

SRI LANKA VAKANTIE 2015

ZATERDAG 23 MEI 2015 – DONDERDAG 11 JUNI 2015



Zaterdag 23 mei 2015 1^e dag:
Vertrek vanuit Doetinchem naar Schiphol met de trein.

Heenreis: Vertrek 08:23 Aankomst 10:29

Zaterdag 23 mei 2015


Dit reisadvies houdt geen rekening met wijzigingen in de treindienst op de dag zelf.
Plan voor een actueel reisadvies uw reis vlak voor vertrek.

	Tijd	Station / Halte	Spoor	Richting	Reisdetails	Prijs
	08:23	Doetinchem	3	Arnhem		
				Stoptrein (Arriva)		
	08:56	Arnhem	9			€ 6,28
	09:16	Arnhem	10	Schiphol	Intercity (NS)	
	10:29	Schiphol	5-6			€ 14,10
Totaal € 20,38						

Vertrek per lijnvlucht van Schiphol naar Colombo.

Aankomst 's-morgens op Schiphol om 10:29 uur. Het vliegtuig van de Emirates de EK 148 vertrekt om 15.20 uur. Voor het inchecken dien ik uiterlijk 3 uur van te voren aanwezig te zijn. Dus inchecken om 12.20 uur. Ik ben dan ruim op tijd aanwezig op Schiphol. Aankomst Dubai is om 23.59 uur plaatselijke tijd. De totale vluchtduur zal 6.29 minuten bedragen. Op zaterdag 24 mei om 2.45 uur vertrek met de Emirates EK 650. Aankomst Colombo is om 8.45 uur. Vluchtduur 4.30 uur.


Heenvlucht

Amsterdam Schiphol(AMS) to Dubai(DXB)			
EK148 Airbus A380-800	15:20 Saturday 23 May	23:59 Saturday 23 May	6hrs 39mins
 Connection in Dubai: 2 hours 46 minutes Dubai(DXB) to Colombo(CMB)			
EK650 Boeing 777-300ER	02:45 Sunday 24 May	08:45 Sunday 24 May	4hrs 30mins

Retourvlucht

Colombo(CMB) to Dubai(DXB)

	10:05 Thursday 11 June	12:55 Thursday 11 June	4hrs 20mins
EK651 Boeing 777-300ER			

 Connection in Dubai: 2 hours 0 minute

Dubai(DXB) to Amsterdam Schiphol(AMS)

	14:55 Thursday 11 June	20:00 Thursday 11 June	7hrs 5mins
EK149 Boeing 777-300ER			



Verblijf

Accommodatie: PARADISE HOLIDAY VILLAGE

Plaats: Negombo

Deelnemer: 1

Kamertype: 2-persoonskamer

Verzorging: Halfpension

Faciliteiten: Airconditioning, Balkon of terras, Douche, Hoofdgebouw, Toilet

Transfer

Datum: 24/05/2014

Omschrijving : luchthaven naar accommodatie

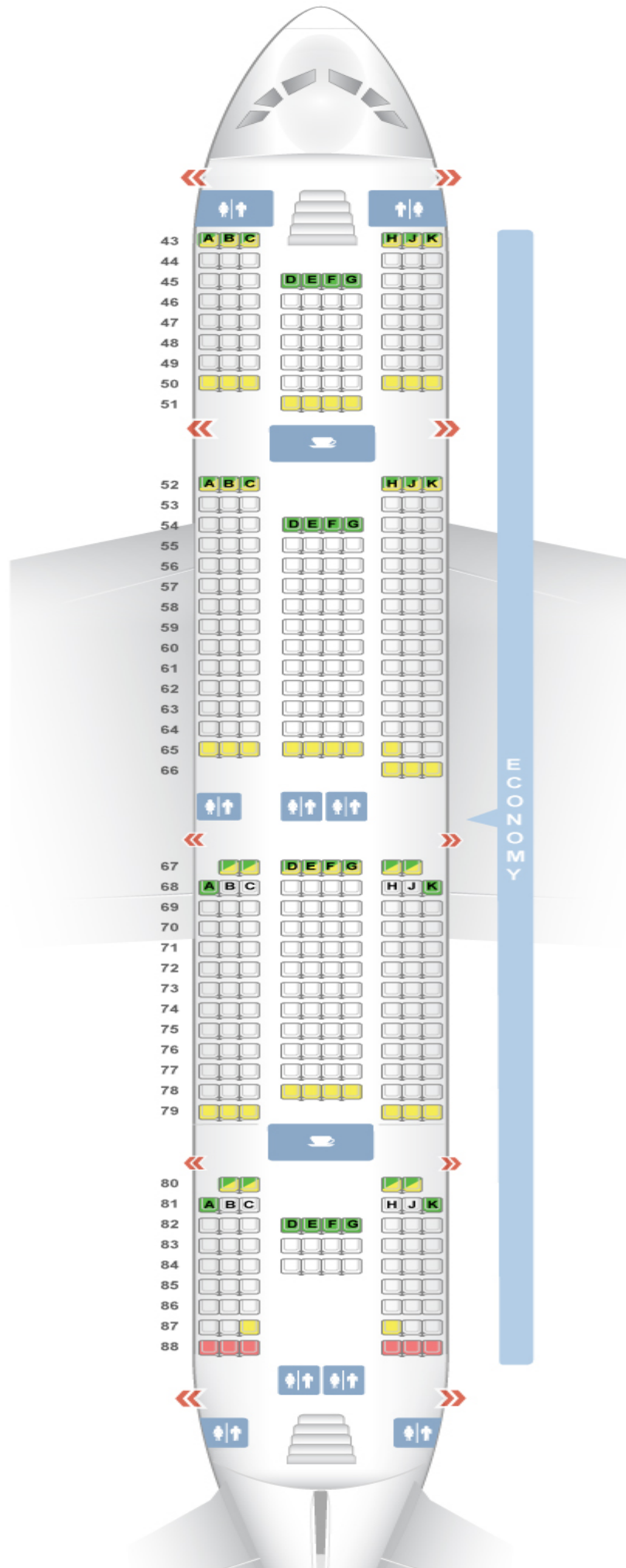
Datum : 11/06/2014

Omschrijving : accommodatie naar luchthaven

Mededelingen

Combineren Colombo en Malé niet in allotmentklasse





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.

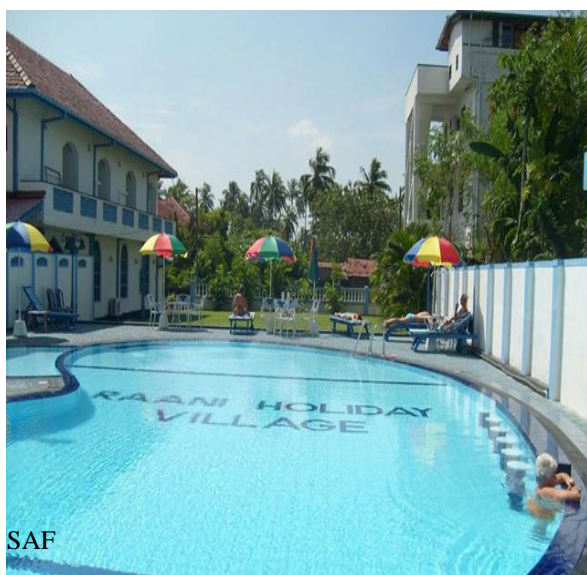
Op deze reis, mijn achtste keer naar Sri Lanka, zal ik in hoofdzaak alleen het noordelijk deel van het eiland bezoeken.



Zondag 24 mei 2014 – 2^e dag: Aankomst luchthaven Colombo

Om 8.45 uur in de ochtend **aankomst Katunayake International Airport in Colombo** en vervolgens transfer naar het **Paradise Holiday Village Hotel te Negombo** in het westen van Sri Lanka. Dit is een reisafstand van 14 kilometer. Deze dag zal verder een rustdag worden (acclimatiseren). Eventueel nog lekker onder een palmboom in de schaduw van de zee genieten.

Hotelinformatie:



SAF

By post:

154/9, Porutota Rd

Palangathurai,
Kochchikade,
Negombo., Sri Lanka

By e-mail:

info@paradiseholidayvillage.com

By telephone:

+94 31 2274588

+94 31 2274589

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.

Ligging

Centrum Negombo op ca. 2 km

In een lokale omgeving en in een levendige omgeving

Luchthaven op ca. 14 km

Strand op ca. 100 m

Vanuit Negombo kun je diverse excursies te maken, zodat je ook nog iets kunt zien van het adembenemende binnenland van Sri Lanka. Zo kun je bijvoorbeeld een stadstour in Colombo maken. Ook zijn er in Negombo zelf nog overblijfselen uit de Nederlandse tijd te vinden.

Maandag 25 mei 2014 – 3e dag: Negombo

Verkenning omgeving.

Twee gehele dagen wil ik in de omgeving van het hotel verblijven ter acclimatisering. Ik zal hier genieten van zon, zee en strand of het maken van een fietstocht door de kokosnootplantages in het binnenland. Ook zal ik zeker een bezoek brengen aan het nabijgelegen vissersdorp, waar de vis langs de kant van de weg ligt te drogen. Wanneer ik vroeg ben kan ik de vissers zien binnenvaren. Een tip die ik kreeg is een bezoek aan het Muthurajawela Eco Park brengen.





NEGOMBO

Op nog geen 30 minuten rijden afstand van de luchthaven ligt het oude vissersstadje Negombo. In vroeger jaren was Negombo een belangrijk handelscentrum voor zowel de Portugezen als de Nederlanders. De door de Nederlanders gegraven kanalen en de rooms-katholieke kerken herinneren aan de Nederlandse overheersing. Vandaag de dag is Negombo een heerlijke kustplaats met brede stranden. Een ideale plaats om bij te komen van een lange vliegreis! Negombo is bekend om de traditionele vissers, die er met de traditionele catamaran met witte zeilen op uit gaan om steurgarnalen te gaan vangen. De handelsactiviteiten in de oude straatjes, waar van alles te koop is, doet denken aan vroegere tijden.

De grootste badplaats ten noorden van Colombo is Negombo. Temidden van 17e eeuwse kerken en forten zijn hier talloze hotels en restaurants langs de kuststrook ontstaan. In vroeger tijden was Negombo een belangrijke uitvoerhaven van specerijen, met name kaneel. Vervolgens hebben de Portugezen en Nederlanders voet aan wal gezet. Een uitgebreid irrigatie systeem, diverse forten en enkele oude gebouwen zijn hiervan nog getuige. Negombo Lagune is een goede plaats om de Karavas vissers aan het werk te zien. Elke dag varen ze uit in traditionele kano's om de dagelijkse vangst van krabben, garnalen en andere vissen naar de vismarkt te kunnen brengen. Duikliefhebbers kunnen hun hart ophalen in het blauwe water van de Indische Oceaan.

Nergens zult u zich in Sri Lanka meer thuis voelen dan in Negombo, een pittoresk vissersdorp ten noorden van Colombo, op een half uur rijden van de luchthaven. Dit levendige plaatsje was van 1644 tot 1796 in Nederlandse handen en overal zijn de sporen van dit verblijf nog aanwezig. Negombo wordt doorkruist door grachten en kanalen; het belangrijkste kanaal dat door onze voorvaders is aangelegd loopt helemaal door naar Colombo. Dicht bij zee liggen de ruïnes van het oude Nederlandse fort en er is ook nog een Nederlandse kerk. Negombo was in deze tijd een belangrijke uitvoerhaven van specerijen, vooral van kaneel. Temidden van deze herinneringen aan onze Gouden Eeuw zijn langs de kuststrook vele goede hotels, restaurants en winkeltjes ontstaan. Recentelijk is ook het strand van Negombo verbreed, tot groot genoegen van niet alleen de badgasten, maar ook van de lokale vissers, de Karavas, die Indiase wortels hebben. Deze gebruiken het strand ten zuiden van het badgedeelte voor hun visafslag. Elke middag keren zij in hun oruva's (traditionele kano's) van zee terug, beladen met vis, krabben en garnalen.

St. Mary kerk

Locatie: 400m – 8 minuten lopen

De kerk heeft een beschilderd plafond en albast beelden van diverse heiligen.



Negombo is sterk beïnvloed door de christelijke geloof. In feite heeft Negombo geweest de naam 'Little Rome gezien' vanwege de sterk sierlijke Portugese-tijdperk katholieke kerken zoals kerk van St. Mary, die een van de belangrijkste structuren in Negombo is.

Kerk van St. Mary is het grootste kathedraal in Negombo en heeft een beschilderde plafond evenals albasten standbeelden van verschillende heiligen. De kerk de bouw was in 1874 begonnen en was na bijna 50 jaar in 1922 voltooid. Het is ook een van de grotere kathedralen in Sri Lanka.

Meer dan 90 % van de bevolking van Negombo is Rooms-katholieke en als gevolg daarvan is de kerk een belangrijke gebouw van de stad. De architectuur is majestiek en de kerk heeft een aantal mooie schilderijen. Het is als Mahaweediya Palliya in de Singalese koningen taal bekend en is heel gemakkelijk te vinden.

De kerk bestaat uit drie belangrijkste niveaus die onmiddellijk duidelijk zijn wanneer de structuur van de voorzijde naderbij komt.

Nederlands Fort

Locatie: 500m. vanaf centrum 10 minuten lopen

De Portugezen hadden op deze plek een fort gebouwd. Deze werd verwoest tijdens de Nederlandse Invasie in 1644. De Nederlanders hebben het fort daarna herbouwd. Het fort werd eind 19e eeuw deels afgebroken door de Britten, die de stenen gebruikten voor de bouw van een gevangenis. Nu zijn er alleen nog ruïnes overgebleven, een deel van de oostelijke muur met de poort is nog intact.



Angurukaramulla Tempel
Locatie: 3km vanaf centrum



De Angurukaramulla Tempel wordt altijd aangedaan door Boeddhistische pelgrims die door Negombo komen. De ingang van de tempel is in de vorm van een leeuwenkop. In de tempel staat een marmer Boeddhabeeld, gedoneerd door Myanmar.

Dinsdag 26 mei 2015 – 4e dag: Negombo

Deze dag verblijf ik eveneens nog in Negombo. Ik zal proberen op deze dag onze reisgids Chirley uit 1999 te gaan bezoeken die hier met zijn gezin woont.

Tevens als er nog tijd over is:

Vismarkt

Locatie: 400m. vanaf centrum 8 minuten lopen

De vismarkt in Negombo is de één na grootste vismarkten van Sri Lanka. Op deze markt wordt de dagelijkse vangst verkocht aan handelaren en bewoners. Op het strand worden vissen gedroogd voor het binnenland. Sommige vissers kunnen je uitnodigen om mee te gaan op hun boot.

Aangezien de vissen in de warme buitenlucht liggen, kan het er behoorlijk stinken.





Woensdag 27 mei 2015 – 5e dag: Negombo

Deze dag wil ik een fiets huren en een fietstocht maken om de Negombo Lagoon.



Er is daar een strook land met aan de ene kant de Indische Oceaan en aan de andere kant de Negombo Lagoon. Ik wil die dag heen en terug naar Pamunugama fietsen. Ik denk dat dat ongeveer 40 km fietsen is. Afwachten hoe het fietszadel is anders wordt de tocht ingekort. Ik heb in het verleden al vaker in Sri Lanka gefietst en dat was heel leuk op mijn broekspijp na die toen helemaal onder het fietsenvet zat. . Je ziet zoveel en het is gewoon heerlijk. Het weer hier in Negombo is heerlijk. Redelijk warm tussen de 25 en 30 graden, maar er staat vaak een lekker windje.



Donderdag 28 mei 2015 – 6e dag: Negombo Dutch Canal en Muthurajawela moeras

Boottocht over the Dutch canal.



Boottocht op Negombo's "Nederlandse grachten" achter de lagune aan de noordzijde, hier zijn vele dieren te spotten. Aangrenzend te bezoeken de Muthurajawela wetlands.

Muthurajawela moeras

<https://portals.iucn.org/library/efiles/html/2005-047/section16.html>

Muthurajawela is een moerassig land gelegen in Sri Lanka ongeveer 30 km ten noorden van Colombo in de Negombo lagune. Dit is een van de belangrijkste toeristische attracties in Sri Lanka. Er zijn vele variaties van flora en fauna die in dit ecosysteem van dit kustgebieden voorkomen. De naam Muthurajawela is afgeleid van Singalese taal die de meerderheid van de Sri Lankanen gebruiken om te communiceren. De betekenis kan worden vertaald in het Engels gewoon als "moeras van Royal Treasure". Schatten van koningen in vroeger dagen worden verondersteld om te worden begraven in dat gebied. Muthurajawela Marsh is gelegen in de richting van het zuidelijke deel van Negombo. De grenzen variëren van Negombo lagune die ook helpt om een ribben eco systeem te creëren, en de Kelaniya rivier gelegen aan de noordpunt van Colombo. Muthurajawela ligt in de nabijheid van Colombo. Van Muthurajawela Marsh wordt gezegd dat het eiland het grootste zoute veen bezit. Het ontstaan wordt verondersteld ongeveer 7000 jaar geleden. Er zijn een aantal residuen die zich uitstrekken tot 500 jaar in de richting van de geschiedenis van nu. Muthurajawela heeft ontzettend veel soorten flora en fauna. Numeriek 192 flora en fauna 209, met uitzondering van 102 soorten vogels die zijn ontdekt. Sommige inheemse flora en fauna zijn ook gevonden in Muthurajawela moeras. Bezoekers

kunnen watervogels zoals reigers, zilverreigers zien in overvloed in de lagune en het moeras. Het is ook een verblijf voor 40 verschillende vissoorten, waarvan er 15 vallen onder de categorie van de inheemse fauna. De dagelijkse vloed brengt zoutwater vanuit de oceaan in het moeras. Dit zorgt voor het brakke water van het moeras, waardoor er een grote diversiteit is in planten- en dierenleven. In het moeras, mangrove bossen en graslanden kun je onder andere veel vissen, vogels, krokodillen en watervaranen zien. Daarnaast leven er Indische brilcobra's, tijgerpythons, Indische Sterschildpad en de vissende kat.



Het nachtdier, Slender Loris, komt hier ook voor.

Het Muthurajawela moeras is door de regering in 1996 uitgeroepen tot beschermd gebied vanwege zijn enorme bio-diversiteit. Bezoekers kunnen worden bijgestaan door het centrum Muthurajawela moeras.

Het centrum geeft aan de bezoekers uitleg over het belang van Muthurajawela. Het personeel van Muthurajawela moeras center is elke dag beschikbaar, behalve op maandag van 7:00-18:00. Bezoekers kunnen begeleid worden door een goed



opgeleide gids. Ook worden er boottochten verzorgd voor de bezoekers door het moeras en de lagune. Bezoekers zullen niet alleen in staat zijn om te reizen op het water, als ze geïnteresseerd zijn, kunnen ze op het land lopen en de natuurlijke omgeving bekijken. Vroege ochtenden of avonden zijn de beste tijden om te bezichtigen. Late 's ochtends en 's middags moeten worden vermeden om zich te beschermen tegen de agressieve zonnestrallen.

Hoewel minder dan 20 km van het centrum van Negombo centrum, kost het bijna 45 minuten om het te bereiken want het is een beetje moeilijk om het startpunt voor de boottocht te lokaliseren. De boottocht is door de overheid georganiseerd en begint bij ongeveer 7:30-8am. De tour kost LKR 1.100

per persoon. kunt u het centrum op (094) 011 4.030.150 / Arunan bellen om een paar dagen te bevestigen voordat uw bezoek



Vrijdag 29 mei 2015 – 7e dag: Colombo

Een dagje naar Colombo met de trein of met de bus.
De wijk Petha en Galle face.

Colombo

([Kaart](#))

Colombo (650.000 inw.) is de commerciële hoofdstad van Sri Lanka (de staatskundige hoofdstad is Sri Jayawardenapura Kotte) en samen met Kandy de twee belangrijkste steden in Sri Lanka. Colombo heeft een zeer diverse architectuur. Gebouwen uit de koloniale tijd worden afgewisseld met Boeddhistische, Hindoeïstische en Islamitische stijlen. Daarnaast zijn er ook veel moderne gebouwen in Colombo. Vanwege deze diversiteit is een stedentrip naar Colombo zeker de moeite waard.



Colombo Fort

Locatie: Centrum, Colombo-1 district



Colombo Fort is een district (Colombo-1) in de stad Colombo, waar vroeger het Nederlands en Brits fort stond. Momenteel is Colombo Fort het financiële district van Colombo. Je kunt hier echter nog vele historische gebouwen vinden, zoals het oude parlamentsgebouw, het huis van de president, de oude vuurtoren en het oudste gebouw in Colombo: het Nederlands ziekenhuis ('Old Colombo Dutch Hospital'). Het hoogste en opvallendste gebouw zijn de twee torens van het World Trade Center. De haven van Colombo ligt ook in dit gebied.

Pettah

Locatie: 1km vanaf centrum – 10 minuten lopen

Pettah (Colombo-11) staat bekend om haar bazaars en markten. Je kan hier uitstekend shoppen. Pettah begint waar Colombo Fort eindigt. De Sea Street is de meest interessante straat voor het winkelen en sightseeing. Naast de vele goudsmeden vind je er de kleurrijke Hindoe Kathiresan en Kathiresan Kovik tempels. Je vind in Pettah ook één van de oudste moskeeën in Colombo, de Jami-ul-Alfar moskee en het Nederlands Museum.



Cinnamon Gardens

Locatie: 5km vanaf centrum – 10 minuten rijden| Categorie: Historie en Natuur



Cinnamon Gardens (Colombo-7) is vernoemd naar de kaneelplantage die hier tijdens de Nederlandse kolonisatie lag. Je zult nu geen kaneelbomen meer vinden. Wel is Cinnamon Gardens de plek voor Srilankaanse historie. Hier ligt onder andere het onafhankelijkheidsplein, het nationaal museum en kunstgalerij. Tevens vind je hier het grootste park van Colombo, het Viharamahadevi Park. Cinnamon Gardens

ligt voorbij het Slave Island (Colombo-2) district en langs het Kollupitiya (Colombo-3) district.

Galle Face Green

Locatie: 1km vanaf centrum – 10 minuten lopen



Galle Face Green is een promenade die begint bij het oude parlamentsgebouw in Colombo Fort. De promenade werd origineel aangelegd door de Britse gouverneur in 1859 voor paardenraces en golf. Momenteel is de promenade de grootste open ruimte in Colombo. Het wordt gebruikt als park om te ontspannen en lekker te picknicken. In de avond en in het weekend vind je er vele handelaren en dagjes mensen. Het Ceylon

Intercontinental Hotel en het Galle Face Hotel liggen aan deze strip. Het einde van de strip is het begin van Colombo's drukste winkelstraat, Galle Road in het Slave Island (Colombo-2) en Kollupitiya (Colombo-3) district.

Nederlands Museum

Locatie: Prince Street, Pettah (Colombo-11) district



Het Colombo Nederlands museum gaat over de Nederlandse kolonisatie van Sri Lanka (1658 – 1796). Je vind er wapens, munten, portretten, potten en meubels uit die periode. Het gebouw was origineel de woning van graaf August Carl van Ranzow, gouverneur van de VOC in Colombo. Het is geopend van zaterdag tot donderdag van 09:00 tot 17:00.

Wolvendaal Kerk

Locatie: Wolvendaal Lane, Pettah(Colombo-11)district



De Wolvendaal kerk is gebouwd in 1749 en behoorde tot de Nederlands Gereformeerde Kerk. De Wolvendaal kerk is de enige kerk die door de Nederlanders tijdens de kolonisatie in Colombo is gebouwd. Het mooiste van de kerk zijn de Nederlandse meubels gemaakt voor de gouverneur. Op dit moment worden er nog steeds kerkdiensten gehouden.

Jami-ul-Alfar moskee

Locatie: Second Cross Street, Pettah (Colombo-11) district



De Jami-ul-Alfar moskee is gebouwd in 1909 en is daarmee één van de oudste moskeeën in Colombo. Het ontwerp, met haar rode en witte strepen, is opvallend en lijkt op de Masjid Jamek in Kuala Lumpur. De moskee is op vrijdag en tijdens het gebed gesloten voor niet-moslims.

Independence Square

Locatie: Independence Avenue, Cinnamon Gardens (Colombo-7) district



Midden op Independence Square ligt het Independence Memorial Hall. Dit monument is gebouwd ter nagedachtenis aan de onafhankelijkheid van Sri Lanka op 4 februari 1948. Op de kop van het monument staat het beeld van de eerste minister-president van Sri Lanka, Don Stephen Senanayake. Op

Independence Square ligt ook het Independence Memorial Museum.

Colombo National Museum & Art Gallery

Locatie: Albert Crescent, Cinnamon Gardens (Colombo-7) district



In het Colombo National Museum vind je een collectie die de geschiedenis van Sri Lanka verteld, met oa. rots sculpturen uit de oude steden, fascinerende schilderijen en een prachtige collectie religieuze objecten. In het naastgelegen Colombo National Art Gallery kun je hedendaagse en historische kunst schilderijen zien.

Viharamahadevi Park

Locatie: Cinnamon Gardens (Colombo-7) district



Vlakbij het nationaal museum ligt het grootste park van Colombo, het Viharamahadevi Park. Dit park heeft mooie bomen en planten. Er is ook een speciale sectie voor kinderen, met schommels, wipwappen en een kinderboerderij. Door het jaar heen worden er ook exhibities, concerten en shows gegeven. Het beste kun je dit park bezoeken van maart-mei, dan staan alle bloemen in bloei.

Vervoer:

Bus

Negombo is heel makkelijk met de bus te bereiken. Er vertrekken vanuit Colombo diverse lijnen die in Negombo stoppen (*lijnen 4, 7, 87*)

Trein

Vanuit Colombo Fort vertrekt er ongeveer ieder uur een trein die stopt in Negombo (trein richting Chilaw of Puttalam). De kosten voor een kaartje zijn: 3e klas: 40 roepie, 2e klas: 70 roepie en 1e klas: 140 roepie.

Zaterdag 30 mei 2015 – 8e dag: Nugegoda

Misschien naar Manisha in Nugegoda.

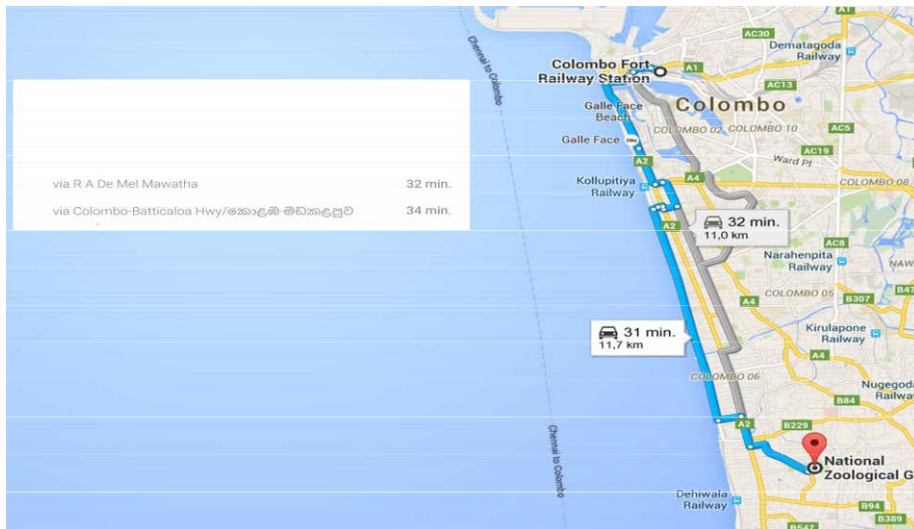
Manisha heeft in 2010 onze rondreis verzorgd en de moeder van onze jongste dochter opgespoord.

Nugegoda ligt in een stadsdeel van Colombo

Zondag 31 mei 2015 – 9e dag: Dehiwala Zoo

Dehiwala Zoo

Locatie: 12km vanaf Centrum - 16 minuten rijden



De Dehiwala Zoo (ook wel National Zoological Gardens genoemd) ligt in de stad Dehiwala-Mount Lavinia net ten zuiden van Colombo. Deze 10 hectare grote dierentuin is opgericht in 1936. Inmiddels heeft de dierentuin meer dan 350 verschillende soorten dieren, waaronder giraffen, zebra's, chimpansees en leeuwen. Dagelijks worden er drie verschillende shows gegeven met olifanten, chimpansees en zeeleeuwen. De dierentuin is

iedere dag geopend van 08:30u tot 16:00u. De entree bedraagt 2.000 roepies voor volwassenen en 1.000 roepies voor kinderen.

Maandag 1 juni 2015 – 10e dag: Kandy

Dag naar Kandy met de trein of de bus.

Auto

Vanuit Colombo is het 2 uur rijden naar Kandy over een totaal van 115km. De route is eenvoudig, de A1 gaat rechtstreeks naar Kandy.

Bus

Vanuit Colombo vertrekt er ieder kwartier een bus naar Kandy (*lijn 1*). De rit duurt 3u15m en kost 136 roepie.

Trein

In de ochtend en namiddag vertrekken er vanuit Colombo(*Fort*) een aantal treinen naar Kandy. De rit duurt ca. 2,5 uur. De kosten voor een treinkaartje zijn voor 3e klasse:105 roepie, 2e klasse: 190 roepie en 1e klasse: 340 roepie.

Kandy

Kandy(119.000 inw.) is na Colombo de tweede belangrijkste stad van Sri Lanka. De stad ligt in een vallei rondom het kunstmatige Kandy meer. Kandy is tevens de

vroegere hoofdstad van het Koninkrijk Kandy. Dit koninkrijk was tijdens de Portugese, Nederlandse en deel van de Britse kolonisatie het laatste koninkrijk in Sri Lanka. Kandy is een zeer culturele stad met veel tempels, waaronder de belangrijkste tempel in Sri Lanka, de Tempel van de Tand. Hierdoor staat Kandy op de werelderfgoedlijst van UNESCO. De mooiste tempels, de Embekke Tempel, de Lankatilaka Tempel en de Gadaladeniya Tempel, vind je net buiten de stad op korte afstand van elkaar. Andere belangrijke bezichtigingen zijn de Royal Botanical Garden, de Royal Palace en de Udawattekele Bird Sanctuary. Vanuit Kandy kun je daarnaast makkelijk naar de culturele driehoek in het noorden of de bergen in het zuiden.

Tempel van de Tand (Dalada Maligawa)

Locatie: 750m vanaf centrum – 10 minuten lopen



De Tempel van de Tand is de belangrijkste tempel van Sri Lanka en één van de belangrijkste tempels voor het Boeddhisme. In deze tempel ligt één van de drie overgebleven tanden van Boeddha. De andere liggen in India en nabij Bangkok in Thailand. De tempel was gebouwd in een paleizen complex, er werd geloofd dat degene die in het bezit was van de tand, zou heersen over het land. Driemaal daags worden door de monniken

rituelen uitgevoerd. Op woensdag is er een symbolisch baden van de heilige tand. Er wordt geloofd dat het water helende krachten heeft, dit water wordt uitgedeeld onder de aanwezigen.

Royal Botanical Garden

Locatie: 6km vanaf centrum – 7 minuten rijden



De Royal Botanical Garden (ook wel Peradeniya Botanical Garden genoemd) is de grootste botanische tuin in Sri Lanka. In het park van 60 hectare vind je meer dan 4.000 verschillende plantensoorten, waaronder lianen, bamboe, lantaarnplanten, pandanus bomen en palmbomen. Daarnaast is er een orchideeënhuis en een kruidentuin met o.a. vanille, pepers en kardemom. In het park leven veel vleerhonden, vlinders en vogels.

Dinsdag 2 juni 2015 – 11e dag:

The Netherlands welcome village



In Sri Lanka is het vaak de gewoonte dat de familie voor elkaar zorgt. Als je te oud bent om nog voor jezelf te zorgen dan doet jou zoon of dochter dat.

Maar wat als je die niet hebt?

Holland Welcome Village kortweg HWV vangt die mensen op die ten eerste oud zijn en vaak helaas ook ziek zijn. En niet meer voor hunzelf kunnen zorgen. Deze mensen worden letterlijk van straat gehaald om de laatste paar jaar van hun leven zonder zorgen door te

kunnen brengen. Als je daar naartoe gaat wordt je netjes rond geleid en krijg je de huisjes te zien waar ze in leven de gebedsplaats voor de 4 geloven de eetzaal en het ziekenhuisje. Het is werkelijk waar indrukwekkend. Je wordt rondgeleid door 1 van de bewoners. De rondleiding kost je niks. Natuurlijk kan je er wel een donatie doen.

Geschiedenis van het FHP en het Welkom Dorp

Oprichter Herman Steur, vishandelaar uit Monnickendam, ging in 1979 naar Sri Lanka om een garnalenpellerij op te zetten. Tijdens zijn verblijf kwam een arme weduwe geld vragen voor de begrafenis van haar verdronken man. Zij kon de benodigde 15 euro niet betalen... Deze gebeurtenis was een keerpunt in het leven van Herman Steur. Hij ging permanent op Sri Lanka wonen en richtte in 1980 het Family Help Programme op. Het FHP organiseerde voorzieningen voor de financiële ondersteuning van ouderen. Later kwam daar de hulp aan gezinnen bij en werd voor dakloze ouderen het Welkom Dorp gebouwd.

Iedere lokale taxi weet waar het is en kan je er voor nog geen 4 euro naartoe brengen en ook weer ophalen.

Het adres is Herman Steur Mawatha 1, Wilagedera - Gonawilla

Woensdag 3 juni 2015 – 12e dag: Chilaw - Puttalam



Chilaw

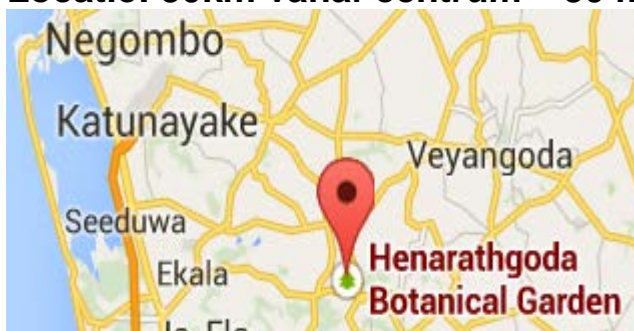
Net als Negombo ligt Chilaw bij de monding van een lagune, het Chilaw lake en heeft het een kleine vissershaven. Via een brug komt men bij een wit zandstrand op de landtong, waar op de plek van de vroegere Hollandse vesting tegenwoordig het gerestaureerde Rest House, met uitzicht op zee, uitnodigt om te tafelen en bij te komen.

Puttalam

In deze plaats aan de westkust van het eiland staat een goed bewaard Nederlands fort en St. Peter's kerk met een oude begraafplaats. De Nederlanders hebben in de 17e en 18e eeuw een lang kanaal tussen Negombo en Puttalam aangelegd, dat gebruikt werd voor het vervoer van specerijen. Nu wordt de waterweg sporadisch nog gebruikt voor lokaal vervoer. Veel meer is er in Puttalam niet te zien, de meeste reizigers gebruiken de plaats als overstap tussen Negombo en de oude hoofdstad Anuradhapura.

Donderdag 4 juni 2015 – 13e dag: Henarathgoda Botanical Gardens

Locatie: 30km vanaf centrum – 30 minuten rijden



De Henarathgoda Botanic Garden is één van de drie botanische tuinen in Sri Lanka (de andere twee liggen bij Kandy en Nuwara Eliya). In de Henarathgoda Botanic Garden werd in 1876 de eerste rubberboom, de Braziliaanse rubberboom, geplant. De botanische tuin heeft tropische bomen uit de gehele wereld, inclusief de oudste rubberbomen van Sri Lanka. De Henarathgoda Botanic Garden is elke dag in het jaar geopend.

Henarathgoda botanische tuin is een van de gampaha bezienswaardigheden te ontdekken. Het ligt ongeveer 5 km uit Gampaha Sri Lanka. De botanische tuin bestaat uit een uitgebreide collectie van tropische bomen, sub tropische bomen, vochtige zone bomen en droge zone bomen. Zoals palm bomen, orchideeën en flora zijn ervan overtuigd dat de tuin een accumulatie van rassen is. De botanische tuin omvat ongeveer 43 hectare. Het is omzoomd met Attangalle oya en Attangalla tuin. In het Zuid-Oosten van de tuin is het Ruhunu National park en in het Zuid-Oosten het Wilpattu national park. Het is van mening dat de tuin 128 jaar oud nu is. Wordt een tuin gelegen in de lage landen, wordt de tuin goed samengesteld met lage land plantages. Meest betrokken functie is het overblijfsel van de eerste rubberboom van Sri Lanka. Hoewel de eerste zaailingen werden geïntroduceerd in Zuid-Azië, Sri Lanka werd geïntroduceerd met de Braziliaanse rubber plantage in 1876. Door de manier waarop zijn er zoveel soorten bomen. Sommige zeldzame rassen worden geïmporteerd uit verre landen. Daarom is de tuin een symbool van koloniale economie in Sri Lanka. Dus is het een thuis voor meer dan 80 soorten vogels. Wild leven onderzoekers zeggen dat 10 van hen endemisch in Sri Lanka zijn. Anders dan dat 18 soorten zoogdieren leven samen met de vogels. Daarom is het niet gewoon een botanische tuin; het is een plek waar dieren wonen. De tuin is beroemd onder toeristen en tieners. De Henarathgoda botanical garden is elke dag open voor het publiek. Bijna de hele dag lang is de tuin vol met mensen.

Vrijdag 5 juni 2015 – 14e dag: Anuradhapura en Mihintale

Reisdag naar Anuradhapura.

Bus

Vanuit [Colombo](#) rijden er dagelijks de hele dag bussen naar Anuradhapura (*lijnen 4, 15 en 57*). De rit duurt ca. 6 uur en kost 191 roepie.

Trein

Vanuit [Colombo](#) (*Fort*) kun je de trein pakken richting Vavunia, deze stopt in Anuradhapura. De rit duurt circa 3 uur. De prijzen zijn: 3e klasse: 160 roepie, 2e klasse: 290 roepie en 1e klasse: 520 roepie.

Op de route naar Anuradhapura ligt Yapahuwa rock fortress welke gelegen is in de buurt van Maho. Dit lijkt mij zeker de moeite waard.





Anuradhapura en Mihintale zijn heilige steden vol met monumenten, stoepa's, oude koninklijke paleizen. Anuradhapura is een van de oude hoofdsteden van het land, en hier bevindt zich ook de oudste Bo-boom (Boeddha's Verlichting boom) van het land. Alle andere Bo bomen in Sri Lanka zijn afstammelingen van deze 'root tree'. Mihintale, in de buurt, is de plaats waar de Lankaanse koning het boeddhisme omarmde, dat werd gebracht door missionarissen uit India. Het heeft een prachtige rots tempel met beroemde trappen. Het is een zeer bijzondere tempel plaats voor de Boeddhisten, omdat het boeddhisme hier het eerst werd geïntroduceerd aan Sri Lanka. Op een hoogte van 1840 meter, vijf meter breed, treden gemaakt van granieten platen brengt u via de berghelling naar het tempel gebied aan de top. Wanneer je daar staat, zijn er nog enkele tredendie uitnodigen om naar de top van de rots te klimmen. Het is een mooie locatie, evenals het geven van een prachtig uitzicht rondom. Veel van de monumenten van deze beide steden zijn religieuze plaatsen en dus moet er zonder schoenen worden gelopen. Tussen de middag en 15:00 (het gebruikelijke bezoek moment als de reis van de kust is 3-4 uur), kan het pijnlijk zijn om met blote voeten op zonnige dagen te lopen. Dit is te wijten aan de brandende hete stenen vloeren. Om deze situatie te verlichten brengen slijtage-proof sokken een oplossing. Ik zal voorzichtig moeten zijn met de vele apen die er rondlopen. Het kan leuk zijn maar ook zorgen voor veel overlast.

Gezien de afstand blijf ik hier waarschijnlijk een nachtje overnachten.

Zaterdag 6 juni 2015 – 15e dag: Anuradhapura

Anuradhapura

([Kaart](#))

Anuradhapura (57.000 inw.) ligt in noordelijk centraal Sri Lanka en staat op de werelderfgoedlijst van UNESCO. Het is een voormalige hoofdstad uit de tijd van de Srilankaanse koningen. Anuradhapura staat bekend om zijn goed gepreserveerde ruïnes van de oude Srilankaanse beschaving. De oude hoofdstad staat vol met stoepa's (boeddhistische bouwwerken met relieken van een boeddhistische heilige), zoals de Ruwanweliseya stoepa en andere historische bouwwerken. Voor de boeddhisten is Anuradhapura een heilige stad. In deze stad werd na de introductie van het Boeddhisme in 246 v. chr. een jonge boom geplant afkomstig van de boom waaronder Boeddha zijn verlichting heeft bereikt. Deze boom zou nu naar zeggen de oudste boom ter wereld zijn. Anuradhapura valt samen met oa. Dambulla, Polonnaruwa en Sigiriya in de culturele driehoek van Sri Lanka



Sri Maha Bodhi

Locatie: 5km vanaf centrum – 10 minuten rijden



De Sri Maha Bodhi is een bodhiboom die voortkomt uit de bodhiboom in Bodhgaya, India. Onder deze boom zou Boeddha verlichting hebben bereikt. De Sri Maha Bodhi komt voort uit de 2e generatie (de bodhiboom in Bodhgaya is inmiddels van de 6e generatie) en is daarmee de oudste boom ter wereld. Jaarlijks bezoeken duizenden boeddhistische pelgrims deze boom in Anuradhapura.

Ruwanweliseya stoepa

Locatie: 6km vanaf centrum – 10 minuten rijden



Ruwanweliseya stoepa, ook wel Grote Stoepa genoemd, in Anuradhapura is gebouwd in 161 v. Chr. door koning Dutugamunu. De stoepa is met een hoogte van 92m een van de hoogste monumenten ter wereld. De stoepa werd ontworpen met de leer van Boeddha in het achterhoofd. Om de witte koepel staan vier muren met olifant figuren erin. De koepel zelf staat voor de uitgestrektheid van de leer.

Isurumuniya tempel

Locatie: 4,5km vanaf centrum – 10 minuten rijden



De Isurumuniya tempel is een boeddhistische rotstempel uit de 3e eeuw v. Chr. en maakte oorspronkelijk deel uit van een kloostercomplex. De tempel heeft een aantal beelden, waaronder een zittende Boeddha. Bij de ingang van de tempel ligt een vijver. Boven de vijver zijn olifanten in de rotsen uitgesneden. Via trappen kun je boven op de rots boven de tempel komen. Hier heb je een mooi uitzicht over de omgeving van Anuradhapura.

Zondag 7 juni 2015 – 16e dag: Mannar en Wilpattu National Park

Wilpattu wildpark; jeep safari 06:00-09:30 en 14:30-06:00. Voor de burgeroorlog stond het park op de hogere standaard dan het Yala park in het zuidoosten van het land. Dit kwam voornamelijk door zijn grote verscheidenheid aan wilde dieren zoals olifanten, luiaard beer, herten, wilde zwijnen en zelfs een paar waarnemingen van luipaarden. Trouwens, de natuur is indrukwekkend en gevarieerd met zowel droge zone gebieden (tot duinen) en rivieren / wetlands. Maar sinds de heropening het voorjaar van 2010 geen up-to-date informatie is nog niet beschikbaar op de wilde dieren. Reizen vanaf Marawila is 3 uur en van Negombo 3,5 uur, dus als je een dagtocht hiernaartoe wilt gaan maken is het ofwel een zeer vroeg vertrek of een terugkeer na het diner. Gezien de afstand blijf ik hier waarschijnlijk een nachtje overnachten.

Maandag 8 juni 2015 – 17e dag: Negombo

Rustdag

Dinsdag 9 juni 2015 – 18e dag: Colombo

Bezoek aan het tempelcomplex Kelaniya Raja Maha Vihara en het 3 km verderop gelegen Water World & Bird Park.

Kelaniya Raja Maha Viharaya



Kelaniya Raja Maha Viharaya is een boeddhistische tempel. De chieft monnik, Kollupitiye Mahinda Sangarakkitha Thero is belast met de Viharaya. Lord Buddha is drie keer na zijn Verlichting in Sri Lanka aangekomen. Kelaniya is een van die 3 bestemmingen.

Teruggelikt naar Boeddha's tijd, werd Lord Gautama Boeddha uitgenodigd door Naga koning 'Maniakkika'. Op dat moment waren er 3 grote stammen in Sri Lanka genaamd Deva, Naga en Yaksha. De Kelaniya tempel werd ook gebouwd door hem voor het veiligstellen van de juwelen troon.

De tempel werd een van de meest vereerde plaatsen na de Arahant Mahinda Thero en Sanghamitta Thero bracht het boeddhisme naar Sri Lanka.

Bovenkant formulier

De liggende standbeeld van Lord Buddha en fresco's op de muren van de tempel zijn aantrekkelijk. De schilderijen met betrekking tot de komst van hun Sanghamitta en Thero Mahindra en het brengen van de jonge boom van Jayasri Maha Bodhi is interessant. Veel Jathaka verhalen, bezienswaardigheden van Sri Lanka boeddhisme zijn afgebeeld op de fresco's. Traditionele Singalese ontwerpen en patronen zijn uitgehouwen in de pilaren. De oude schilderijen in het beeld huis (Vihara Geya) behoren tot de Kandyan tijdperk.

De tempel kreeg de hoogste eer tijdens de Kotte koninkrijk. In 1510 vernietigden de Portugezen de tempel. De Nederlandse koloniën hebben een deel in beslag genomen van de Kelaniya tempel. De oorspronkelijke Dagoba is vandaag verloren als gevolg van de buitenlandse invasies.. Het heilige gebied beslaat ongeveer 10 hectare. Hier kun je de glinsterende Kelani rivier zien naast de tempel..

De tempel werd bekend door de hulp van mevrouw Helena Jayawardena en

eerbiedwaardige Mapitigama Dhamma rakkitha Thero. Mr. Solius Mendis, die een zeer gerespecteerde kunstenaar en schilder is in Sri Lanka is in staat geweest om de prachtige identiteit van de schilderijen te restaureren in het nieuwe heiligdom. De schilderijen werden gedaan met alleen organische materialen.

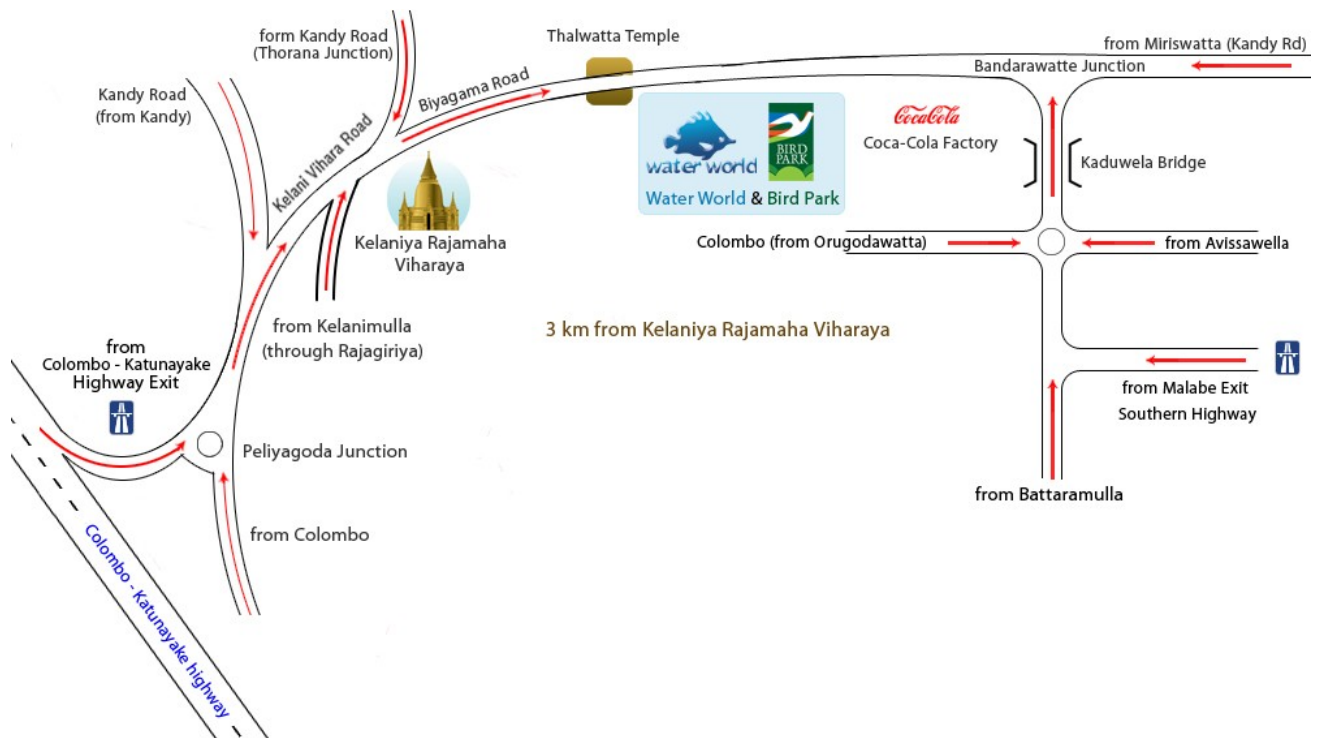
Water World & Bird Park

Een recente toevoeging, en indrukwekkende (en betaalbare Rs 600/=) voor Lankaanse normen. Inclusief een 10 m glas tunnel onder het water, zodat men de vissen kan zien vanuit bijna 360 graden.



Water World Lanka
No: 95, Biyagama Road,
Thalwatta, Kelaniya,
Sri Lanka
Phone: +94 115 555 434
Fax: +94 115 555 433

Water World Location



Voor mij is het te bereiken met de trein Negombo-Colombo. Uitstappen bij het station Kelaniya en vervolgens de tuk tuk nemen.

It takes less than half an hour to reach Water World from Colombo, through Paliyagoda (<https://goo.gl/maps/GFfX2>). From Kaduwela (<https://goo.gl/maps/Rj7SS>) junction it takes only 10 minutes.

From Paliyagoda: Take the Biyagama Road from Paliyagoda junction on the Kandy road and drive towards Kelaniya temple. After travelling 3.5 km you will reach the Kelaniya temple roundabout. Turn left and proceed on the main biyagama road for another 3 km and you will reach Water World.

From Kaduwela: Cross the Kaduwela bridge and reach biyagama road. Turn left from Bandarawatte junction (The junction that connects kaduwela road to Biyagama road) travel for 4 km on the Biyagama road towards the Kelaniya. Water World will be on to your left side on the main Biyagama road.

Hierbij de link naar een hele mooie fotogalerij.

<http://www.waterworld.lk/galley.html>

Tempelcomplex Kelaniya Raja Maha Vihara

De Kelaniya Raja Maha Vihara of Kelaniya Tempel is een boeddhistische tempel in Kelaniya, Sri Lanka, zeven mijl van Colombo. Venerable Professor Kollupitiye Mahinda Sangharakkhitha Thera De Chief Zittende (Chief Priest) is Eerbiedwaardige Professor Kollupitiye Mahinda Sangharakkhitha Thera.

Buddha Boeddhisten geloven dat de tempel is geheiligd tijdens de derde en het laatste bezoek van de Boeddha naar Sri Lanka, acht jaar na het behalen van de verlichting. De geschiedenis zou dus terug naar vóór 500 BCE gaan.

De tempel bloeide op tijdens de Kotte tijdperk, maar veel van zijn land werd in beslag genomen tijdens het Portugese rijk. Dutch empire King Kirthi Sri Rajasingha Solias Mendis Jataka De tempel is ook bekend om zijn beeld van de liggende Boeddha en schilderijen van de inheemse kunstenaar Solias Mendis die belangrijke gebeurtenissen in het leven van de Boeddha verbeelden, in de geschiedenis van het boeddhisme in Sri Lanka.



Woensdag 10 juni 2015 – 19e dag: Negombo

Rusdag met eventueel een ayurveda massage voor de terugvlucht.

Donderdag 11 juni 2015 – 20e dag: Transfer Luchthaven


In de loop van de vroege morgen transfer naar de luchthaven. Voor de vlucht moet ik om 07.00 uur in de morgen dus drie uur van te voren aanwezig zijn op het vliegveld om in te checken. Het busje zal mij hiervoor omstreeks zes uur in de morgen ophalen van het Paradise Holiday Village hotel te Negombo in het westen van Sri Lanka voor

de transfer naar het vliegveld Bandaranaike INTL in Colombo . Dit is een reisafstand van 14 kilometer. De reisduur overdag zal ongeveer een half uur bedragen.

Retourvlucht

Colombo(CMB) to Dubai(DXB)

	10:05 Thursday 11 June	12:55 Thursday 11 June	4hrs 20mins
EK651 Boeing 777-300ER			

 Connection in Dubai: 2 hours 0 minute

Dubai(DXB) to Amsterdam Schiphol(AMS)

	14:55 Thursday 11 June	20:00 Thursday 11 June	7hrs 5mins
EK149 Boeing 777-300ER			



Om 10:05 uur vertrekt mijn vliegtuig richting Schiphol met een tussenstop te Dubai. Geplande aankomst op Schiphol is op donderdag 11 juni 2015 om 20.00 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 +94 11 2510 200

Fax: +94-(0)11-2502855

Web Site: <http://srilanka.nlambassade.org/>

Email: col@minbuza.nl

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

Plaatselijk reisbureau

98/1, Palagathure West, Kochchikade Negombo

Toegansprijzen:

Prijzen hier vermeld zijn telkens voor twee personen.

Muthurajawela boat tour	€25
Anuradapura Ruins	€32
Mihintale rock temple	€10
Elephant Riding	€40
Minneriya NP safari tour	€70*
Polonnaruwa Ruins	€32
Sigiriya Rock	€40
Village safari tour	€35
Dambulla cave temple	€16
Pinnawela elephant orphanage	€35
Kandy temple of the tooth	€12
Peradenya Botanical Garden	€12
Kithulgala white water rafting	€40
World's end	€60
Train Trip	€20
Sinharaja rain forest	€20
Yala NP safari tour (1/2 day)	€75*
Whales & Dolphins watching	€50**
Madu river island boat tour	€40
Turtle farm	€7

*Met 4 x 4 Jeep **Per boot

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.

Bevolking en religie

De Singalese meerderheid bedraagt ca. 75 % van de bevolking, is in meerderheid boeddhist en spreekt Singalees. De Srilankaanse Tamils maken 13 % van de bevolking uit.

De Tamils, die naast een Hindoe meerderheid een substantiële Christelijke minderheid kennen, zijn traditioneel geconcentreerd in het noorden en oosten van het land. Voor de onafhankelijkheid speelden de Srilankaanse Tamils een belangrijke rol in het politieke leven; daarnaast werd een relatief hoog percentage van de overheidsfuncties door Tamils bekleed. "Upcountry-" of "Indiase" Tamils vormen 5-6 % van de bevolking.

Na de onafhankelijkheid werd vele Indiase Tamils, die grotendeels afstammen van Indiase plantagewerkers, het staatsburgerschap en kiesrecht ontnomen. Een Indiaas-Srilankaans akkoord van 1964, waarbij de helft zou terugkeren naar India en de overigen het Srilankaanse staatsburgerschap werd toegezegd, werd nooit volledig tot uitvoering gebracht. Velen bleven in Sri Lanka.

In 1988 werd een begin gemaakt met het toekennen van het staatsburgerschap aan de "achterblijvers"; dit proces is nog steeds niet voltooid.

De Moslims maken ongeveer 7 % van de bevolking uit en zijn hoofdzakelijk geconcentreerd in het oosten en in Colombo.

Tenslotte bestaat er nog een groep van Europees-Aziatische afkomst, van wie de zgn. Burghers het grootste deel uitmaken. Vooral de "Dutch Burghers", met namen als Bastiaansz, Jansz, Woutersz en De Kretser, zijn trots op hun afstamming en vormen traditioneel een exclusieve groep. In Colombo, waar het merendeel van deze bevolkingsgroep woont, bestaat sinds 1908 een "Dutch Burgher Union". De Nederlandse taal is sedert lang bij de Burghers in onbruik geraakt en vervangen door het Engels. Eind 2000 werd de Sri Lanka Netherlands (Friendship) Association opgericht.

Religie

Boeddhisme 70%
Hindoeïsme 15%
Christendom 7.5%
Islam 7.5%

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 , Bauddhaloka 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, Kuruneagala 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

Geschiedenis van Sri Lanka

De Singhalese bevolking vestigde zich aan het einde van de 6e eeuw v. Chr. in het huidige Sri Lanka, waarschijnlijk vanuit Noord India. In de 3e eeuw v. Chr. ontwikkelde zich een hoogstaande bhoeddistische beschaving, met invloedrijke koninkrijken in de steden Anuradhapura (200 v. Chr. tot 1000 n. Chr.) en Polonnaruwa (1070 tot 1200 n.Chr).

In de 14e eeuw werd vanuit Zuid India een Tamil koninkrijk gevormd in het noorden. Van 1505 tot 1658 hadden de Portugezen de heerschappij over het eiland. Van 1656 tot 1796 voerde de Nederlandse V.O.C. het bewind over grote delen van het eiland. In 1796 namen de Engelsen het bestuur over.

Ceylon verkreeg 4 februari 1948 als 'dominion' binnen het Britse Gemenebest de onafhankelijkheid en in 1972 werd de onafhankelijke republiek Sri Lanka uitgeroepen.

In 1983 grepen de Tamils onder leiding van de Lankan Tamil Tigers of Eelam (LTTE) naar de wapens. Zij voelden zich zwaar gediscrimineerd door de Singhalese meerderheid en vochten voor een onafhankelijke Tamilstaat. Na een jarenlange strijd heeft het Sri Lankaanse leger in 2009 een einde gemaakt aan de gewapende opstand. Tijdens het conflict zijn tienduizenden slachtoffers gevallen, aan beide zijden. Sinds 2009 is de rust in het land weergekeerd en heeft de regering de wederopbouw van de oorlogsgebieden ter hand genomen. Een fundamentele verzoening tussen beide bevolkingsgroepen is echter niet tot stand gekomen en de daaruit voortvloeiende politieke problemen woekeren nog voort.

Sri Lanka

Tarieven kunnen onderhevig zijn aan wisselkoersverschillen. Tarieven zijn in Euro en inclusief BTW, onder voorbehoud van wijzigingen en typfouten. 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	
Gesprekstarieven	Piek-uren	Dal-uren
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
Data tarieven	Tarief	
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	
Methode van berekening	Nationale gesprekken	Internationale gesprekken
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
Dal-uren	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
Extra services	SMS MO, SMS MT, CLIP, CLIR, CW, CH, MP, Barrings, CAMEL 2, GPRS, CAMEL 3, CF's, 3G	
	Voor gesprekken ontvangen in landen buiten de EU geldt een starttarief van €0,05.	
	Zie netwerkdekking	

Tigo Lanka Ltd

Netwerk type	GPRS GSM	
Operator name on display	SRI CELLTEL	
Gesprekstarieven	Piek-uren	Dal-uren
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®ion=Asia&roaming_country=Sri%20Lanka... 8-3-2010

Data tarieven	Tarief	
MMS	0.14 EUR	
GPRS data per MB	11.90 EUR	
GPRS toeslag	10 KB	
Minimum GPRS charge	10 KB	
Methode van berekening	Nationale gesprekken	Internationale gesprekken
Piek-uren	Monday to Saturday : 08.00-18.00	Monday to Saturday : 08.00-18.00
	Monday to Saturday : 06.00-08.00 and 18.00 -22.00	Monday to Saturday : 06.00-08.00 and 18.00 -22.00
Dal-uren	Monday to Saturday : 00.00-06.00and 22.00 ?24.00 Sunday 00.00-24.00	Monday to Saturday : 00.00-06.00and 22.00 ?24.00 Sunday 00.00-24.00
First charging increment	1 mn	1 mn
Further charging increment	1 mn	1 mn
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		

Dialog Telekom PLC

Netwerk type	GSM 3G GPRS	
Operator name on display	DIALOG	
Gesprekstarieven	Piek-uren	Dal-uren
Binnenlandse mobiele nummers	0.33 EUR	0.33 EUR
Binnenlandse vaste nummers	0.33 EUR	0.33 EUR
Naar Nederland	3.21 EUR	2.58 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	0.24 EUR	0.24 EUR
SMS ontvangen	0.00 EUR	0.00 EUR
Data tarieven	Tarief	
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	10 KB	
Methode van berekening	Nationale gesprekken	Internationale gesprekken
Piek-uren	Monday to Saturday : 08.00 - 18.00	Monday to Saturday : 08.00 - 18.00
Dal-uren	Monday to Saturday : 06.00 - 08.00 and 18:00 - 22:00	Monday to Saturday 06.00 - 08.00 and 18:00 - 22:00
First charging increment	1 mn	1 mn
Further charging increment	1 mn	1 mn
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		

http://orcis.trigger.ee/popup.php?data=1®ion=Asia&roaming_country=Sri%20Lanka... 8-3-2010

Internetinstellingen**Sri Lanka Dialog GSM****(contract)**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 : <Blank> Password : <Blank>

DE DAG VAN VERTREK

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 frisdrank 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

5. PUBLIC HOLIDAYS

5.1 Following are the public holidays declared for the year 2015.

Date / (Day)	Name
04 JAN 15 (SUN)	Duruthu Full Moon Poya Day.
04 JAN 15 (SUN)	Milad-un-nabi. (Holy Prophet's Birthday).
15 JAN 15 (THU)	Tamil Thai Pongal Day.
03 FEB 15 (TUE)	Navam Full Moon Poya Day.
04 FEB 15 (WED)	National Day.
17 FEB 15 (TUE)	Mahasivarathri Day.
05 MAR 15 (THU)	Madin Full Moon Poya Day.
03 APR 15 (FRI)	Bak Full Moon Poya Day.
03 APR 15 (FRI)	Good Friday.
13 APR 15 (MON)	Day Prior to Sinhala & Tamil New Year Day.
14 APR 15 (TUE)	Sinhala & Tamil New Year Day.

01 MAY 15 (FRI)	May Day.
03 MAY 15 (SUN)	Vesak Full Moon Poya Day.
04 MAY 15 (MON)	Day Following Vesak Full Moon Poya Day.
02 JUN 15 (TUE)	Poson Full Moon Poya Day.
01 JUL 15 (WED)	Adhi-Esala Full Moon Poya.
18 JUL 15 (SAT)	Id-UI-Fitr (Ramazan Festival Day).
31 JUL 15 (FRI)	Esala Full Moon Poya Day.
29 AUG 15 (SAT)	Nikini Full Moon Poya Day.
24 SEP 15 (THU)	Id-UI-Alha (Hadji Festival Day).
27 SEP 15 (SUN)	Binara Full Moon Poya Day.
27 OCT 15 (TUE)	Vap Full Moon Poya Day.
10 NOV 15 (TUE)	Deepavali Festival Day.
25 NOV 15 (WED)	Ill Full Moon Poya Day.
24 DEC 15 (THU)	Unduvap Full Moon Poya Day.
25 DEC 15 (FRI)	Christmas Day.

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 Lankan 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 Poya-dagen). 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 en 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.

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

Betaalprofiel Buitenland wijzigen: +31 102411720

Schade? Pasje gestolen? Voor deze noodsituaties is ABN AMRO 24 uur, 7 dagen per week bereikbaar. +31 102411720

Bankpas verloren of gestolen Algemeen: 0900 - 00 24 (€0,10 per minuut) in Nederland
Bel vanuit het buitenland: +31 10 241 17 20

Creditcard: 0900 - 80 16 (lokaal tarief)

Bel vanuit het buitenland : +31 206600123

Verloren of gestolen bellen naar +31 2066007611

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 koortsp periode 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).

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

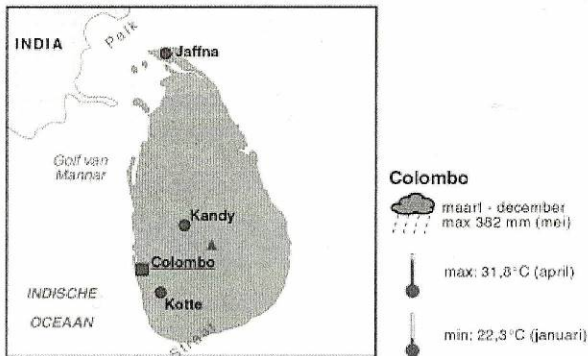
Immodium tabletten uitkomst bieden, maar in zo'n geval voorkomt advies van een arts zeker verdere problemen. Zorgt u verder dat u niet verbrandt door voldoende in de schaduw te blijven, uw huid te bedekken en aan de zon blootgestelde lichaamsdelen in te smeren met een zonnebrandmiddel.

Sri Lanka

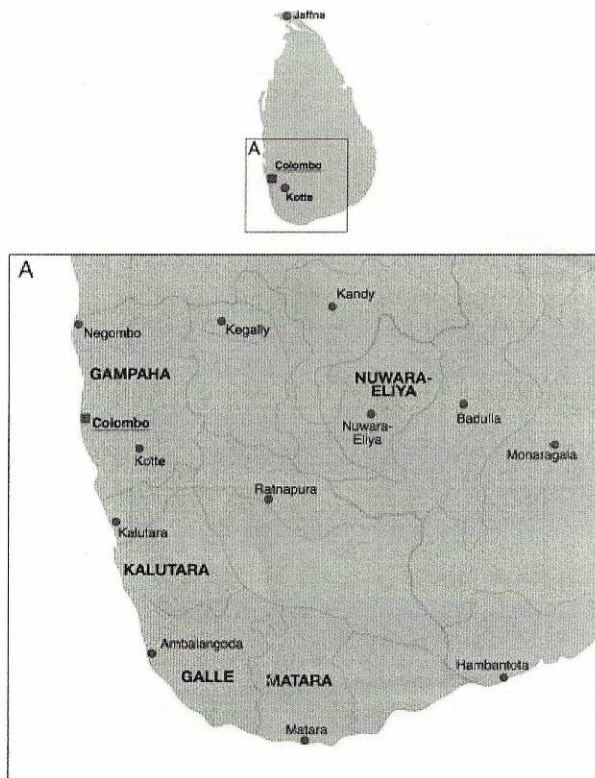
Algemeen

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). 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 vervuld 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 scorpioenen 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 scorpioenen of slangen schuilen
- Controleer schoenen en sokken voor het aantrekken op aanwezigheid van scorpioenen
- Raadpleeg altijd een arts na een beet van een hond of slang of na een steek van een scorpioen

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

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 filtreren 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 ongekookte 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[®], Diacure[®] of Diarem[®]) 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[®]). 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 insectenetters 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
Website: 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

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 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 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.

WINKELLEN

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