

1 mei 2010 1^e dag: Vertrek vanuit Doetinchem naar Frankfurt met de eigen auto. Afstand 312 km.

Hier zullen we overnachten in het Comfort Hotel Frankfurt Airport. Wij hebben gereserveerd onder nummer 33636.



Comfort Hotel Frankfurt Airport (GE080)

Am Zollstock 10, Moerfelden-Walldorf, DE, 64546

- Phone: (49) 6105 7050
- Fax: (49) 6105 70580
- E-Mail: info@frankfurt-airport-hotel.de

Dit gezinsvriendelijke driesterrenhotel biedt comfortabele accommodatie in Walldorf. Het ligt op slechts 5 minuten rijden van de luchthaven van Frankfurt en het ligt ongeveer 15 kilometer ten zuiden van het centrum van Frankfurt.

Het Comfort Hotel Frankfurt Airport heeft een verscheidenheid aan kamers, van eenpersoonskamers tot grote familiekamers. Alle kamers zijn voorzien van een flatscreen-tv en een draadloze internetverbinding (tegen betaling). Sommige kamers hebben toegang tot het dakterras.

Het gevarieerde ontbijtbuffet zorgt voor een goed begin van een drukke dag. Deze dag kan bijvoorbeeld bestaan uit een bezoek aan de exposities van Frankfurt of ontspannen vertoeven bij het nabijgelegen Waldsee meer.

Gasten van dit Comfort Hotel krijgen korting voor het gebruik van het lokale fitnesscentrum.

U kunt 's avonds heerlijk genieten van regionale en internationale gerechten in het restaurant. Dit restaurant heeft een Egyptische design.

Regels van het hotel

Dit zijn de algemene voorwaarden van Comfort Hotel Frankfurt Airport. Aangezien deze per kamertype kunnen verschillen, is het aan te raden ook de kamerbeschrijvingen te lezen.

Inchecken

14:00 - 00:00 uur

Uitchecken

07:00 - 11:00 uur

Hotelinformatie

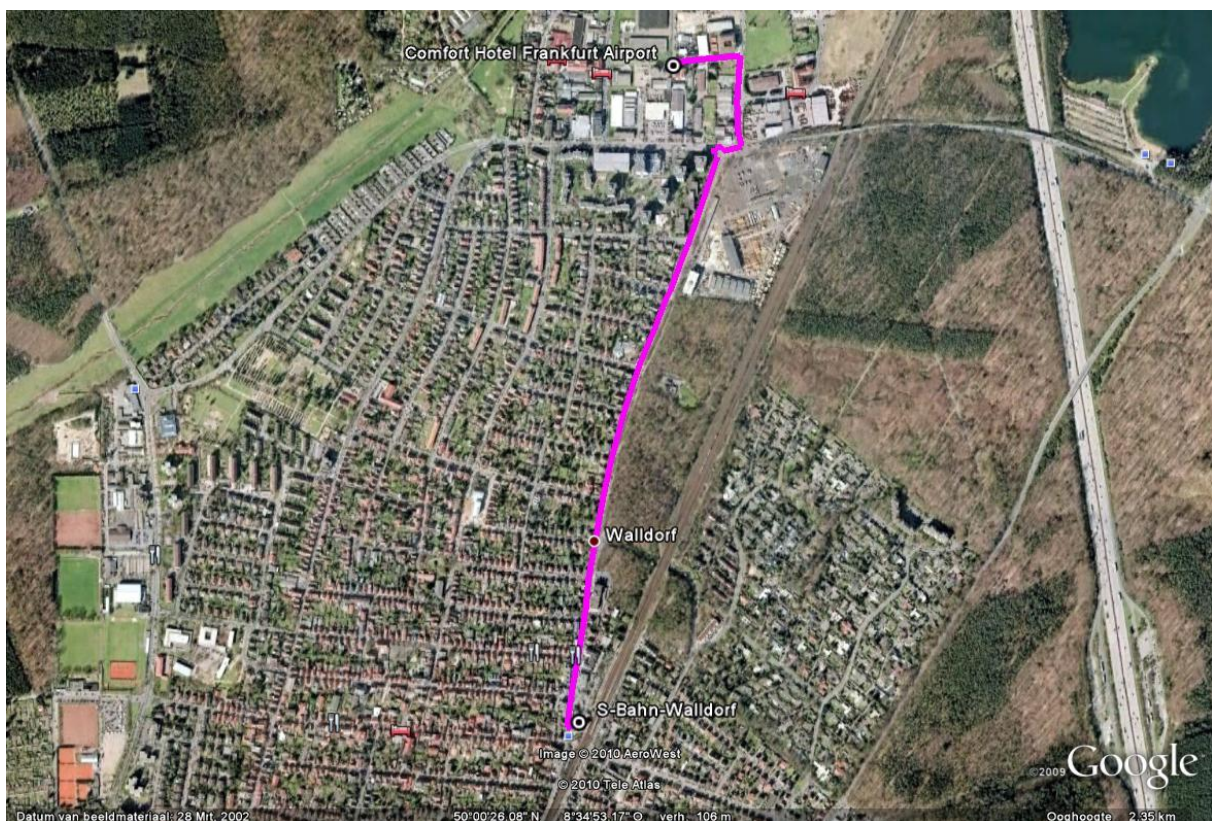
Het hotel biedt tegen een extra vergoeding een pendeldienst aan naar het vliegveld. Deze pendelbus heeft plaats voor 4 personen.

Vervoer omgeving:

- Frankfurt INT'L Airport (5.0m/8.0km N) - Taxi Available 12:00 AM to 12:00 AM
- Local Taxi Service (0.0m/0.0km --) - 12:00 AM to 12:00 AM
- Local Train Service (0.6m/1.0km S) - 7:00 AM to 11:00 PM
- Bus/Frankfurt Main Terminal (5.0m/8.0km S)
- Train/Frankfurt Main Station (11.2m/18.0km S)

In Frankfurt hebben we verder de gehele dag ter beschikking.

We zullen dan eventueel de stad Frankfurt kunnen gaan verkennen of een kijkje kunnen gaan nemen op het vliegveld zodat we de volgende dag precies weten waar we moeten zijn. Vliegveld te bereiken met de S-Bahn op 1,7 km afstand van hotel. Kosten S-Bahn € 2.30 enkele reis.





Ihre Fahrtmöglichkeiten

Bahnhof/Haltestelle	Datum	Zeit	Dauer	Umst.	Produkte
Mörfelden	Sa, 01.05.10	ab 15:15	0:27	1	S
Frankfurt(M) Flughafen Regionalbf	Sa, 01.05.10	an 15:42			
Mörfelden Bahnhof, Mörfelden-Walldorf	Sa, 01.05.10	ab 15:16	0:35	0	Bus
Flughafen Terminal 1, Frankfurt am Main	Sa, 01.05.10	an 15:51			
Mörfelden	Sa, 01.05.10	ab 15:46	0:26	1	S
Frankfurt(M) Flughafen Regionalbf	Sa, 01.05.10	an 16:12			

Ihr Taxi deutschlandweit: 22456 (0,69€/Min., erreichbar aus allen dt. Mobilfunknetzen). Ein Service der Taxi Deutschland e.G.
Bitte informieren Sie sich kurz vor Reisebeginn über mögliche Fahrplanänderungen im Internet unter www.bahn.de oder unter der Service-Nummer der Bahn: 0180 5 99 66 33 (14 ct/Min. aus dem Festnetz, Tarif bei Mobilfunk ggf. abweichend).



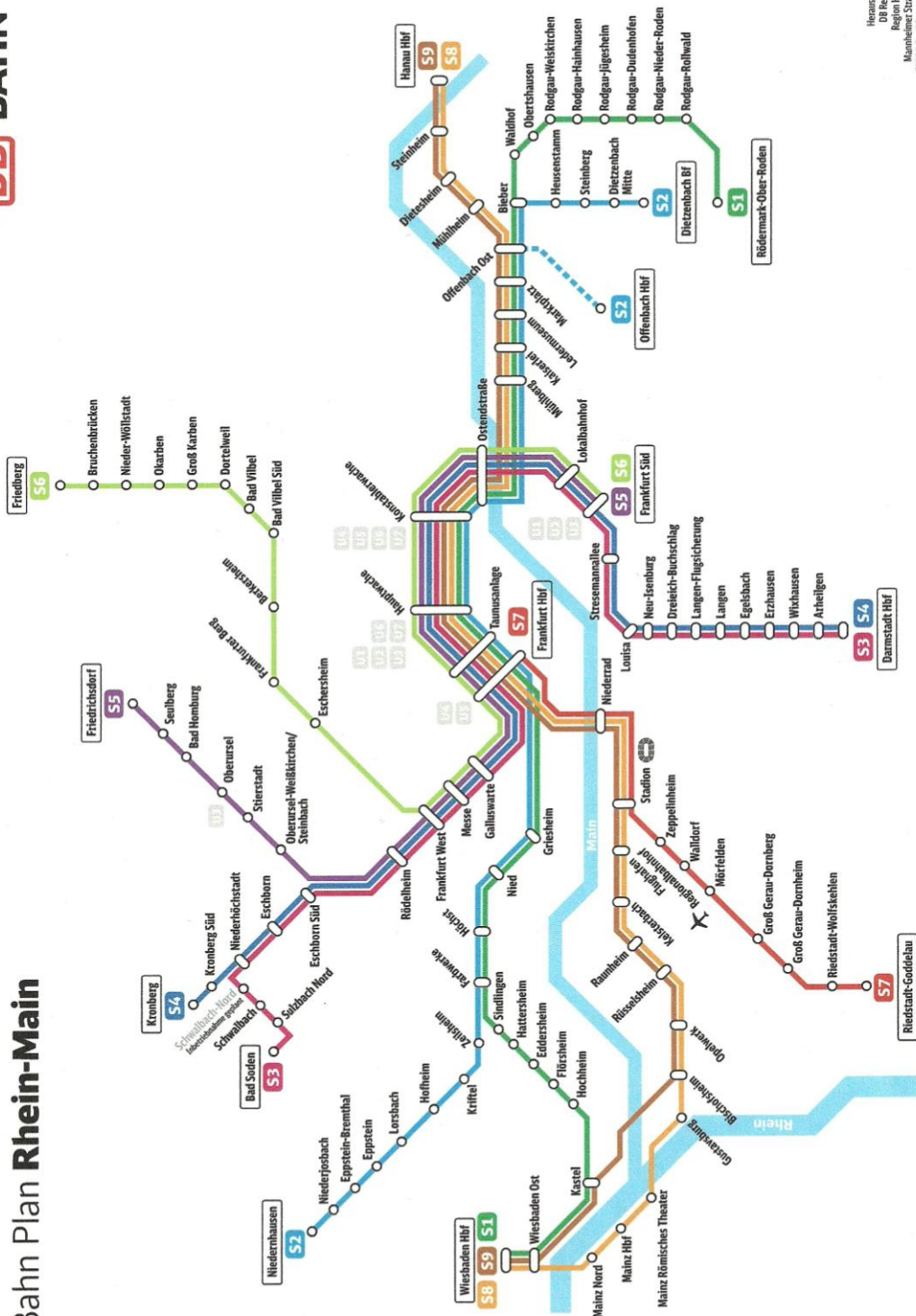
Ihre Fahrtmöglichkeiten

Bahnhof/Haltestelle	Datum	Zeit	Dauer	Umst.	Produkte
Mörfelden	Sa, 01.05.10	ab 15:15	0:21	0	S
Frankfurt(Main)Hbf	Sa, 01.05.10	an 15:36			
Mörfelden	Sa, 01.05.10	ab 15:46	0:20	0	S
Frankfurt(Main)Hbf	Sa, 01.05.10	an 16:06			
Mörfelden	Sa, 01.05.10	ab 16:15	0:21	0	S
Frankfurt(Main)Hbf	Sa, 01.05.10	an 16:36			

Ihr Taxi deutschlandweit: 22456 (0,69€/Min., erreichbar aus allen dt. Mobilfunknetzen). Ein Service der Taxi Deutschland e.G.
Bitte informieren Sie sich kurz vor Reisebeginn über mögliche Fahrplanänderungen im Internet unter www.bahn.de oder unter der Service-Nummer der Bahn: 0180 5 99 66 33 (14 ct/Min. aus dem Festnetz, Tarif bei Mobilfunk ggf. abweichend).



S-Bahn Plan Rhein-Main

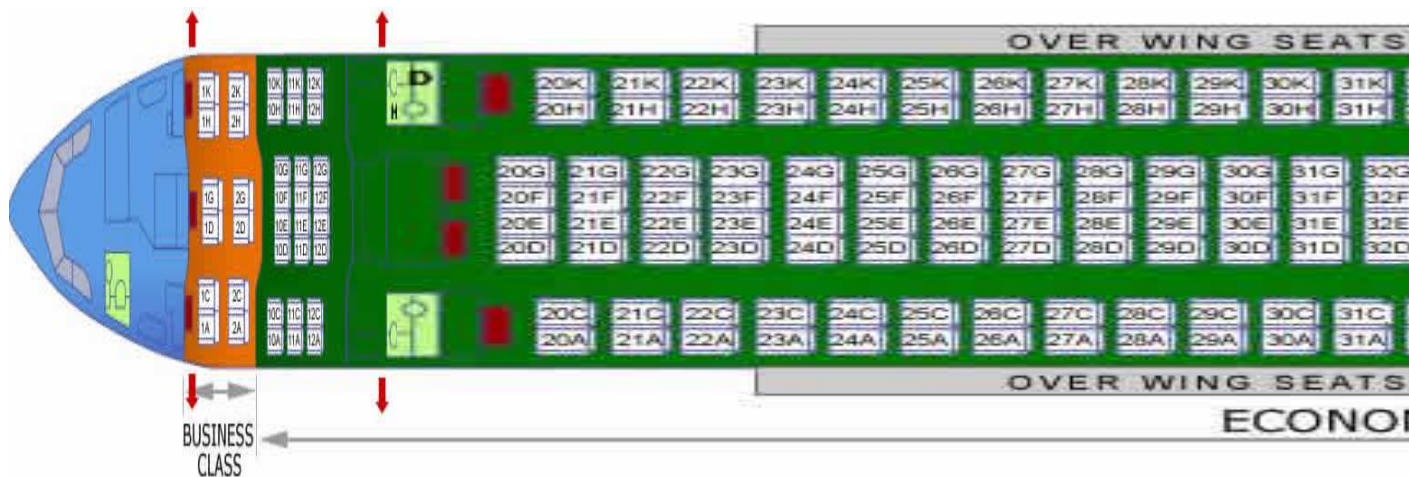


Herzogenberg:
 DB Regio AG
 Region Hessen
 Mannheimer Straße 8.1
 60327 Frankfurt am Main

Stand Oktober 2006 - LN RM 1006-1

2 mei - 2^e dag: Vertrek per lijnvlucht van Frankfurt naar Colombo.

's-Morgens kunnen we in alle rust gebruik maken van het ontbijtbuffet van het hotel. Tegen 11.00 uur moeten we in het hotel uitchecken. We kunnen dus uitgerust aan de reis beginnen. Met een taxi of pendelbus worden we vervolgens naar het vliegveld gebracht. De reisduur is slechts 10 minuten. Het vliegtuig van de Sri Lankan vertrekt om 15.05. Voor het inchecken dienen we uiterlijk 3 uur van te voren aanwezig te zijn. De totale vluchtduur zal 9.55 minuten bedragen.



A330-200
wide bodied medium/long-haul aircraft

■ Toilet
 D Toilet with Diaper Changing Facility
 H Toilet for Handicapped
 ■ Bassinet Points
 □ Stretcher



Datum	Vertrek	Aankomst	vluchtnr.	vertr.	aank.	Overstap
Zo 2 Mei	Frankfurt	Colombo	UL554	15:05	→ 04:30	+1 Non Stop
Za 22 Mei	Colombo	Frankfurt	UL555	11:50	→ 18:50	Non Stop

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.

3 mei – 1^e dag Sri Lanka: Vroeg in de ochtend **aankomst in Colombo** en vervolgens transfer naar het **Camerlot Beach hotel te Negombo**. Deze dag is ter vrije beschikking (acclimatiseren). We kunnen eventueel nog Negombo in. Overnachting in Negombo.

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.

Hotelinformatie:

HOTEL CAMELOT BEACH

Tel. (941) 031 2222318

345 Lewis Place

Negombo

categorie: 2 sterren.

Ligging: Direct aan het zandstrand.

De trots van de Tuin van Eden

Gelegen in de nabijheid van de luchthaven, en genesteld in het hart van de kust toeristische zone is CAMELOT een echt internationale stijl resort hotel, met een Sri Lanka smaak van gastvrijheid.

Er zijn 100 kamers (inclusief deluxe kamers) alle voorzien van air-conditioning, een eigen balkon, in de niche van de ster-class resorts.



Kamervoorzieningen

Totale Aantal kamers

- ❖ Volledig Kamers 100 Air conditioning
- ❖ Super De Luxe kamers 3
 - ❖ Bad & Douche
 - ❖ Electric Power 220v - 240v
 - ❖ Individuele airconditioning units
 - ❖ Achtergrondmuziek
 - ❖ Hot & Cold water Warm & koud water



Dineren

Main Restaurant - Buffet stijl

Lobbybar

Excalibur Pool Bar

Diensten

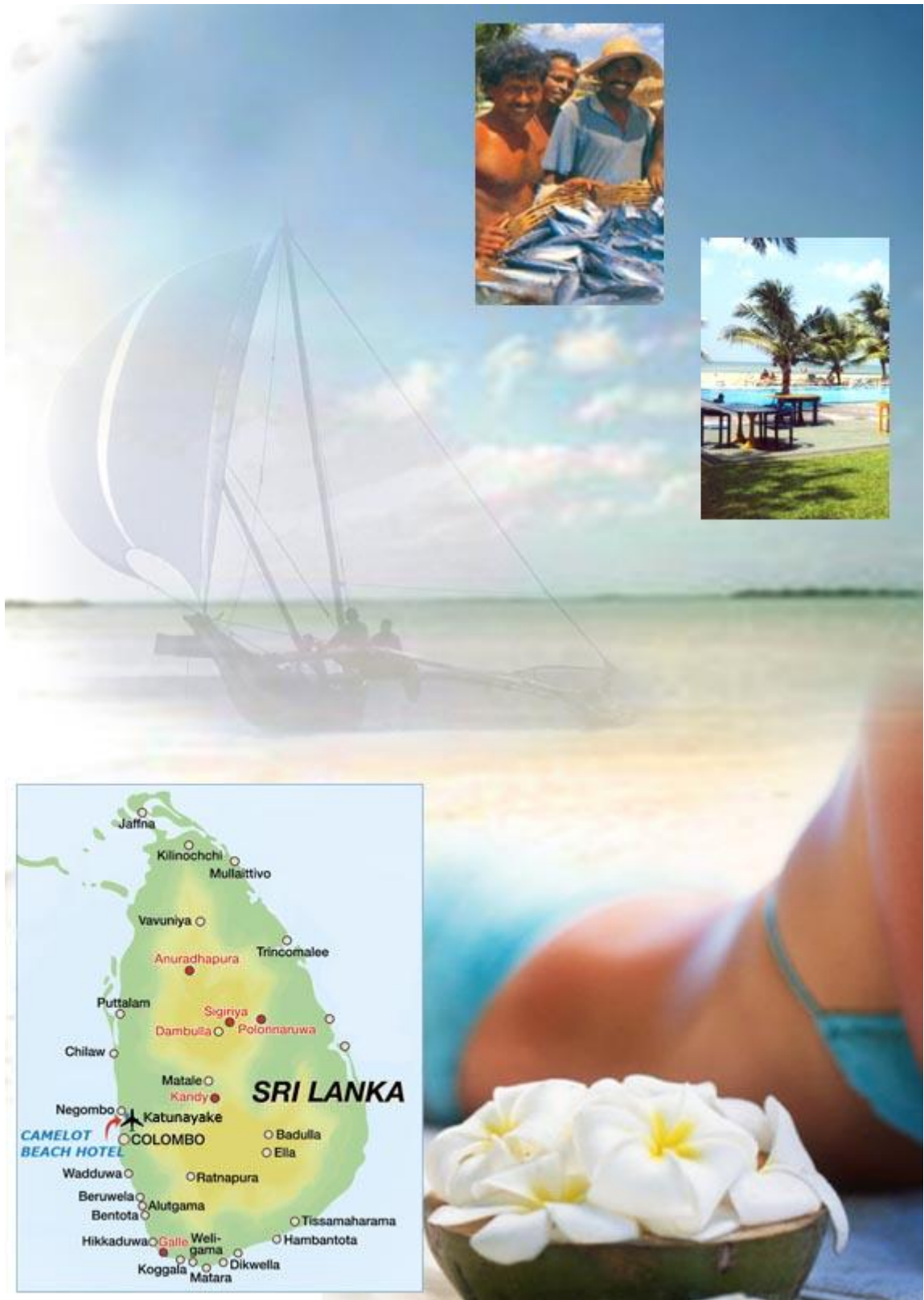
- ❖ Conferentie en Bruiloften
- ❖ Tafeltennis
- ❖ Animatie Programma
- ❖ Thema-avonden
- ❖ Natuur zorg ayurvedische gezondheid & Therapy Center
- ❖ Facsimile
- ❖ 2 Zwembaden en kinderbad
- ❖ Babybedjes zijn op aanvraag
- ❖ Vreemde valuta inning
- ❖ Gem & Jewelry shop
- ❖ Roomservice
- ❖ Indoor Games
- ❖ Arts op oproep
- ❖ Wasserij / Stomerij
- ❖ IDD faciliteit
- ❖ Parkeergelegenheid
- ❖ TV Lounge
- ❖ Avond evenementen
- ❖ Safety deposit
- ❖ Lockers



Aanvullende informatie:

- 2 km to the City Centre
- 10 km to the Airport (Colombo Bandaranaike)





4 mei – 2^e dag Sri Lanka: Negombo

Twee gehele dagen ter vrije besteding in **Negombo**. We genieten hier van zon, zee en strand of maken een fietstocht door de kokosnootplantages in het binnenland. We bezoeken ook het nabijgelegen vissersdorp, waar de vis langs de kant van de weg ligt te drogen. Wanneer we vroeg zijn kunnen we de vissers zien binnenvaren. **Tip:** een bezoek aan het Muthurajawela Eco Park (meer informatie bij de receptie van het hotel).



Overnachtingen diner in Negombo.

5 mei – 3^e dag: Vertrek naar **Dambulla** 131km

Na het ontbijt gaan wij richting Dambulla onze eindbestemming voor vandaag

We kunnen een stop maken bij het **olifantenweeshuis in Pinnawela**. Hier worden jonge olifanten, die om de een of andere reden uit hun natuurlijke omgeving zijn geraakt, opgevangen en verzorgd. We zijn op tijd om de olifanten een bad te zien nemen in de rivier de Maya Oya. Aan het begin van de middag komen we aan in Kurunegala. Deze stad is omgeven door een grote berg in de vorm van een liggende olifant. Hier is één van de oudste tempels van Sri Lanka, de Ethkanda Viharaya. We vervolgen onze reis richting Dambulla. Na het inchecken in ons hotel hebben we 's-middags nog de mogelijkheid om een rit op een olifant te maken. Ook Dambulla is zeker waard om te verkennen.

Diner en overnachting in hotel Thilanka te Dambulla

Dambulla:

Dambulla met zijn indrukwekkende tempelcomplex met Boeddhabeelden en muurschilderingen die over 5 grotten zijn verdeeld.

De rotsschilderingen van de grottempel Dambulla dateren uit de tweede helft van de achttiende eeuw. De muurschilderingen beslaan een groter oppervlak, dan er ooit schilderijen zijn gemaakt. Dambulla bevat vijf grotheiligdommen. De tweede grot - Maharajalena - is de grootste en de rijkst versierde.



De ingang van de rotstempels van Dambulla



Blik op de kloosters na een lange, vermoeiende klim



Veel aapjes kom je tegen op de trappen naar het klooster



Beeld van de nieuwe Boedha

Hotelinformatie:



Click on map to zoom



Het Thilanka Resort en Spa ligt in het hart van Sri Lanka, 180 km van het internationale vliegveld van Colombo verwijderd. De aankomst 's-avonds laat of 's-morgens vroeg heeft als voordeel dat het erg rustig is op de weg, zodat de rit dan ongeveer 3 uur zal duren.





ACCOMMODATION

WAKE UP WITH THE BIRDS AND SLEEP WITH THE STARS IN YOUR VERY OWN SANCTUARY OF AESTHETIC LUXURY

Breathtaking Villas each with 4 lavish deluxe rooms is the perfect hideout, A cocoon of pleasures, rustic beauty and serene surroundings. Guest Room Features:

- 21 inch screen TV
- Mini Bar
- Hair dryer
- Movies on demand
- Satellite TV
- Plunge pool
- Spacious Balcony
- DVD Player
- Umbrella
- Complimentary tea/ coffee making facilities
- Electronic Personal Safe
- Bathroom amenities

Hotelinformatie:

Thilanka Resort and Spa
#51, Gadawalayaya, Moragollawa,
Dambulla ,
Sri Lanka .

Tel: +94 (0)66 4468001
Fax: +94 (0)66 4468008

E-mail: thilankar@sltnet.lk

6 mei – 4^e dag: Vertrek naar **Sigirya** 16km



Sigirya

Sigirya

De enorme rots van Sigirya heeft de vorm van leeuweskaken en rijst met een hoogte van 180 meter op uit de omringende bossen. Sigirya is in het jaar vierhonderd het fort en de vestiging geweest van Koning Kasyapa. De schilderijen van vrouwenfiguren op de rots - de zogenaamde hemelse maagden - bereikt u via de ijzeren poort en de wenteltrap. Het kost even moeite, maar u ziet dan ook wel iets heel moois! Vlak aan de weg kunt u bij het Sigirya Rest House even een kopje thee drinken: een grappig koloniaal sfeertje!

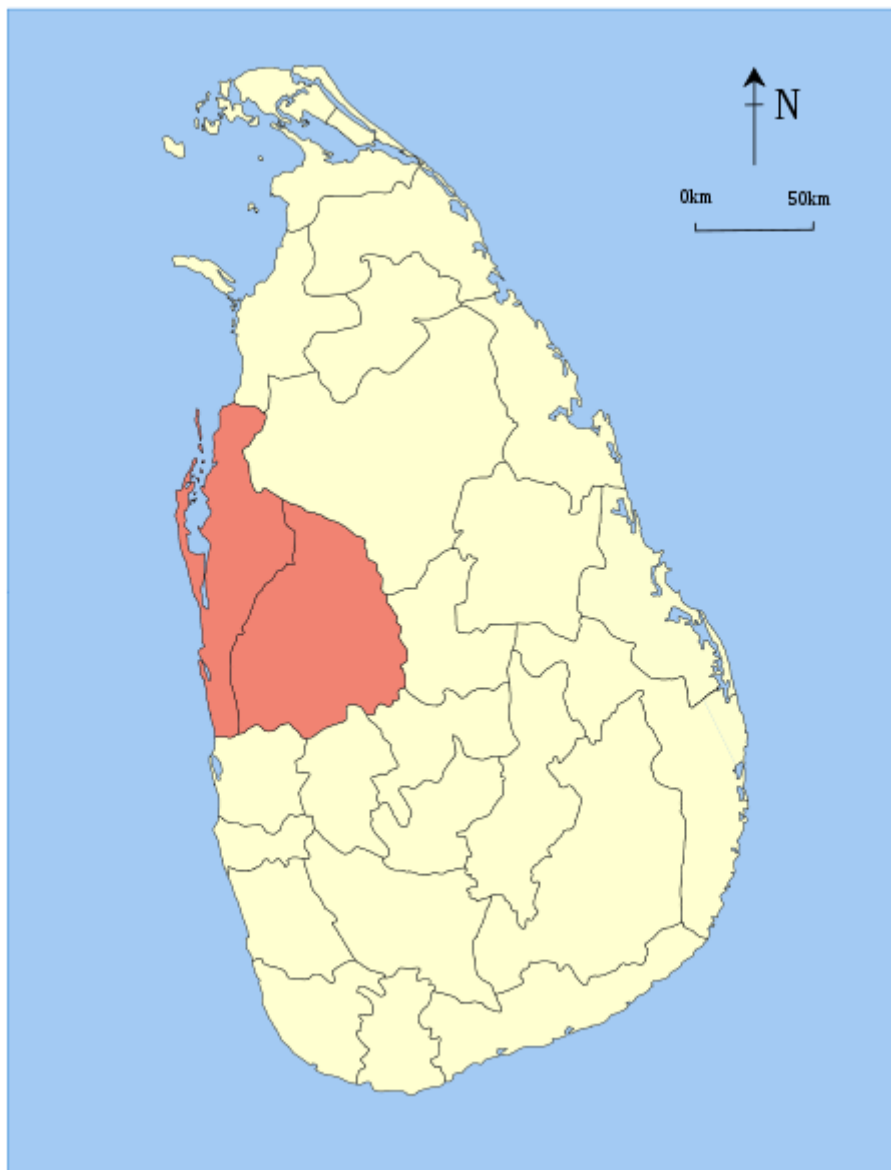


Diner en overnachting in hotel Thilanka te Dambulla.

7 mei – 5^e dag: Vertrek naar **Nikaweratiya** 90km

Vandaag brengen we een bezoek aan Nandani's moeder in Nikaweratiya.

Nikaweratiya ligt in de North Western Province **උයම පළාත වැ. මෙල් மாகாணம்**



<i>Nikaweratiya Division</i>	
<i>Province</i>	North-West
<i>District</i>	Kurunegala
<i>Electorator</i>	Nikaweratiya
<i>The No. Of villages</i>	104
<i>Main Town</i>	Nikaweratiya
<i>Square Km.</i>	181
<i>Lands</i>	
<i>Population</i>	38708
<i>Male</i>	18980
<i>Female</i>	19728
<i>Permanent Houses</i>	9495
<i>The number of Families</i>	9733
<i>Houses with Toilets</i>	
<i>Houses without Toilets</i>	
<i>Houses with Power</i>	2553
<i>Houses without Power</i>	6942

Diner en overnachting in hotel Thilanka te Dambulla

8 mei – 6^e dag: Vertrek naar **Polonnaruwa** 52km

Vandaag bezoeken we de oude stad Polonnaruwa met de fraaie tempels, ruines en de uit steen gehakte Boeddhabeelden.

Diner en overnachting in hotel Giritale te Polonnaruwa.

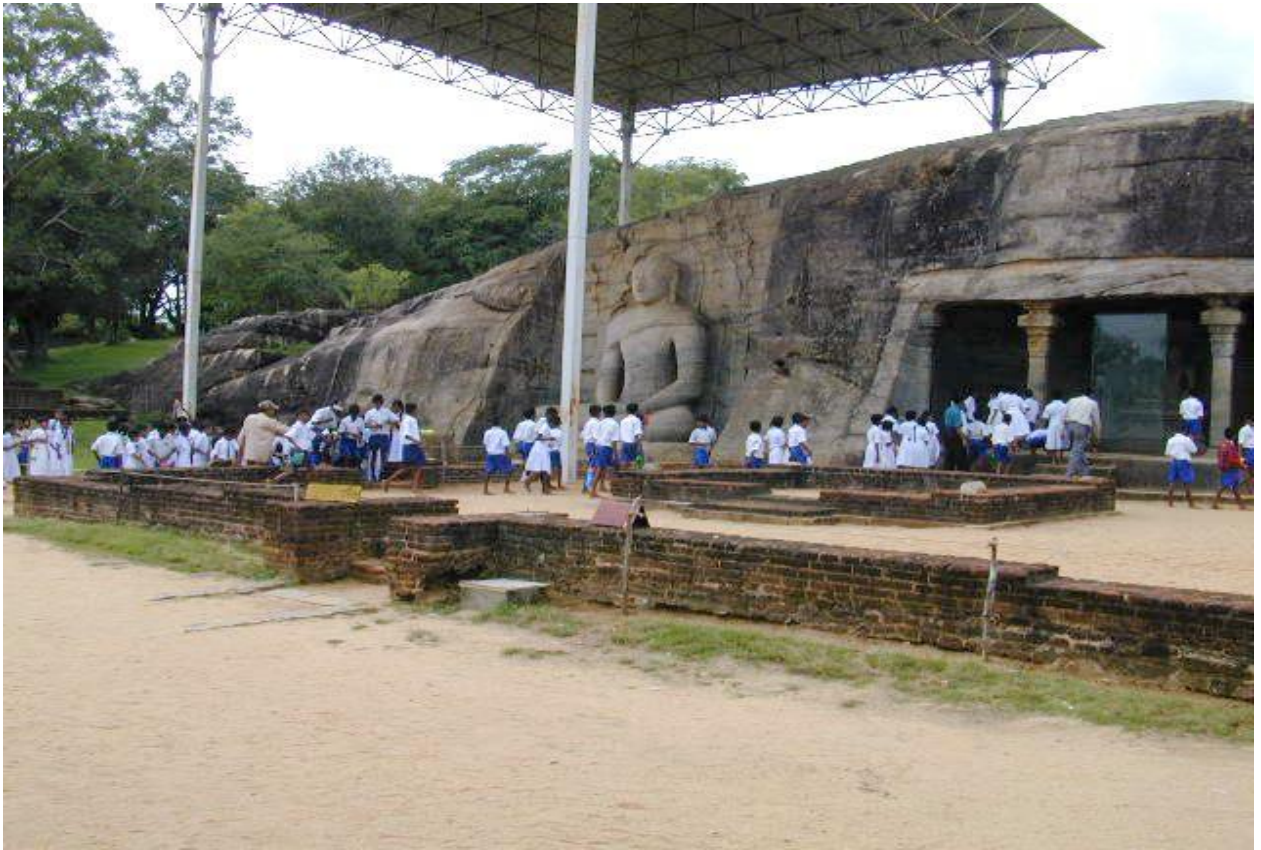
Polonnaruwa:

De stad die Anuradhapura van de 11^e tot de 13^e eeuw als nationale hoofdstad opvolgde.

Ooit was Polonnaruwa de hoofdstad van Ceylon. Na jaren in de vergetelheid te zijn geraakt en volledig met bomen en struiken overgroeid tot een jungle is Polonnaruwa weer gerestaureerd onder andere met hulp van Unesco. Nu vindt u er een volledig uitgegraven ruïnestad dat met het schitterende beeldhouwwerk één van de meest imposante plaatsen van Ceylon is. Het Gal-Vihara-heiligdom is wellicht het fraaiste bouwwerk. Hier vindt u vier boeddha's, die zijn uitgehouwen uit immens grote blokken graniet. Voor de beelden staan de bloemenschalen, waarop offerandes kunnen worden neergelegd. Let ook eens op de trappen, die allemaal halfronde treden hebben en gedecoreerd zijn met afbeeldingen van planten of dieren. **Neem geen etenswaren mee, want de aapjes kunnen het ons knap lastig maken!**

Er is hier nog veel te zien zoals de ruines van het koninklijke paleis, de hindoetempel Siva Devalaya en –vooral- de Gal Vihara, een uit de rotsen gehouwen boeddhistisch heiligdom met een enorme liggende boeddha.





Diner en overnachting in hotel Girithalay.

Hotel Giritale



Hotel Giritale-Polonnaruwa

Location	: Polonnaruwa
Category	: Hotels in the cultural triangle
Distance from Colombo	: 216 Km (5.30 hour drive)
Distance from Airport	: 186 Km (4.45 hour drive)



Overview

"Stel je eens voor dat het uitzicht zo adembenemend is dat je geen foto kunt nemen." Maar het uitzicht is niet het enige wat zo adembenemend is. Onder uw balkon, de herten en de apen te zien spelen en aan de andere kant van de tank zie je de olifanten aan de rand van het water. Dicht bij de Archeologische plaats in Polonnaruwa, Giritale hotel zijns ook gemakkelijk dagtochten op korte afstand naar andere Cultural Triangle gebieden te maken. Temidden van de droge zone tropische bossen, is het ook een goede uitvalsbasis voor het bekijken van het wildleven in de nabijgelegen jungle en in de Minneriya Nationaal Park in de buurt.

De open lucht, frisse en ruime receptie maken de easy going tempo van het hotel eenvoudig, aangenaam en gastvrij. Een van de beste troeven van het hotel is het prachtig uitzicht van de 12e eeuw oceaanachtige Giritale tank. Vanaf de bovenste helling van een heuvel gelegen hotel, kijk je via de veranda lobby van het hotel op een rustige blauwe water bezaaid met groene eilanden, de dichte bossen aan de overkant en de plooien van glooiende bergen aan de horizon. Vanuit de lobby en het terras naast het zwembad geeft de zonsondergang een adembenemend schouwspel.

Tijdens het droge seizoen van eind mei-november kunt u vanaf hier kijken naar grote kuddes wilde olifanten en herten die hier komen om te drinken in de verre oever van het meer. Het hotel heeft een kudde herten die bij het aangrenzende jungle park zwerft en hier worden gevoerd in de buurt van de lobby. De weekend programma's zijn leuk en de uitgebreide boomhut is een genot voor kinderen. Computers zijn beschikbaar in de kelder- bar om games te spelen.



Accommodation

De kamers zijn gezellig, zorgen voor comfort en hebben een kalmerend etnische decor. Allen hebben A / C en zijn voorzien van telefoon faciliteiten IDD. Het meer kan worden bekeken vanuit het merendeel van de kamers, maar het uitzicht is het beste te zien uit de ramen van de luxe kamers, waarvan twee ook een balkon hebben en prive-gras terrassen. Er zijn vogel watchingtrails en jungle tochten in de buurt. Het hotel biedt handleidingen voor deze en ook regelt men jeep safari's naar de Minneriya National Park. Elephant ritten kunnen worden geregeld en het hotel kan ook trekkers regelen om u in de buurt padie-cultiveren dorpen te bezoeken.

Facilities

Restaurant with terrace, bar, tea house for children.



uitzicht vanaf onze hotelkamer... prachtig!



9 mei – 7^e dag: Vertrek naar **Nilaveli** 126km

Na het ontbijt gaan wij voor een drie daags verblijf naar Nilaveli. Van hier uit zullen we de havenplaats Trincomalee en eventueel Pigeon Island bezoeken.

Het (Noord) Oosten van Sri Lanka was een door de tsunami zeer zwaar getroffen regio die weinig hulp krijgt.

Het Trincomalee District

Het gewest Trincomalee maakt deel uit van de Noordoostelijke provincie van Sri Lanka. Tot medio 2003 was dit oorlogsgebied. Het district heeft een etnisch en religieus gemengde bevolking. In het district leven grote gemeenschappen, Hindoes, Christenen, Moslims en Boedisten. De gevechten in het conflict tussen de strijdende partijen, het Sri Lankaanse leger en het bevrijdingsleger van de Tamil Elam(LTTE) hebben verdeeldheid gezaaid in het district. De gemeenschappen zijn door beide conflictpartijen misbruikt en tegen elkaar uit gespeeld. (Bron: O`Sullivan 1997 & Benedikt Korf Livelihood ad risk www.berghof-center.org)

Het gebied heeft sinds 1983 zwaar geleden onder de oorlogsactiviteiten. Nilaveli en de dorpen ten Noorden daarvan boden toentertijd in tijdelijke kampen onderdak aan duizenden Tamil vluchtelingen. De economische situatie verbeterde sinds de wapenstilstand in 2003. De toeristen kwamen terug, vooral sinds mei 2004, de mijnen, controleposten en wegversperringen werden geruimd en de hoofdwegen zijn sindsdien weer toegankelijk. Dus langzamerhand verbeterde de situatie vooral in het gebied dat direct langs de kuststrook ligt. Deze verbeteringen zijn te niet gedaan door de Tsunami. De mensen raakten gefrustreerd en ten dele getraumatiseerd omdat hun verwachting op een betere toekomst compleet de bodem is ingeslagen door de Tsunami die bovendien hun leefgemeenschap heeft verwoest.

Nilaveli Beach Hotel

Gelegen aan de oostkust van Sri Lanka, door de hele wereld bekend om zijn mooie zachte witte zandstranden die helling zachtjes in heldere ondiepe zeeën, de grote Indische Oceaan.

Hier kun je zwemmen rond de multi-hued rif bescherming van het eiland als zo vele lagen van lint cake turkoois, oker, roze zalm, rokerige grijs, zandsteen en kobalt blauw en genieten van een onderwater wereld van kleurrijke doorschijnendheid, feesten uw ogen op scholen juweel-hued vis onder de omliggende koraal en rotsen.

Nilaveli Beach Hotel ligt op 275 kilometer van Colombo, aan de oostkust langs het ongerepte strand van Nilaveli en beschouwd als een van de mooiste ongerepte stranden in Azië met wit zand en een helderblauwe zee. De ideale seizoen op de oostkust is van april tot oktober. Het hotel kijkt uit over het duiven eiland nu een broedplaats voor trekvogels, werd oorspronkelijk gebruikt door de Britten tijdens de tweede wereldoorlog voor target praktijk. Pigeon Island is ook een uitstekende locatie voor Game snorkelen. Een populaire hindoe-tempel ligt hoog op de top Swami Rock die de smaragdenbaaien van Trincomalee's verdeelt. De andere bezienswaardigheid is Fort Fredrick, een overblijfsel van de koloniale geschiedenis Trinco's. Het hotel beschikt over 31 kamers die standaard AC en Deluxe kamers omvat. De overige faciliteiten zijn een zwembad en strand bar en restaurant.



Mooi plaatje van het strand van Pigeon Island





Vissersboot een mooi uitzicht aan het strand

Nilaveli Beach Hotel:

Het hotel heeft 31 kamers, standaard- en de luxe kamers met airconditioning of fan, douche en toilet, minibar, telefoon, radio. Het hoofdrestaurant van het hotel biedt het beste van twee werelden - een heerlijke mix van westerse en oosterse gerechten en een verscheidenheid aan visspecialiteiten. U hoeft alleen maar heerlijk te ontspannen en te genieten van een heerlijk diner van kreeft, krab of inktvis - of van alles iets te proeven - culinaire dromen worden waarDrie bars in de lounge zorgen voor een "Happy hour" zowel overdag en 's avonds tot aan middernacht. Verder is er een zwembad, restaurant, bar, tv in lounge, receptie, roomservice, internet aansluiting, wasserette, winkeltjes, conferentiezaal. Vanuit het hotel is het ook mogelijk om deel te nemen aan bootexcursies, duikexcursies en te vissen.

" Bij het Nilaveli Beach Hotel, loopt de 'Sand Man' voorzichtig over het zachte zand alsof hij op je let, dan is er niets om je zorgen over te maken. Het geluid van het vallen van de nacht wordt alleen onderbroken door het zachte geluid van de golven op de kust en de zachte bries van je dromen, al de drukte van de stad licht ver achter je. Het concept is om de gasten te voorzien van 'ruimte' waar zowel het lichaam als de geest kunnen ontspannen en zichzelf vernieuwen in serene rust ".



Nilaveli Beach Hotel



10 mei – 8^e dag: Nilaveli

Vandaag hebben we de mogelijkheid om te relaxen aan het mooie witte strand van Nilaveli of misschien ook wel om een boottochtje te maken naar Pigeon Island een broedplaats voor trekvogels.



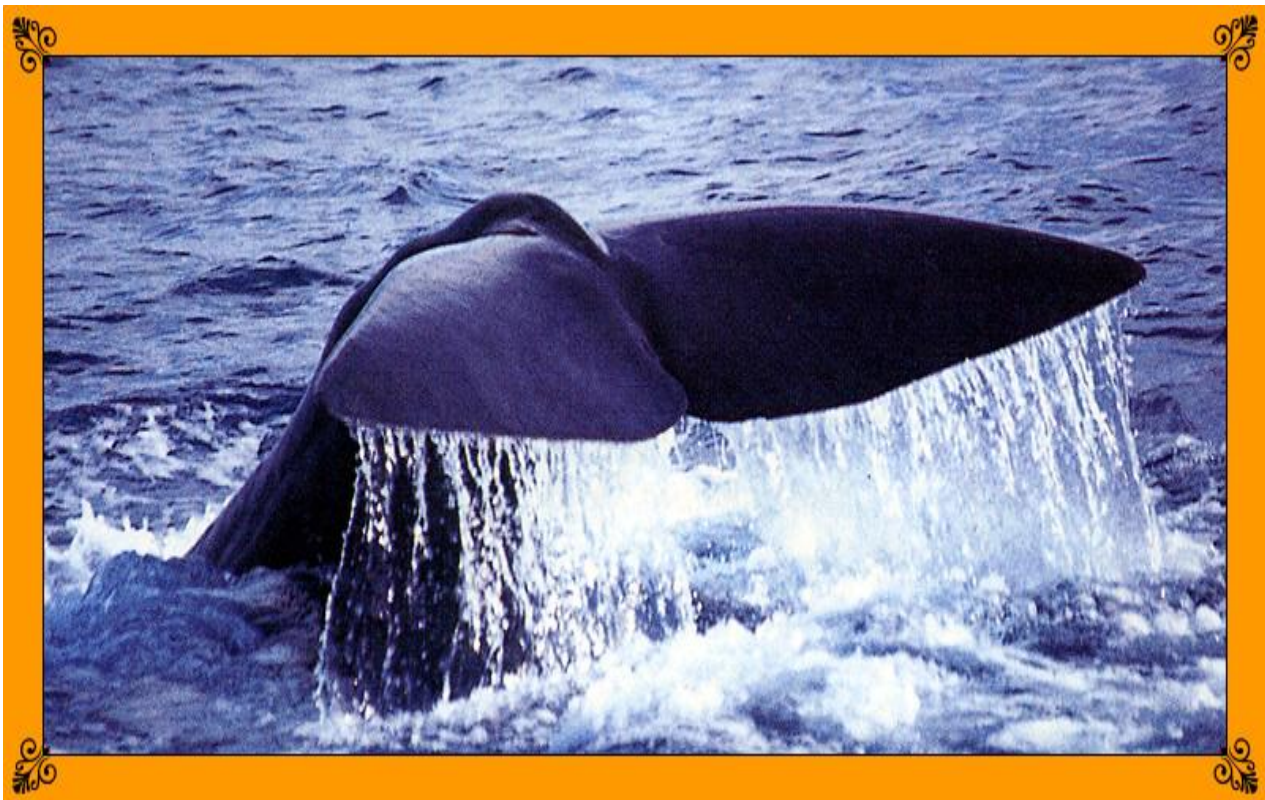
11 mei – 9^e dag: Nilaveli

Vandaag hebben we de mogelijkheid om Trincomalee te bezoeken dat 15 km vererop ligt.

Trincomalee:

In 1775 kwam een tiener genaamd Horatio Nelson, een marineofficier in opleiding aan boord van de HMS 'Seahorse' aan in Trincomalee. Later, als admiraal bij de Britse Marine herinnerde hij zich Trincomalee als 'de mooiste haven van de wereld – een welverdiende huldebetuiging'. Een aantal scheepswrakken waaronder het vliegdekschip HMS 'Hermes' en de HMS Empire gezonken tijdens de tweede wereldoorlog liggen voor de kust. De HMS Hermes werd herontdekt in de jaren 70, een onttakeld schip vol zeeleven. De HMS Hermes is nog niet gevonden, wie weet zijn wij degene die een gedenkwaardige ontdekking doet. Een belangrijke Hindoe tempel (Koneswaram Kovil) staat op de top van Swami Rock die de baaien in Trincomalee verdeeld. Andere interessante plaatsen zijn Fort Frederick, overblijfsel uit de koloniale geschiedenis van Trincomalee. Het Nilaveli Beach Hotel ligt op ongeveer 10 kilometer van Trincomalee.





Als we geluk hebben kunnen we in deze periode ook nog walvissen zien.

12 mei – 10^e dag: Vertrek naar Kandy 191 km.

Na het ontbijt vertrekken we via **Matala** (spice garden) naar Kandy.
Eventueel 's-middags de botanische tuin van Kandy bezoeken.

Diner en overnachting in hotel Thilanka.

Kandy:

De meest culturele en spirituele stad van Ceylon is wellicht Kandy. De stad wordt omgeven door heuvels en jungle-achtige vegetatie. De grootste rivier - de Mahaweli - komt van Adam's Peak en stroomt langs Kandy. De stad heeft een prettig, koel klimaat en doet schilderachtig aan. Tot de grootste bezienswaardigheden behoort 'De Tempel van de Tand', waar volgens de overlevering de hoektand van Boeddha wordt bewaard. Dagelijks trekt de tempel duizenden bezoekers en komt de bevolking van heinde en ver om te offeren. Elke dag laten de Kandyaanse trommelaars – 's morgens vroeg en 's avonds laat hun geroffel horen vanuit de Trommelzaal om kenbaar te maken dat de deuren van het heiligdom worden geopend. Gelovigen komen dan het gouden kistje aanschouwen, waarin de tand-relekwie wordt bewaard. Eind juli begin augustus wordt de Kandy Perahera gehouden, een religieus feest waarvoor de lokale bevolking graag naar Kandy komt om de versierde olifanten door de stad te zien trekken. Het meest indrukwekkend is een bezoek aan de tempel in de avonduren, wanneer u de mensen ook de olielampjes ziet plaatsen. Voor een bezoek aan de tempel is het van belang dat u decent gekleed gaat, de schoenen uittrekt bij de ingang en - wanneer u wilt filmen of fotograferen - de mensen in hun waarde laat. Overigens wordt er tegenwoordig geld gevraagd voor het gebruik van foto- en filmapparatuur, evenals voor het passen op de schoenen! Het gebruik van een anti-muggenmiddel is voor de avonduren aan te raden. Na afloop van het bezoek aan de tempel kunnen wij een voorstelling bijwonen van de Kandy-dansers. Een andere bezienswaardigheid is de botanische tuin in Kandy. Schitterend aangelegd, waar wij eindeloos kunnen wandelen en de fraai geklede bevolking kunnen zien paraderen.

Hotelinformatie:

Hotel Thilanka

Tel: +94 (0)81 2232429

No. 03, Sangamitta Mawatha,
Kandy ,





Unserer eleganter und luxuriöser Komfort ist ein Fest für die Sinne. Erfrischen Sie sich in unserem strahlend blauen Pool oder bewundern Sie die Aussicht über Kandy, das sich wie gemalt vor Ihnen ausbreitet.

Entdecken Sie die Wildnis im nahen Udewattakelle oder die vielen kulturellen Sehenswürdigkeiten und geniessen Sie die beeindruckende Kultur und Geschichte. Lassen Sie sich in unserem Ayurveda SPA verwöhnen oder schlemmen Sie sich wie ein Fürst durch die vielfältigen kulinarischen Köstlichkeiten. Die strahlenden Farben, die Kultur und der Charme des Hotels spiegeln, sind eine perfekte Ergänzung zu der magischen Ausstrahlung Kandys. Ein unvergeßliches Erlebnis!

THILANKA HOTEL - KANDY

Das Hotel Thilanka befindet sich in einer majestätischen Lage in Kandy, die Stadt der Städte. Umgeben von den Nebel-verhangenen Hunnasgiriya Bergen und dem tropischen Udawattaekelle National Park, überblickt es die ehemalige Königsstadt Kandy. Das Hotel Thilanka ist ein Farbenteppich der an die ausdrucksstarke Kandy Malerei erinnert.

Die rubinroten Farben kombiniert mit strahlendem Gelb, warmen Orange und schlichten Tempel Motiven ergeben eine lebengewordene Seite aus dem berühmten Epos Mahavansa . Elemente der Kandy Tradition und Kultur, wertvolle Antiquitäten, einheimische Handarbeiten und frische Lotosblumen in gläsernen Vasen sind nur ein kleiner Teil der königlichen Ausstattung.



Das Hotel Thilanka verfügt über 87 luxuriöse Zimmer, bestehend aus Suiten, Deluxe und Standard Zimmer. Alle Zimmer beeindrucken durch die hellen Rottönen, sonnigem Orange und dem goldenen Gelb. Ausgesuchte Details, die die Geschichte und Kultur widerspiegeln, verleihen diesen Räumlichkeiten einen einmaligen, ästhetischen Ausdruck.

Fürstliche Zimmer für fürstliche Gäste

Ausdrucksstarke Kandy Kunst, Antiquitäten, Kopfende der Betten die mit traditionellen Kandy Motiven verziert sind, Schalen mit lila Lotusblumen und Körbe mit frischen Früchten ergeben eine Räumlichkeit fit für einen Maharaja. Eine, von der Decke hängende, traditionelle Bronzelampe malt sanfte Schatten auf den hellen Wänden



Woraus süße Träume gemacht sind.

- Mini Bar
- TV
- Musik Kanäle
- Heiß und kalt Wasser
- Badezimmer mit WC und Dusche

Die Räumlichkeiten sind eine perfekte Mischung aus Traditionellem und Modernem.



Diner en overnachting in hotel Thilanka te Kandy

13 mei – 11^e dag: Verblijf in Kandy.

Indien de vorige dag er geen tijd is geweest om de Botanische tuin te bezoeken dit nu eventueel alsnog doen.

Eventueel als alternatief:

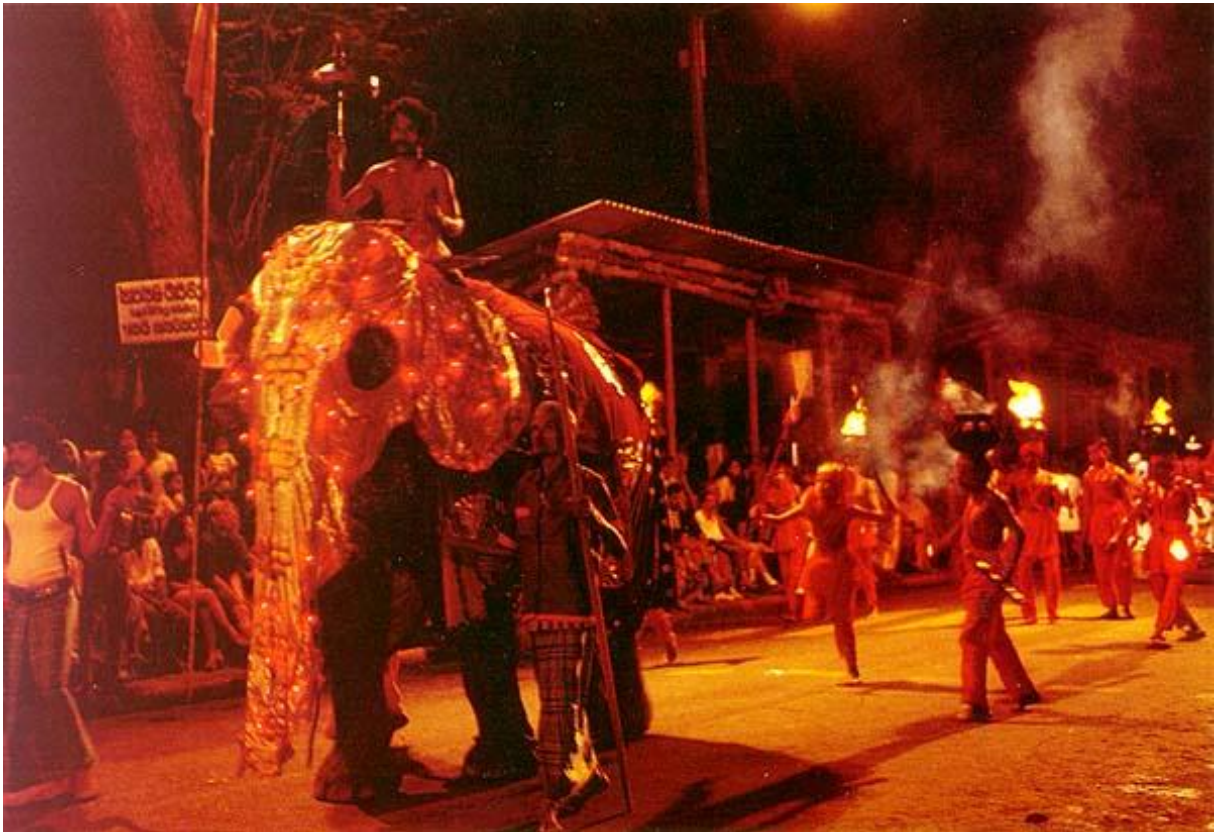
- winkels met ambachtelijk handwerk bezoeken zoals batik, houtsnijwerk, messingbewerking.

- verblijf bij het zwembad van ons hotel

Verdere bezoeken aan:

- tempel van de tand
- 's- Avonds de Kandy-dancers
-





Diner en overnachting in hotel Thilanka te Kandy

14 mei – 12^e dag: Vertrek naar Ella 136km

Van Kandy naar Ella

's-Morgens vroeg ontbijt. Vanuit Kandy gaan we dit keer de gehele dag met de trein naar Ella. (5 uur)

Een ronduit schitterende route met prachtige vergezichten voert ons dwars door bergen en dalen naar Ella. Op weg naar Ella genieten we onderweg van de prachtige theetuinen en de vele watervallen en theefabrieken. De gids zal ons onderweg begeleiden en de chauffeur gaat alvast vooruit naar Ella.





Narawana waterval (8 km van Ella)



Ella



Ella Gap (links little Adam's peak, rechts Ella rock)



Littele Adam's peak

Het is een korte wandeling van 45 minuten van Ella naar the Little Adam's Peak. Op weg er naar toe zul je voorbij een theeplantage komen. Je klimt verzekerd je van een schitterend uitzicht over Ella Gap en de naaste omgeving.

Wij verblijven in het hotel Country Comfort te Ella.





Als we in Ella aankomen met de trein is dit de ideale plek om te verblijven, dit omdat het vlak bij het station ligt. Het is slechts een paar minuten lopen naar het centrum van het dorp met zijn kleine cafés en het is een goede basis voor het maken van de plaatselijke wandelingen namelijk naar Little Adams Peak en Ella Rock.

De provincie Uva, een van de negen provincies van Sri Lanka produceert enkele van de beste hoge gegroeide van Sri Lanka thee en handhaaft haar eigen charme met vele uitstekende levensstijl van de mensen. Ella, gelegen in de tussenliggende klimatologische zone waar de gemiddelde temperatuur varieert van 12 tot 15 ° c als gevolg van de schilderachtige heuvels rond het gebied is een ideale locatie in de provincie Uva voor een vakantie met een verleidelijke verscheidenheid van diverse attracties - Natuur, Natuur, cultuur enz. is een pre-overwegend agrarisch gebied. Hotel Country Comfort is gelegen in een prachtige locatie op loopafstand van Ella's belangrijkste bushalte en gelegen onder de Ella Station 200 km van Colombo en 8 km van Bandarawela.

Hotelinformatie:

Country Comfort

32 Police Station Road,

Ella 90090, Sri Lanka

Tele: 0094 57-2228500

<http://www.hotelcountrycomfort.lk/>

Locatie: gelegen in het Centraal Bergland, 200 kilometer van Colombo. kamers met fan badkamer/toilet, warm en koud water.

Faciliteiten: tuin met zitjes, bar, restaurant, wasserette, internationaal telefoneren, dokter op oproep, internet faciliteiten en gezelschapsspelletjes zoals schaken en carrom.

Uva is unparalleled in natural beauty and its attractions are both colorful and interesting providing fascinating insights into its natural and cultural heritage.

Lets have a glance through some of them:

Nature

Ella gap

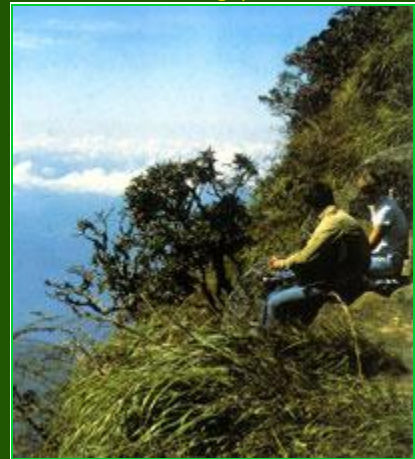
This is a dramatic rift in the southern mountain range where the land plunges 3000 feet to the coastal plains in the far distance offering a panoramic scenery.
05 minutes from the hotel by surface.



Ella gap

Horton Plains / World's end

Sri Lanka's highest and most isolated plateau at an altitude of almost 1900 meters.
A breathtaking exciting world's end within the plains is a sheer drop of more than 1050 meters.
90 minutes from the hotel by surface.



World's End

Thangamalu's Nature Reserve

Very much popular with bird lovers where a large selection of Sri Lanka's 427 bird species are found.
45 minutes from the hotel by surface.

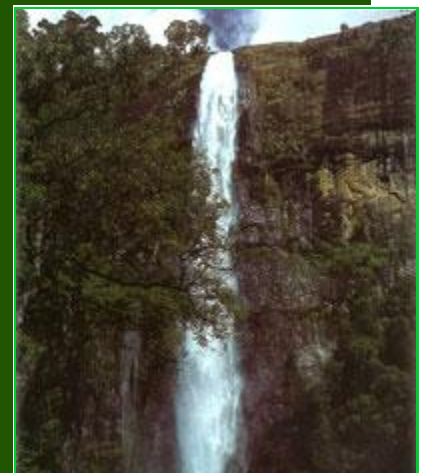
Little World's End

Madulsima mountain range at the border of the Uva Province plunges to the eastern plains offering an enchanting panorama.
05 minutes from the hotel by surface.

Waterfalls

Diyaluma

560 ft high falls is Sri Lanka's highest perennial waterfall and is considered as the 6th highest in the world. 45 minutes from the hotel by surface.



Diyaluma

Dunhinda

Sri Lanka's loveliest and most dramatic "smoky water" Fall is 190 ft and flows down a narrow forested gorge. 45 minutes from the hotel by surface.

Bambarakande

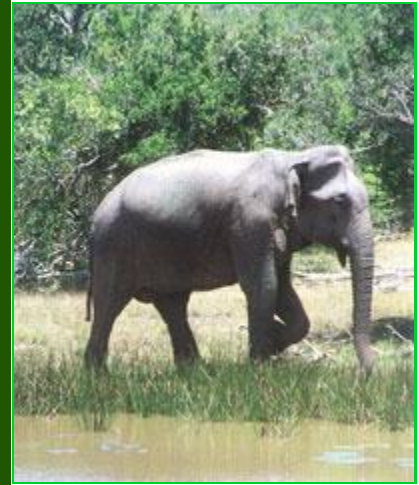
This cascading 790ft falls is Sri Lanka's highest beautifully sited in secluded and serene surroundings. 1.5 hours from the hotel by surface.

Rawana Ella Falls

This cascading fall offers a pleasing site to the motorists with its easy location along side the main road. 20 minutes from the hotel by surface.

National Parks

Uda walawe national park, more than 30,000 hectares in extent located in the intermediate zone is home to large numbers of Elephants, spotted deer, Sambur, Wild boar etc.
90 minutes from the hotel by surface.



Archeological Sites

Maligavila & Dambegoda

The colossal 34 ft Buddha statue at Maligawila dates back to the 7th century A.D and is carved from crystalline limestone.
In close proximity at Dambegoda is another 25 ft high statue of the Avalokitheswara Bodhisatva, a future Buddha.
..... minutes from the hotel by surface.



Maligavila

Buduruwagala

Carved in high relief on a cliff face, this 7 statue complex comprises of the tallest standing Buddha statue – 51 ft and others highlighted in the Mahayana sect of Buddhism traced back to 8th – 10th centuries AD.
..... minutes from the hotel by surface.



Buduruwagala

Dowa Rock temple

Bordering the main highway, This cave temple has murals and inscriptions attributed as works in the 1st Century BC. An unfinished rock cut standing Buddha statue carved on the adjoining cliff face is another highlight.
10 minutes from the hotel by surface.

Muthiyangana

A shrine built by enshrining the jaw-bone of lord Buddha in the 4th Century AD at a site personally blessed by Lord Buddha during one of his three visits to Sri Lanka, and hence is one of the sixteen most venerated places for Buddhists in Sri Lanka.
120 minutes from the hotel by surface.

Ramayana sites

Rawana cave

Another scenic site of Sita's concealment on the Ella rock near the Rawana Ella falls.
10 minutes from the hotel by surface.

Stipurakanda caves

King Rawana of Sri Lanka associated with the epic "Ramayana" is supposed to have kept princess imprisoned here after abducting her after defeating her husband Rama.
20 minutes from the hotel by surface.

Sita - Amman Kovil

Situated bordering the main highway to Nuwara Eliya, This colorful shrine was created to pay homage to Princess Sita.
90 minutes from the hotel by surface.

Divurumwela Temple

It is known as the place where princess Sita after being rescued by her husband Prince Rama, proved her innocence and chastity by putting her fingers into a boiling pot of oil.
45 minutes from the hotel by surface.



Rawana cave

Other interesting sites

Bogoda Bridge and the Temple

The only Kandyan period roofed wooden bridge built during the 16th century, constructed gracefully over the Gallanda Oya is elegantly supported by 11 pairs of elegantly carved pillars and a railing of banisters.
45 minutes from the hotel by surface.

Lipton's Seat / Catherine's Seat

Sri Lanka was referred to as Lipton's Tea garden during the British period. These were the favorite look out points of the pioneering Tea planter – Sir Thomas Lipton.
60 minutes from the hotel by surface.

Kataragama

The great pilgrims center, where a shrine devoted to God Skanda was built to be visited by people of all faiths throughout the year.
120 minutes from the hotel by surface.

Adisham

The country residence of Sir Thomas Villiers, a distinguished British resident of the early 20th Century turned into a Benedictine monastery is now famous for its flower gardens, orchards and its unique architectural design.
60 minutes from the hotel by surface.



Bogoda Bridge

15 mei – 13^e dag: Vertrek naar Tissamaharama reisafstand ca 105km
Vandaag vertrek naar Tissamaharama. Hier zullen we 's-middags een bezoek brengen aan de Kataraga tempel en inchecken in ons hotel.

Ochtends daalt u via de spectaculaire Ella Gap, de kloof van Ella, steil af naar de kust, een schitterende rit. Onderweg passeert u de Rawana Ella Falls, een van de mooiere watervallen van Sri Lanka. Verder kunnen we, indien we niet opziet tegen een (hete !) wandeling van 8 km (heen en terug), de indrukwekkende 10de eeuwse rotssculpturen van Buduruwagala bezichtigen. De in de rots uitgehakte beelden zijn de grootste van Sri Lanka en misschien zelf de grootste afbeeldingen van Boeddha ter wereld. Onze auto kan het laatste stuk van deze waarschijnlijk nog altijd slechte weg niet berijden.

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





We overnachten in het PRYANKARA TOURIST INN

Hotelinformatie

PRYANKARA TOURIST INN

Kataragama road

Tissamaharama

Location 15 Km from Tissamaharama Town.

6 Hrs from Colombo Airport

Tel 047-37206





Places of interest

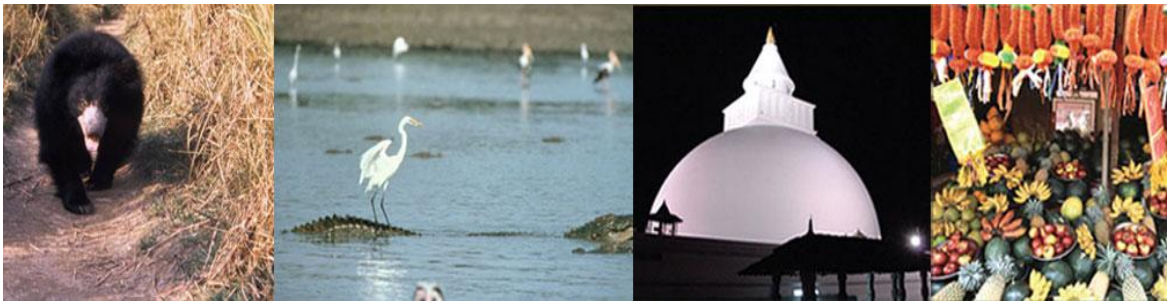


Image Gallery



Accommodation



16 mei – 14^e dag: Tissamaharama

Vroeg in de ochtend maken wij een jeepsafari in Yala. De entree (\$25 pp), de gids en de huur van de jeep (\$40 per jeep) is niet inclusief. Het Yala National Park is een van de oudste en bekendste nationale parken van Sri Lanka. Het nationale park ligt 40 km van Hambantota. Het nationale park beslaat een oppervlakte van 1297 vierkante kilometer, waarmee Yala het grootste natuurgebied van het land is. In het nationale park Yala liggen verschillende ecosystemen zij aan zij. Er zijn uiterst natte, maar tegelijk ook uiterst droge gebieden. Rivieren als de Kumbukkan Oya in het noordoosten en de Menik Ganga in het westen van Yala voorzien de dieren in de drogere jaargetijden van voldoende drinkwater. Yala is een goede plek om olifanten, Krokodillen, waterbuffels en herten te zien.

We overnachten in het PRYANKARA TOURIST INN



17 mei – 15^e dag: Vertrek richting **Hikkaduwa** Reisaafstand ca. 167 km.

Tussenstop in **Dondra** (lunch). Tussen de vuurtoren van Dondra en de zuidpool zit geen enkel land. Als we geluk hebben zien we nog walvissen.



Routeomschrijving:

Na het ontbijt rijden we parallel aan de oceaan via Hambatota, Tangalle en Matara naar Galle. Vanuit Tissamaharama komen we eerst in **Hambantota**.

Aan de zuid-oostkust is Hambantota de grootste plaats, terwijl er slechts 10.000 mensen wonen. Het havenstadje is de woonplaats van de islamitische Maleisiërs, die ooit in hun sampans zijn komen overvaren om olifanten te vangen. Tegenwoordig zijn zij actief als boer, visser of als zoutwinner. Op het klif heeft u een prachtig uitzicht over de baai. Tevens een goede observatieplek voor vogelliefhebbers.

Tangalle is een plaatsje aan de zuidkust van Sri Lanka. In de omgeving leggen in het seizoen schildpadden hun eieren op het strand en de plaatselijke Blowhole (een plek waar de zee het water hoog de lucht in werkt) maken Tangalle tot een prettige verblijfsplaats aan de zuidkust.

Galle

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

Bezoek aan o.a.:

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

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

Eventueel:

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



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

Accommodatie: Amaya Reef, een mooi sfeervol hotel met stijlvol ingerichte kamers en een zwembad. Amaya Reef ligt direct aan het strand van Hikkaduwa.

Overnachting in hotel Amaya Reef te Hikkaduwa.

AMAYA REEF



Ayurvedic





DAYS SAVOURED BY THE INDIAN OCEAN

The Setting

On golden sands, Amaya Reef is located 100 km south of Colombo at Hikkaduwa beach. Ideal for days spent lazing by the ocean, exploring the sea, diving shipwrecks or snorkelling the reef.

Accommodation

Amaya Reef offers 54 rooms – comfortable, air-conditioned and clean design allowing guests to enjoy the natural setting. Each room features a private balcony or terrace with views of the Indian Ocean.

Dining

Seaside Restaurant

Fresh seafood with exquisite flavours and local touches. Covered open-air restaurant located along the beach. Serving Sri Lankan style grilled lobster, tiger prawns, a variety of fish, local curries and international cuisine.

Open-Air Bars

Located in a quiet corner of the resort between the main building and the seaside restaurant. Seating at the bar or at tables beneath the palm trees. Serving a selection of cocktails, beers, wines, shooters and mixed drinks made with the strong local coconut liquor arrack.





Recreation

Resort Facilities

- Swimming Pool
- Ayurvedic Spa Treatments
- Nightclub (opening soon)
- Tennis
- Table Tennis
- Beach Volleyball
- Basketball
- Badminton
- Surfing
- Water Polo
- Boat Rides
- Beach Rugby
- Indoor Games

Diving & Snorkelling

Amaya Reef arranges snorkelling excursions, bringing guests to the attraction that lends the resort its name. The resort also helps guests to book diving trips that capture the highlights of the southern coast. PADI certification courses available.

Hikkaduwa Town

A lively beach town, Hikkaduwa is home to a variety of cafés, bars and shops selling local artwork, batiks, clothing and jewelry. Strolling around the town, guests encounter the local southern culture.

Excursions

- Galle City and Dutch Fort
- Martin Wickramasinghe Folk Museum, Koggala
- Stilt Fishing at Ahangama
- Sinharaja Rainforest
- Madu Ganga Safari in Balapitaya
- Turtle Hatchery in Kosgoda
- Watersports at Bentota
- Deep Sea Catamaran Fishing
- Train Tour to Matara
- Moonstone Mine at Meetiyagoda

Services

- Room Service
- Foreign Currency Exchange
- Laundry Service
- IDD Facilities
- Safety Lockers

Meetings & Events

Amaya Reef's 2,200 sq.ft. air-conditioned conference hall accommodates groups of up to 110 persons. An ideal venue for meetings, banquets, events and corporate retreats.

AMAYA REEF

400 Galle Road, Hikkaduwa, Sri Lanka

Tel: +94 91 4383244-7 Fax: +94 91 4383243 E-mail: amayareef@amayaresorts.com

AMAYA Resorts & Spas Central Reservations

Tel: +94 11 4767888 Fax: +94 11 4767867/4767811 E-mail: sales@amayaresorts.com

www.amayaresorts.com

18 mei – 16^e dag: Vertrek richting Kitulgala 27km

Na het ontbijt vertrekken we naar Kitulgala, dit is de plek waar ooit de verfilming heeft plaatsgevonden van de film The Bridge over the River Kwai. We zullen hier twee dagen verblijven.



De rivier is nu populair door het water rafting. Dit is iets wat voor ons onbekend is en zullen dit ook niet gaan doen.

Een andere optie voor die twee dagen is ook om Ratnapura te bezoeken.

Eventueel bezoek aan:

- edelsteenmijn/slijperij
- rubberplantage



Hotel:

Royal River Resort-Kitulgala

Location	:	Kitulgala
Category	:	Hill Country Hotels
Distance from Colombo	:	96 Km (2.45 hour drive)
Distance from Airport	:	126 Km (3.30 hour drive)



Location

Het Royal River Resort is gelegen temidden van een rubberplantage in het rivierdorp Kitulgala, een kleine nederzetting ingeklemd tussen de rivier de westelijke kuststrook en de schilderachtige centrale hooglanden. Kitulgala ligt op 90 km van Colombo (een twee-en-een-half uur rijden). The Royal River Resort klampt zich vast aan de rand van de Ing Oya stroomversnellingen. Door de omliggende watervallen, weelderige vegetatie en vele soorten vogels en vlinders is dit een ideale bestemming voor natuurliefhebbers. White water rafting en kanoën is mogelijk in de nabijgelegen rivier Kelani.

Introduction

Een 6 km rijden van Kitulgala, langs een smalle rijweg door rubberplantages, brengt u naar dit unieke resort neergestreken op de top van keien naast de Ing Oya stroomversnellingen. Met slechts vier kamers die plaats biedt aan acht volwassenen, is het een klein en eco-vriendelijk hotel. Vanwege de stroomversnellingen in de buurt, is het niet aanbevolen voor kinderen. De architectonische vormgeving maakt volledig gebruik van de omringende wildernis met kronkelende paden die u leiden naar de slaapkamers.

Facilities

Het restaurant en de bar loopt door de stroomversnellingen en men serveert Sri Lankaanse rijst en curry en Westerse keuken. De infinity pool is gebouwd over een rots, met de keien gehandhaafd geeft dit aan het zwembad een natuurlijk gevoel. De omgeving is een natuurlijke habitat voor vogels en vlinders, waardoor dit een droom is voor natuurliefhebbers. Leech sokken en oplossing worden aanbevolen voor diegenen die van plan zijn om dit gebied te verkennen.

Excursions

De Kelani River, een 15-minuten rijden van het hotel, is de belangrijkste raften locatie op het eiland. Het biedt drie klassen stroomversnellingen die geschikt zijn voor tussentijdse balken, en buiten de regenseizoenen en beginners. Ecologen en

vogelaars zullen ook genieten van het verkennen van het beroemdste regenwoud van Sri Lanka - Sinharaja, een UNESCO beschermde World Heritage Site en een internationale Biosphere Reserve de buurt. Het juweel van de stad Ratnapura, de thuishaven van een bloeiende juweeltje en sieraden industrie, die dateert uit de oudheid, waar edelstenen en halfedelstenen nog worden ontgonnen met behulp van traditionele technieken is ook vlakbij gelegen.

Accommodation

Vier a/c slaapkamers, alle met een prachtig uitzicht over de stroomversnellingen en een open haard die brandt voor romantische nachten. De kamers zijn elegant ingericht met een mix van antieke en moderne meubels, waaronder een hemelbed gekleed in wit linnen, een bureau, en een dag bed. De bijgevoegde badkamers hebben warm en koude douches.





19 mei – 17^e dag: Kitulgala

Dit is de tweede dag van ons verblijf in Kitulgala.

Een unieke locatie met jungle, watervallen, rubberplantages en snelstromende rivieren. Hier werd een deel van de beroemde film “Bridge on the River Kwai” opgenomen. Vanmiddag maakt u een **avontuurlijke raftingtocht**. The White-water-rafting tocht kan door iedereen worden gemaakt. Het niveau wordt aangepast aan uw ervaring en de tocht wordt begeleid door een goede instructeur.



White water rafting





20 mei – 18^e dag: Vertrek naar Mount Lavinia 112km

Vrije dag aan het strand van Mount Lavinia. Hier zullen we twee dagen verblijven om te relaxen. We verblijven in hotel Mount Royal Beach Hotel - Mount Lavinia.

Het Berjaya Colombo Hotel in Mount Lavinia ligt 60 minuten rijden van de luchthaven en slechts 14 km van het bruisende centrum van de stad. Gasten zullen de beste faciliteiten vinden in alle 90 kamers in dit populaire 3-sterren hotel. Alle kamers zijn inclusief niet-roken kamers, airconditioning, badjassen, dagelijkse krant, bureau. Andere faciliteiten van dit hotel zijn 24-uurs room service, winkels, koffiebar, bar/café, wasserij/stomerij, vergaderfaciliteiten, nachtclub/discotheek, restaurant. Gasten kunnen gebruik maken van de uitstekende recreatie- en vrije tijdsvoorzieningen van het hotel, waaronder massage, zwembad (voor kinderen), bubbelbad, zwembad (buiten), privéstrand, tuin. Alles wat het hotel doet, richt zich op de beleving van de gast, waarbij comfort en ontspanning gewaarborgd zijn.



Swimming Pool

21 mei – 19^e dag: Mount Lavinia

Vandaag zijn we voor de lunch uitgenodigd bij Manisha.
Daarna kunnen we eventueel een bezoek brengen aan de Galle Road te Colombo voor het doen van laatste inkopen of een bezoek brengen aan het gerechtsgebouw of hotel Brighton.
Eventueel kan deze dag ook benut worden om uit te rusten bij het hotel.



BERJAYA MOUNT ROYAL BEACH HOTEL COLOMBO
36, College Avenue,
Mount Lavinia,
Sri Lanka.



**22 mei – 20^e dag: Transfer Luchthaven
Einde vakantie.**



Om 11.50 uur vertrekt ons vliegtuig richting Frankfurt. Hiervoor moeten we drie uur van tevoren aanwezig zijn op het vliegveld om in te checken. Het busje zal ons hiervoor ophalen. Geplande aankomst in Frankfurt is 18.50 uur.

In deze Praktische Reisinformatie vindt u een overzicht over respectievelijk:

AANKOMST IN SRI LANKA

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

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

AMBASADE

Royal Embassy of Netherlands in Colombo, Sri Lanka send edits

25, Torrington Avenue

Colombo 07

Sri Lanka

City: Colombo

Phone: +94-(0)11-2596914

Fax: +94-(0)11-2502855

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

Email: col@minbuza.nl

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

AYURVEDA MASSAGE

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

Bagage

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

BINNENLANDS VERVOER

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

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



COMMUNICATIE

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

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

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

Aankoop prepaid sim in Sri Lanka:

AIRTEL STORES (Arcades)

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

Instellingen voor GPRS & MMS

| GPRS / EDGE / 3G / HSPA Settings |

APN : AirtelLive

Proxy : 10.200.184.86

Port : 8080

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

Authentication : Normal

Data Bearer : Packet Data

| MMS Settings |

APN : AirtelLive

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

Gesprekstarieven in het buitenland

pagina 1 van 2

Sri Lanka

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

Mobitel Private Limited

Netwerk type	GPRS 3G GSM	
Operator name on display	Mobitel SRI 01 41301	
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
	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>

Bellen in het buitenland

Tele2 heeft overeenkomsten afgesloten met de meeste mobiele aanbieders zodat je in vrijwel alle landen gebruik kunt maken van jouw mobiele telefoon. Kijk voor een overzicht van de landen waar je kunt bellen en de tarieven op

[deze](#) pagina.

Kan ik met mijn mobiele abonnement bellen in het buitenland?

Klanten met een mobiel abonnement kunnen bellen in het buitenland zodra de eerste twee rekeningen zijn betaald. Nieuwe klanten, die nog geen twee rekeningen hebben ontvangen, kunnen door aanbetaling van 75 euro ook gebruik maken van bellen in het buitenland. Neemt hiervoor contact op met de Klantenservice via 0900-241 1602 (lokaal tarief).

Maak je gebruik van Tele2 Prepaid?

I Het is mogelijk om in het buitenland te bellen met Tele2 Prepaid. Heb jij je na 1 juli 2008 aangemeld voor Tele2 Prepaid, dan kun jij je aanmelden voor het bellen in het buitenland via deze [Bellen in het Buitenland](#) pagina. De verwerking duurt gemiddeld twee weken. Na acceptatie ontvangt je een nieuwe simkaart van Tele2. Prepaid klanten van Tele2 Champion kunnen helaas niet bellen in het buitenland.

Hoe werkt bellen in het buitenland?

Wanneer je met Tele2 in het buitenland wilt bellen, is het noodzakelijk dat je een **1** toetst voor jouw normale pincode bij het aanzetten van je mobiele telefoon. Wij adviseren je om de telefoon bij aankomst in het buitenland uit te zetten en vervolgens weer aan te zetten met een **1** voor je normale pincode. Op die manier weet de telefoon dat deze zich in het buitenland bevindt.

Wat zijn de kosten voor het bellen in het buitenland?

De tarieven in het buitenland hangen af van de lokale mobiele aanbieder. Voor bellen vanuit EU landen betaal je per 1 juli 2009 € 0,51 en voor gebeld worden in de EU landen betaalt u € 0,23 per minuut. Op [deze](#) pagina hebben we alle tarieven overzichtelijk bij elkaar gezet. Maak op basis van de tarieven een keuze met welke aanbieder je wilt bellen in jouw vakantieland; dit kan je aanzienlijke besparingen opleveren.

Welke kosten betaal ik zelf in het buitenland?

Als je in het buitenland iemand belt, dan zijn de kosten voor jou. Als je wordt gebeld, dan betaalt de beller de normale kosten voor bellen naar een mobiel nummer, en jij betaalt de kosten voor gebeld worden in het buitenland. Als iemand jouw voicemail inspreekt, dan betaal je hiervoor de kosten voor gebeld worden in het buitenland plus de kosten voor bellen vanuit het buitenland terug naar je voicemail in Nederland.

Kan ik mijn voicemail afluisteren als ik in het buitenland ben?

Je kunt je voicemail in het buitenland afluisteren door te bellen met +31 6 4019 2939. Je hebt hiervoor je voicemailcode nodig. Zorg dat je deze voor jouw vertrek in Nederland instelt door te bellen naar 1233 en voor optie 3 te kiezen.

Mijn toestel is gestolen/verloren in het buitenland, wat nu?

Wij adviseren je om gelijk contact op te nemen met Tele2. Dit kan vanuit het buitenland via nummer: +31 6 4019 2025. Je simkaart zal dan geblokkeerd worden.

Kan ik de Tele2 Klantenservice ook bereiken vanuit het buitenland?

Vanzelfsprekend kunt je de Klantenservice ook vanuit het buitenland bellen. Het telefoonnummer vanuit het buitenland is +31 6 4019 1602.

Tele2 wenst je een prettig verblijf in het buitenland toe!

DE DAG VAN VERTREK

Departures

Check-in

Economy Class

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

Airport Tax

Volgens webpagina van Sri Lankan:

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

Embarkation Tax

From: Arke Doetinchem Synagogestraat

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

To: saf@tiscali.nl

Subject: vertreksbelasting

Geachte heer en mevrouw Wennekes,

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

Wij wensen u een fijn weekend,
Met vriendelijke groet,

Arke
Riadne Valkenburgh

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

DOUANE

Baggage Concessions

ARRIVAL

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

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

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

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

You are entitled to :

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

Professional Teams -

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

Customs Import

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

Export

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

DEPARTURE Permitted

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

10 kilos of SRI LANKA TEA duty free.

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

Not Permitted

All currencies in excess of your declared amounts on arrival.

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

Sri Lanka Currency in excess of Rs. 250/-

Firearms, explosives and dangerous weapons.

Antiques, statues, treasures, old books, etc.

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

Tea, Rubber and Coconut Plants.

Dangerous drugs

EEN ANDERE WERELD

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

ELEKTRICITEIT

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

ETEN EN DRINKEN

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

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

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

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

EXCURSIES

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

FEESTDAGEN

Feestdagen die elk jaar op dezelfde datum plaatsvinden zijn:

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

Feestdagen in Sri Lanka 2010

1 januari: Nieuwjaarsdag

4 februari: Onafhankelijkheidsdag

1 maart: Holi

30 maart t/m 1 april: Boeddhistisch nieuwjaar

21 mei: Wesak boeddha dag

5 november: Diwali

25 en 26 december: Kerstmis

31 december: Oudejaarsavond

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 oibers, 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 onbepaald 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.

Fortis

Contact

Fortis

Creditcardinformatie: 0900 - 8170

Vanuit het buitenland: +31 (0)20 - 588 18 81

Personal Support: 020 - 588 18 80 → Blokkering

www.fortisbank.nl/creditcard

International Card Services BV

Servicedesk

Wisselwerking 32, 1112 XP Diemen

Postbus 23225, 1100 DS Diemen

Telefoon: +31 (0)20 - 6 600 600

Fax: +31 (0)20 - 6 600 688

Verlies en diefstal

Telefoon: +31 (0)20 - 6 600 611 → Blokkering

Bankrekeningnummer: 84.49.97.056

Kamer van Koophandel Amsterdam: 33.200.596

Bankpas is Lohheven⁺³¹ (0)800 - 0313

ABN AMRO

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

Schade melden

In Nederland 0900 - 00 24 (€ 0,10 per minuut)

Vanuit het buitenland +31 10 241 17 20 (collect call mogelijk)

ABN AMRO Hulpdienst +31 70 324 31 00 (collect call mogelijk)

- (voor noodsituaties in het buitenland voor klanten met een ABN AMRO reis- en/of annuleringsverzekering)

Bankpas verloren of gestolen In Nederland 0900 - 00 24 (€ 0,10 per minuut)

Vanuit het buitenland +31 10 241 17 20 (normaal tarief)

Creditcard verloren of gestolen

In Nederland 0900 - 80 16 (lokaal tarief)

Vanuit het buitenland + 31 34 245 33 82 (collect call mogelijk)

GEZONDHEID

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

Malaria

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

Gelekoorts

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

Hepatitis A

Vaccinatie wordt aanbevolen voor alle reizigers naar dit land.

DTP

Vaccinatie wordt aanbevolen voor alle reizigers naar dit land.

Buiktyfus

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

Hepatitis B

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

Dengue

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

Denque/Knokkelkoorts:

- *Deze patiëntenbrief is oorspronkelijk bedoeld als ondersteuning van het consult door de huisarts. De huisarts geeft de brief mee aan patiënten met de betreffende ziekte of aandoening. De tekst gaat ervan uit dat de patiënt al door de huisarts is gezien en dat de informatie uit de brief is besproken. De adviezen in de brief gelden alleen voor mensen bij wie de diagnose is gesteld. De informatie dient niet als vervanging van een consult door de huisarts. Bedenk bij het lezen dat uw gezondheidssituatie anders kan zijn dan in de teksten wordt beschreven.*
- **Wat is knokkelkoorts?** Knokkelkoorts is een infectieziekte die in grote delen van Afrika, Azië, Midden- en Zuid-Amerika en op de Caribische eilanden voorkomt. Het aantal gevallen van knokkelkoorts neemt de laatste jaren toe.
- **Hoe ontstaat knokkelkoorts?** Knokkelkoorts ontstaat nadat iemand is gestoken door een mug die het dengue-virus bij zich draagt. Dit is een kleine zwart-wit gestreepte 'zebramug' die *overdag* steekt (vooral in de vroege ochtend en namiddag). Door de muggensteek komt het virus in uw bloed. Er zijn vier types van het dengue-virus.
- **Wat zijn de verschijnselen?** Na besmetting met het virus kan het twee tot veertien dagen duren voordat u ziek wordt. U krijgt plotseling koorts met koude rillingen, vaak met heftige hoofdpijn en pijn achter de ogen. Uw hele lichaam kan pijn doen: spieren, botten en gewrichten, vooral onder in uw rug. U krijgt huiduitslag op uw borst (romp),

armen, benen en gezicht. Na een paar dagen kunt u misselijk worden en overgeven. Ook hoesten, keelpijn en smaakverandering komen voor. Nadat u wat hersteld bent, kan er een tweede koortsperiode optreden, ook weer met huiduitslag. In een klein aantal gevallen verloopt de ziekte veel ernstiger: na de tweede tot vijfde dag ontstaan er dan puntvormige donkerrode vlekjes op de huid, neusbloedingen en tandvleesbloedingen. Dit kan leiden tot shock, bewusteloosheid en de dood. Deze vorm heet dengue hemorragische koorts.

- **Hoe wordt het aangetoond?** Bloedonderzoek kan aantonen of u met het virus bent besmet.
- **Adviezen:** De enige manier om u tegen knokkelkoorts (ook de ernstige vorm) te beschermen, is te voorkomen dat u tussen zonsopgang en zonsondergang wordt gestoken door de mug: Draag zoveel mogelijk bedekkende kleding: lange mouwen, een lange broek, schoenen en sokken. Smeer onbedekte lichaamsdelen (gezicht, hals, handen en enkels) in met insectenwerende middelen. Middelen waarin DEET (diethyltoluamide) zit helpen het best. Zorg dat u DEET niet in uw mond of ogen krijgt. Smeer daarom bij kinderen geen DEET op de handen. Slaap onder een (geïmpregneerd) muskietennet (klamboe). Een geïmpregneerd muskietennet is doordrenkt met een antimuggenvloeistof zoals permethrine of deltamethrine. Na een half jaar, of na vier keer wassen, zijn deze middelen uitgewerkt. Dat betekent dat u uw muskietennet opnieuw moet impregneren. Muskietengaas (horren) voor ramen en deuren helpt muggen buitenshuis te houden. Deze maatregelen zijn vooral van belang voor reizigers die extra kwetsbaar zijn (bijvoorbeeld zwangeren, ouderen of diabetici).
- **Medicijnen:** Er bestaan geen medicijnen of injecties om knokkelkoorts te voorkomen of te genezen. Medicijnen kunnen wel helpen de klachten te verminderen. Tegen de koorts en pijn kunt u paracetamol gebruiken. Omdat uw bloed bij knokkelkoorts dunner kan zijn, mag u geen bloedverdünnende 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 Reizigersadviesing, 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 drukkeren (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

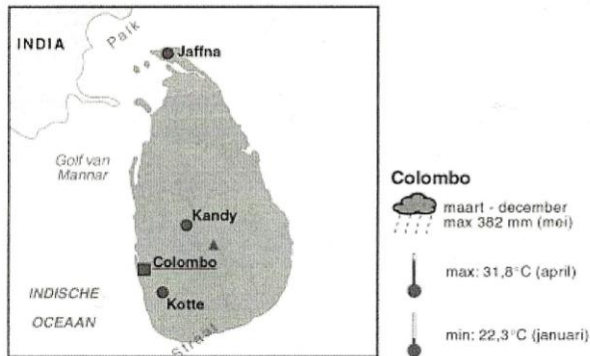
en gaat het vanzelf over. Om uitdroging, bijv bij diarree, te voorkomen kunt u het beste een O.R.S. (orisel) oplossing drinken. O.R.S. is bij iedere (vaak ook buitenlandse) apotheek verkrijgbaar. Verder is thee (evt. met suiker drinken) altijd verstandig. Tijdens het maken van verre reizen kunnen maag- 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

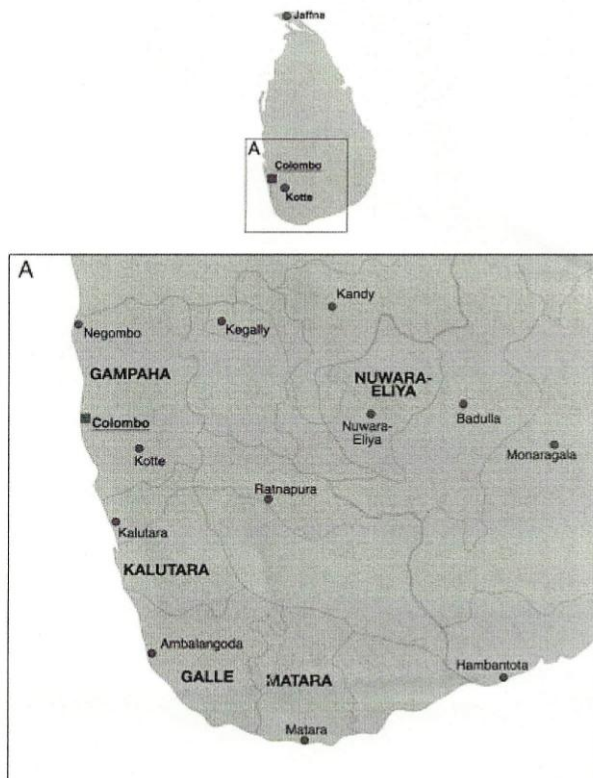
Algemeen

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 oorsporen krijgen. Soms heeft dit een barotrauma tot gevolg, dat wil zeggen een beschadiging van de gehoorgang of het middenoor. Vermijd tijdens de vlucht een verstopte neus, gebruik zondig neusdruppels, bij voorkeur een halfuur voor opstijgen en landen.

9 Samenvatting

Verplichte vaccinaties voor aanvang reis:

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

Aanbevolen vaccinaties/immunisaties vóór aanvang van de reis:

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

Voor risicogroepen:

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

Malariaprofylaxe noord Sri Lanka (inclusief Mannar)

(zie malariakaart)

Malariarisico: 2

Er is risico op malaria-infectie.

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

Verblijfsduur max. 2 nachten

- geen malariaprofylaxe

Verblijfsduur max. 4 weken

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

Verblijfsduur langer dan 4 weken

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

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

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

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

5 Grond, straatvuil en aarde

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

Vóór de reis:

- Vaccinatie tegen tetanus (DTP)

Tijdens de reis:

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

6 Beten van dieren

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

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

REIZIGERSINFORMATIE MUGGENWERENDE MAATREGELEN

REPELLENTS / MUGGENOLIE

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

Voor zwangeren:

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

Voor kinderen:

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

KLEDING

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

KLAMBOE

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

OVERIG

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

REIZIGERSINFORMATIE - DENGUE (KNOKKELKOORTS)

Wat is dengue?

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

Wat zijn de verschijnselen van dengue?

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

Wat moet ik weten over de Aedesmug?

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

Wat moet ik weten over het denguevirus?

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

Waar komt dengue voor?

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

Welke maatregelen kan ik nemen om dengue te voorkomen?

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

Hoe moet een muggenwerend middel worden toegepast?

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

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

REIZIGERSINFORMATIE – ETEN & DRINKEN / REIZIGERSDIARREE

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

Preventie van diarree

Eten:

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

Drinken:

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

Hygiëne

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

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

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

Behandeling van diarree

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

Bij hinderlijke waterige diarree kan eventueel een **stopmiddel** zoals loperamide (Imodium[®], 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

Op Business Class, mag je 2 stuks handbagage - hetzij kledingstuk zakken of 's nachts zakken meten van niet meer dan 18 "x14" x6 "(46x36x20 cm) met een gewicht van niet meer dan 7 kg per stuk, of een combinatie van beide. Op Economy Class, mag je 1 handbagage meenemen met afmetingen niet meer dan 18 "x14" x6 "(46x36x20 cm) en weegt niet meer dan 7 kg.

KLAMBOE

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

KLEDING

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

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

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

Klimaat & Beste Reistijd:

De ligging van Sri Lanka, even ten noorden van de evenaar garandeert een warm tropisch klimaat. In de lage kustgebieden is de gemiddelde jaartemperatuur van 25 tot 30 graden Celsius. De luchtvochtigheid schommelt - evenals in Nederland - tussen 80 en 90%. Door de hogere temperaturen voelt het vochtiger aan. Het zeewater is al even warm en de schommelingen in temperatuur zijn het hele jaar door betrekkelijk klein. Alleen in de bergen is het een stuk koeler. Het eiland krijgt haar regenval van twee natte moessons. De zuidwestelijke moesson brengt voornamelijk regen van mei tot augustus in de westelijke en zuidelijke kustgebieden en het centrale bergland. Van oktober tot januari voert de noordoostelijke moesson regen aan in het noordelijke en oostelijke gedeelte van het eiland. De reis gaat door beide delen, dus u zult altijd een combinatie van zon, bewolking en regen krijgen en het land is dus eigenlijk het hele jaar prima te bereizen met een zeer aangenaam klimaat. Dit betekent een tropische stortbui in de namiddag, waarna de zon al snel weer doorbreekt. Hoewel regen nooit plezierig is op reis, heeft dit toch ook voordelen. Immers het landschap is gedurende de vochtige periode prachtig groen, het ruikt heerlijk fris en het is minder stoffig op de wegen. Gedurende de moesson is de zee vaak ruw met hoge golven en flinke onderstromingen, dus pas op met zwemmen!

KRANTEN

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

LANDSCHAP

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

LOKALE BELASTINGEN

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

MELDINGSTIJD OP DE LUCHTHAVEN

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

DE MEDISCHE VOORZIENINGEN

Over het hele eiland zijn staatsziekenhuizen gevestigd, die gratis medische hulp verstrekken. In de grotere steden zijn de medische voorzieningen redelijk, maar verwacht geen westerse high-tech faciliteiten. Kruidendokters kunnen soms uitkomst bieden bij kleine probleempjes. In het geval er zich iets ernstigers voordoet, is er maar één oplossing en dat is zo snel mogelijk terug naar Nederland! Uw reisleader, de SOS-centrale van Europeesche Verzekeringen, onze agent en eventueel de ambassade zullen er alles aan doen om u met spoed terug te laten reizen.

ONGEDIERTE

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

REISDOCUMENTEN

U dient in het bezit te zijn van een geldig Nederlands paspoort, dat na afloop van de

reis nog tenminste 6 maanden geldig is. Bij een verblijf van minder dan 30 dagen krijgt u bij aankomst op de luchthaven een gratis visum (stempel in uw paspoort).

SCHOOLPEN ??

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



STRANDHOTELS:

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

WINKELN

Ceylon kent geen grote luxe warenhuizen. In speciaalzaken, op markten en kraampjes langs de weg vindt u allerhande soorten handarbeid. Houtsnijwerk, waaronder olifantjes, boeddhabeeldjes en kleurige houten maskers, patchwork, linnen tafelkleden (in Galle), verschillende soorten thee in leuke verpakkingen, edelstenen waaronder de blauwe saffier - al dan niet verwerkt in sieraden -, T-shirts en batik. In de speciaalzaken gelden vaak vaste prijzen, hoewel ook hier vaak over de prijs te onderhandelen valt. Op markten en in stalletjes moet u gaan afdingen, zowel voor de aankoop van een ananas of een tros bananen als voor een houten olifantje. Afdingen is een sport, waar u naar verloop van tijd uiterst bedreven in zult worden.

ZWEMMEN IN ZEE

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

REISAPOTHEEK

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

LIJST “WAT NEMEN WE MEE”

Batterijen voor foto-film en zaklamp / oplader mobiele telefoon
Tijdschakelaar instellen
Vul registratiekaarten in van waardeapparatuur thuis
Paspoorten
Wereldstekker
Zakmes
Denk aan eerste dag ook aan contant geld
Kopie paspoorten
Maximale bagage van 20 kg
Herbevestiging vlucht indien nodig
Zonnebrillen
Vliegenmepper
Waslijn en knijpers
Washandjes en spons
Leesboek
Adressenschrift
Ziektekosten verz. Papieren
Reiswekker
Woordenboek



Aron Travels

Regs No: W. 5294

Tel: +94 (0)11 2 769009
Fax: +94 (0)11 4 304 235

Mobile: +94 (0)77 3062376
E-mail: arontravels@slmet.lk
manisha.aron@gmail.com
hettiaratch@wow.lk

No.4/1A Girton School Rd,
Nugegoda,
Sri Lanka.

Date: 23rd Jan 2010

SUBJECT- (3 PAX) 20 DAYS VACATION IN SRI-LANKA.
ARRIVAL 03/05/ 10 AND DEPARTURE- 22/05/10 (Triple Room)

Dear Stef & Family

With reference to the above, I am pleased to forward my quotation for your kind reference. 'ARON TRAVELS' will assure you of a memorable tour in SRI LANKA and offer good Hotel accommodation, on half board basis

Transport in an Air-conditioned van with an experience English speaking driver/guide until the completion of your tour. The services of "ARON TRAVELS" are as from touch down to take off. (Arrival until Departure.)

The cost of the above tour package is US\$ 3500 (Three thousand five hundred US Dollars net.) The hotels offered by "ARON TRAVELS" are Star class Hotels with Air Conditioned rooms and in coastal areas are with Ocean view rooms. Hot and cold water Showers or bath. Telephone with IDD facilities. A fine Restaurant offering the best of International and Local menus, Laundry service, Swimming pool, Safety lockers and left luggage with many more facilities.

INCLUDES FOR THE ABOVE PACKAGE

- 1 Deluxe Triple Room with Breakfast & Dinner.
2. Stop at any location you wish /flexible.
- 3 Friendly service.

TOUR DOES NOT INCLUDE :

1. Entrance fees at locations and sites.
2. Any extras from the hotel except for the above mentioned.

REMITTANCE OF 50% of the package cost should be made prior to the tour. The information of ARON TRAVELS Bank Account is given in the bottom of this letter.

If you need further clarifications, please do not hesitate to contact "ARON TRAVELS" at any time by telephone or E-mail.

Thanking you,
Yours truly,

MANISHA PEREIRA

J.M.HETTIARATCHI
PEOPLE BANK
A/C NO 335 2 001 6 0000470
SWIFT CODE: PSBKLKLY
NUGEGODA CITY
SRI LANKA



Aron Travels

Regs No: W. 5294

Tel: +94 (0)11 2 769009
Fax: +94 (0)11 4 304 235

Mobile: +94 (0)77 3062376
E-mail: arontravels@slmet.lk
manisha.aron@gmail.com
hettiaratch@wow.lk

No.4/1A Girton School Rd,
Nugegoda,
Sri Lanka.

DATE	DAY	PLACE	HOTEL	ACTIVITES
3 RD MAY 2010	1	NEGAMBO	CAMERLOT BEACH HOTEL	REST
4 RD MAY	2	NEGAMBO	CAMERLOT BEACH HOTEL	RELAX ON THE BEACH
5 TH MAY	3 131km	DAMBULLA	HOTEL THILANKA	ON YOUR WAY TO DAMBULLA VISIT THE ELEPHANT OPERNAGE & CHECK IN TO THE HOTEL, & IN THE EVENING ENJOY AN ELEPHANT RIDE & THERE IS LOT TO SEE IN DMABULLA
6 TH MAY	4 16km	DAMBULLA	HOTEL THILANKA	CLIMB THE LION ROCK FORTRESS OF SIGIRIYA
7 TH MAY	5 90km	DAMBULLA	HOTEL THILANKA	VISIT NANDANIS MOTHER
8 TH MAY	6 52km	POLANARUWA	HOTEL GIRITHALAY	POLLANNARUWA ANCIENT CITY OF Polonnaruwa remains one of the best planned Archeological relic sites in the country,
9 TH MAY	7 126km	TRINCO	NILAVALI BEACH HOTEL	ENJOY THE BEUTIFUL BEACH
10 TH MAY	8	TRINCO	NILAVALI BEACH HOTEL	RELAX ON THE BEACH
11 TH MAY	9 15km	TRINCO	NILAVALI BEACH	VISIT THE TRINCO TOWN
12 TH MAY	10 191km	KANDY	HOTEL THILANKA	AFTER BREAKFAST LEAVE FOR KANDY
13 TH MAY	11	KANDY	HOTEL THILANKA	AFTER BREAKFAST YOU CAN VISIT KANDY LAKE,TOWN BAZAR THE ART & CRAFT CENTER,AND THE FAMOUS TEMPLE OF THE TOOTH RELIC, CULTURAL SHOW IN THE EVENING
14 TH MAY	12 163km	ELLA	COUNTRY COMFORT	ERALLY BREAKFAST AT KANDY & LEAVE FOR ELLA BY TRAIN. THIS RIDE WILL TAKE YOU BY THE VILLAGE AND THROUGH LUSH GREEN CARPETS OF TEA AS FAR AS THE EYE CAN SEE BY THE TEA FACTORIES, THE NUMEROUS BEAUTIFUL WATERFALLS, MY GUIDE WILL ACCOMPANY YOU FOR THE TRAIN JOUNEY, END OF THE JOURNEY MY DRIVER WILL PICK YOU UP FROM THE STATION & PROCEED TO HOTEL IN ELLA

J.M.HETTIARATCHI
PEOPLE BANK
A/C NO 335 2 001 6 0000470
SWIFT CODE: PSBKLKX
NUGEGODA CITY
SRI LANKA



Aron Travels

Regs No: W. 5294

Tel: +94 (0)11 2 769009
Fax: +94 (0)11 4 304 235

Mobile: +94 (0)77 3062376

E-mail: arontravels@slmet.lk

manisha.aron@gmail.com

hettiaratch@wow.lk

No.4/1A Girton School Rd,
Nugegoda,
Sri Lanka.

15TH MAY	13	105km	TISSA MAHARAMA	HOTEL PRIYANKARA	AFTER BREAKFAST LEAVE FOR TISSA MAHARAMA & VISIT THE KATHRAGA TEMPLE & CHECK IN THE HOTEL.
16TH MAY	14		TISSA MAHARAMA	HOTEL PRIYANKARA	AFTER BREAKFAST VISIT YALA NATIONAL PARK TO SEE ANIMALS IN THE JUNGLE INCLUDING ELEPHANT,BEARS, WILD ANIMALS IF YOUR LUCKY LEOPARDS TOO,
17TH MAY	15	167km	HIKKADUWA	AMAYA REF	ON YOUR WAY TO HIKKADUWA YOU CAN VISIT GALLE FORT.
18TH MAY	16	27km	KITHULAGALA	ROYAL RIVER RESORT	AFTER BREAKFAST LEAVE FOR KITULGALA BRIDE THE FILM LOCATION OF WORLD WAR II MOVIE BRIDGE ON THE RIVER KWAI THIS RIVER IS NOW MORE POPULAR AMONG FOR WATER RAFTING, YOU WILL ENJOY THE NATURAL WATER SWMMING POOL,IT IS A GRADE 03 COURSE AND THE EXCITEMENT TAKES YOU THROUGH ONE OF THE MOST PANORMIC VIEW OF THE RAIN FOREST
19TH MAY	17		KITULAGALA	ROYAL RIVER RESORT	IF YOU WISH YOU CAN DO WHITE WATER RAFTING, THIS PLACE IS FAMOUSE FOR WATER RAFTING
20TH MAY	18	112km	MOUNT LAVINIA	HOTEL MOUNT ROYAL	RELAX
21ST MAY	19		MOUNT LAVINIA	HOTEL MOUNT ROYAL	DO SOME SHOPPING, & CITY TOUR HAVE LUNCH AT MY PLACE (MANISHAS HOME)
22ND MAY	20	DEPARTURE			

J.M.HETTIARATCHI
PEOPLE BANK
A/C NO 335 2 001 6 0000470
SWIFT CODE: PSBKLKLY
NUGEGODA CITY
SRI LANKA

Amaya Reef, 47
AMBASADE, 60
Anuradhapura, 14, 17
Ayubowan, 5
 Ayurveda, 60
 Bagage, 60
 batik, 32, 90
 'beach boys', 69
BERJAYA MOUNT ROYAL BEACH HOTEL, 58
BINNENLANDS VERVOER, 60
 Boeddha, 29
 Burghers, 47
Colombo, 5, 6, 58, 60, 90
 Comfort Hotel Frankfurt Airport, 1
COMMUNICATIE, 61
Country Comfort, 37, 38
Dambulla, 11, 60
 De Tempel van de Tand, 29
Dengue, 72
Departures, 66
Dondra, 46
DOUANE, 66
ELEKTRICITEIT, 68
Ella, 34, 35, 36, 38, 39, 41, 42
ETEN EN DRINKEN, 68
FEESTDAGEN, 69
 FLORA EN FAUNA, 69
FOOIEN, 70
FOTOGRAFEREN, 70
Frankfurt, 5
Galle, 58, 90
 Gal-Vihara-heiligdom, 17
GELDZAKEN, 70
GEZONDHEID, 72
 glasbodemboot, 47
 Hambantota, 47
 HANDBAGAGE, 85
Hikkaduwa, 47
 hotel, 6, 11, 14, 16, 19, 29, 34, 37, 58
HOTEL CAMELOT BEACH, 7
 houtsnijwerk, 32
Kandy, 29, 32, 34, 70
 Kandy-dansers, 29
 Kataragama, 41, 42, 43
Kitulgala, 51
 KLAMBOE, 85
KLEDING, 85
Klimaat & Beste Reistijd, 85
Knokkelkoorts, 72
 Koning Kasyapa, 14
 Kosgoda, 47
KRANTEN, 86
 LANDSCHAP, 86
 leeuwekaken, 14
LIJST "WAT NEMEN WE MEE", 94
 Maleisiërs, 47
Matala, 29
 medische voorzieningen, 86
MELDINGSTIJD OP DE LUCHTHAVEN, 86
 messingbewerking, 32
 moesson, 85
Mount Lavinia, 57, 58, 88
 nanka, 69
 Negombo, 6, 10
NEGOMBO, 6
Nilaveli, 22
Nilaveli Beach Hotel, 22, 24
Nuwara Eliya, 34, 36
 Ongedierte, 86
 paspoort, 70
 Perahera, 29
 Pigeon Island, 22, 26
 Polonnaruwa, 17
 Prepaid sim, 61
PRYANKARA TOURIST INN, 43
raftingtocht, 55
Ratnapura, 51
REISAPOTHEEK, 94
REISDOCUMENTEN, 86
 rivier, 29
 rots, 14
 schildpaddenfarm, 47
 Schoolpen, 88
Sigiriya, 14
 Siva Devalaya, 17
STRANDHOTELS, 88
TAAL, 88
TIJDSVERSCHILLEN, 89
Tissamaharama, 42, 43, 45, 47
 Tjijtjaks, 86
TOERISTISCHE INFORMATIE, 88
Tourist Police, 89
Transfer Luchthaven, 59
 Trincomalee, 22, 27
 tuktuks, 90
 V.O.C., 47
VEILIGHEID, 89
 Verkeer, 90
 vissersstadje, 6
Wie is er thuis te bereiken, 94
 Winkelen, 90
 Yala, 45
Yale National Park, 42
 Zwemmen, 90