### **Tourist Police**

The Sri Lanka Tourism Development Authority is committed to ensuring that both local and foreign tourists have a safe, pleasurable and memorable travel experience

in Sri Lanka without being subjected to any harassment, fraud, theft or inconvenience.

A fully fledged Tourist Police force has been established at SLTDA premises. Its functions are to re-establish a network of tourists Police stations in key areas for visitors, both local and foreign to enjoy a hassle free holiday.

Special Police units apart from the general police duties are assigned to serve tourists in all matters of guidance relief in adverse situations they have co-ordination with the tourist hotels and cover locations of the frequent and lodge.

The division is responsible to safeguard Sri Lankans from negative practice such as use of children for commercial sex, drugs, and other undesirable activities.

### **Tourist Police Division**

Telephone: 0112-421451

Services provided by the Police

### **Emergency services for the public**

1-1-9 Police Emergency service free of charge to the caller from any location Island wide. The emergency service – The Police have in operation strategies to assist the public or any organization encountering adverse situations of any level, which may arise at any unexpected hour disrupting the normal way of life in the society.

The police emergency centre on 1-1-9 operating at Inspector Generals command Information centre Mirihana receives all public calls of emergencies and prompt action is taken. The relevant local police station and the authorities too will be informed of the complaint in any part of the Island depending the nature of the complaint. In case of Emergencies (personal and national cases eg. Disaster and accidents) the Police Emergency Response Crew will be at the doorstep within 15 Minutes (in the city), and in all other out station areas the distance and the terrain would effect the response time in reaching the location but will be quickly as possible.

### **VERKEER**

Het verkeer kan het beste worden vergeleken met een mierenhoop. Auto's, olifanten, brommers, fietsen, bussen, ossenkarren, tuktuks en voetgangers bepalen het straatbeeld. Er wordt volgens Engelse traditie links gereden en een claxon is absoluut noodzakelijk! De 'highway' is een - voor onze begrippen - provinciale weg, die door alle vervoersmiddelen wordt gebruikt. Met regelmaat komt het voor, dat de touringcar achter een ossenkar of een olifant rijdt en hetzelfde tempo moet aanhouden. Eenvoudigweg omdat er geen mogelijkheid is om in te halen. Een afstand van enkele kilometers - zeker rond Colombo - kost daardoor enorm veel tijd. Daar staat tegenover dat u uw ogen uitkijkt!

### **VLIEGTIJDEN**

Met Sri Lankan Airlines duurt de vlucht naar en vanuit Colombo via Zürich, Londen of Parijs ongeveer 14 uur. Tevens is het mogelijk om via Dubai te vliegen met de luchtvaartmaatschappij Emirates. Hiervoor dient u eerst in Europa over te stappen. Wij hebben gekozen voor Frankfurt zodat onze vlucht van daaruit ongeveer 10 uur zal duren.

### **WINKELN**

Ceylon kent geen grote luxe warenhuizen. In speciaalzaken, op markten en kraampjes langs de weg vindt u allerhande soorten handarbeid. Houtsnijwerk, waaronder olifantjes, boeddhabeeldjes en kleurige houten maskers, patchwork,

linnen tafelkleden (in Galle), verschillende soorten thee in leuke verpakkingen, edelstenen waaronder de blauwe saffier - al dan niet verwerkt in sieraden -, T-shirts en batik. In de speciaalzaken gelden vaak vaste prijzen, hoewel ook hier vaak over de prijs te onderhandelen valt. Op markten en in stalletjes moet u gaan afdingen, zowel voor de aankoop van een ananas of een tros bananen als voor een houten olifantje. Afdingen is een sport, waar u naar verloop van tijd uiterst bedreven in zult worden.

### **ZWEMMEN IN ZEE**

Doordat het eiland vrij onbeschermd tussen de oceanen ligt, heeft het te maken met veel verschillende klimaatinvloeden. Dit heeft tot gevolg dat de zee vaak een verraderlijke onderstroming heeft, waardoor het zwemmen in zee niet altijd mogelijk is. Aan de kust bij de strandhotels wordt de stroming kenbaar gemaakt door het plaatsen van een rode vlag. Soms lijkt het dat deze vlag er al sinds jaar en dag staat, maar wij kunnen u verzekeren dat de lifeguards dagelijks bepalen of het al dan niet veilig is om in zee te gaan zwemmen. Een beetje poedelen in zee kan dan uiteraard geen kwaad, maar om een stuk te gaan zwemmen kunt u beter het zwembad gebruiken!

### **REISAPOTHEEK**

Medisch paspoort  
Kopie van recepten  
ORS/Reisziekte/Imodium  
Zonnefactor P20  
Deet-→muggen  
Medicijnen  
Verbanddoos

### **LIJST “WAT NEMEN WE MEE”**

Batterijen voor foto-film en zaklamp / oplader mobiele telefoon  
Tijdschakelaar instellen  
Vul registratiekaarten in van waardeapparatuur thuis  
Paspoorten  
Wereldstekker  
Zakmes  
Denk aan eerste dag ook aan contant geld  
Kopie paspoorten  
Maximale bagage van 25 kg  
Herbevestiging vlucht indien nodig  
Zonnebrillen  
Vliegenmepper  
Waslijn en knijpers  
Washandjes en spons  
Leesboek  
Adressenschrift

Ziektekosten verz. Papieren  
Reiswekker  
Woordenboek