



Parel in de Indische Oceaan

Schilderachtige zandstranden, kristalhelder blauw water, kleurrijke koraalriffen, kokospalmen en afgelegen baaien: Sri Lanka is de belichaming van een tropisch paradijs..

Land & Mensen



... toch heeft dit eiland in de Indische Oceaan nog veel meer te bieden. Hoewel Sri Lanka, in vergelijking met de nabijgelegen buur India, uiterst klein is, vindt u daar ongelooflijk veel afwisseling: naast een 1.330 km schitterende kustlijn, bergen bekleed met theeplantages, een weelderige, bloeiende plantenwereld, historische steden, een rijk, meer dan 2.000 jaar oud, cultuurerfgoed met daarin vele ruïnes en fascinerende tempels, de duizenden jaren oude traditie van de Ayurveda en, niet op de laatste plaats, ontzettend vriendelijke mensen.

Sri Lanka in het kort

- Eilandstaat in de Indische Oceaan met ca. 20,6 miljoen inwoners. Tot 1972: Ceylon.
- Hoofdstad: Colombo. Zetel van de regering: Sri Jayawardenepura (Kotte).
- Lengte van noord naar zuid: ca. 440 km. Breedste punt: 220 km. Totaal: ca. 65.500 km².
- Belangrijkste exportproducten: thee (Ceylonthee), koffie, rubber en kokosnoten.
- Landschap: centraal hoogland met theeplantages en tot 2.500 m hoge bergen, vruchtbare laagvlakten en kustlandschap met visserij en palmstranden.
- Bevolkingsgroepen en religies: ca. 74 % Singalezen (overwegend boeddhisten), ca. 18 % Tamils (overwegend hindoes). Rest van de bevolking: Moren en Maleisiërs (moslims), Burghers (overwegend katholieken) en andere minderheden.

Inhoudsopgave

LAND & MENSEN	2
Sri Lanka in het kort	
Highlights	
Wieg van de Ayurveda	
Veiligheid	
Klimaat en reistijd	
Eten en drinken	
TIPS & WETENSWAARDIGHEDEN	5
Gezondheid	
Geld	
Inkopen	
Taal en communicatie	
Stroom	
Gewoontes	
AANKOMST & ONDERKOMEN	7
Reisvoorwaarden	
SpaDreams Service & Kwaliteit	



Highlights

Sri Lanka is rijk aan culturele- en natuurlijke schatten. Vijf van de acht UNESCO Wereldcultuur- en Natuurerfgoederen bevinden zich in de zogenaamde cultuurdriehoek, Sri Lanka's centrale hoogland: de oude, respectabele ruïnesteden Anuradhapura en Polonnaruwa, het paleis van Sigiriya, de grottentempel van Dambulla en de heilige stad Kandy.



De ruïnesteden Anuradhapura en Polonnaruwa, voormalige zetels van Singaleze koningsdynastieën, zijn vooral bekend vanwege hun vele dagobas, de voor Sri Lanka typische half rond gevormde tempels. Naaste oude kloostersteden, bronzen paleizen en tempels met talrijke Boeddhafiguren, karakteriseren de stadsbeelden vele prachtige tuinen, parken en paleiscomplexen. In Anuradhapura bevindt zich tevens de beroemde Sri Maha Bodhiboom, doel van talrijke Boeddhistische pelgrimstochten. De boom zou gegroeid zijn uit een twijg van de oorspronkelijke boom waaronder Boeddhha verlicht werd.

Het indrukwekkende paleiscomplex van Sigiriya werd in ca. 500 n.C. op een stijl aflopende rots (de Leeuwenrots) gebouwd, die van talrijke grotten doordrongen is. Het

beklimmen van de rotsen loont zich, want ongeveer halverwege bevinden zich de sierlijk gekleurde fresco's van de 'wolkenmaagden'. Iets hoger is het terras met de resten van de Leeuwenpoort.

In het grottencomplex Raja Maha Vihara van Dambulla kunt u de schitterende schilderijen en Boeddhabeelden bewonderen, die gedurende een periode van 2.000 jaar ontstaan zijn.

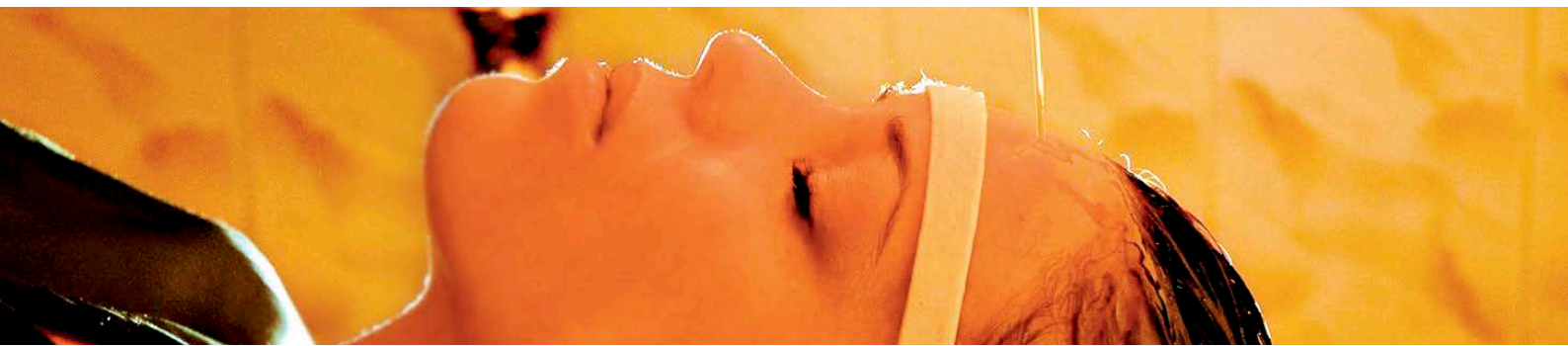
De heilige stad Kandy is het religieuze centrum van Sri Lanka. De laatste koningsstad van de Singalezen is wonderschoon, temidden van een wild romantisch berglandschap gelegen, en herbergt een veelvoud aan fascinerende religieuze plaatsen. Uit de regio Kandy komt de beste thee ter wereld.

Adam's Peak is de heiligste berg van Sri Lanka, die dagelijks door honderden pelgrims beklommen wordt. Op de top bevindt zich een uitdieping in de rots die lijkt op een voetafdruk en door aanhangers van verschillende religies verschillend wordt geïnterpreteerd. Voor de christenen en de moslims is het een voetafdruk van Adam, voor de boeddhisten is het die van Boeddhha en voor de hindoes is het een teken van Shiva.

Natuur- en milieubescherming is van groot belang in Sri Lanka. Het land biedt in totaal 15 nationale parken. Eén van de grootste en indrukwekkendste is Yala National Park in het zuiden van het land. Via een georganiseerde safari kunt u hier de fascinerende dierenwereld van Sri Lanka ontdekken: krokodillen, varanen, luipaarden, pauwen, pelicanen, ooievaars en natuurlijk kruisen ook olifanten uw weg.

Ook de hoofdstad Colombo, ingang en uitgang voor alle bezoekers van Sri Lanka, is een bezoek meer dan waard. Uitgestrekte parken en brede straten, met aan weerszijden statige koloniale gebouwen, domineren het stadsbeeld van deze bruisende metropool.

Tips & Wetenswaardigheden



De havenstad Galle in het zuidwesten van Sri Lanka, behoort met haar fort, dat uit de Nederlandse koloniale tijd stamt (17e eeuw), eveneens tot de UNESCO Wereldcultuurerfgoederen. De oude stad is door een indrukwekkende, begaadbare, vestingsmuur omgeven, vanwaar u een schitterend zicht op de haven, de zee en de oude stad zelf heeft. De koloniale flair van de oude stad nodigt met vele kleine boetiekjes en bezienswaardigheden uit op verkenning te gaan.

Wieg van de Ayurveda

Nergens op de wereld, niet eens in het land van herkomst, India, is Ayurveda zo levendig aanwezig als op Sri Lanka. Veel hotels en resorts, die ervaren Ayurveda-artsen in dienst hebben, bieden authentieke Ayurvedakuren aan op fantastische locaties.

De duizenden jaren oude natuurgeneeskunde Ayurveda plaatst, als holistische methode, de mens in het middelpunt als eenheid van lichaam, geest en ziel. De behandelingen van deze Indische natuurgeneeskunde, die ten allen tijden op de individuele constitutie afgaat, baseert zich op een uitgebreide kennis van plantengeneeskunde en omvat verschillende reinigingstechnieken (bijv. Panchakarma), oliemassages en veel andere weldadige behandelingen. Het doel is de innerlijke balans te herstellen, een gevoel van welzijn te creëren en ziektes te voorkomen. In het kader van een authentieke, originele Ayurvedakuur kunnen veel aandoeningen, en in het bijzonder chronische kwalen zoals reuma en hoge bloeddruk, genezen dan wel verlicht worden.

Veiligheid

Met het einde van de burgeroorlog in 2009 is de veiligheidssituatie in Sri Lanka enorm verbeterd. Alle vakantiegebieden zijn weer bereikbaar. In het noorden bestaat echter nog een verhoogd risico op mijnen. Tevens dient men daar rekening te houden met een verhoogde militaire aanwezigheid. Dagactuele informatie aangaande de veiligheidssituatie in Sri Lanka vindt u op de website van de Rijksoverheid.

Sri Lanka behoort tot één van de veiligere tropische reisbestemmingen. Overvallen op toeristen komen zelden tot nooit voor, eerder zakkenrollerij en klein bedrog, wat u overal kan overkomen.

Klimaat

Sri Lanka ligt in de tropen, hierdoor zijn de temperaturen in de kustgebieden het gehele jaar door relatief hoog. Een onderscheid tussen dag- en nachttemperatuur is nauwelijks merkbaar. Alleen in de bergachtige gebieden kan het 's nachts merkbaar kouder worden. In de laaglanden spreken we van temperaturen tussen de 24 en 32°C in de schaduw.

Met het oog op de moessontijd is de aanbevolen reistijd voor het westen en het zuiden van november tot april, maar ook van mei tot oktober zijn er mooie perioden en veel zonnestralen. De watertemperatuur ligt rond een aangename temperatuur van 25 tot 27°C.

Eten en drinken

De traditionele keuken van Sri Lanka bestaat uit vele invloeden maar het hoofdgerecht van de inwoners is curry. De Sri Lankaanse curry heeft niets met het kruidenmengsel dat wij kennen te maken. De curry in Sri Lanka is een eigenzinnig mengsel van verschillende kruiden zoals koriander, chili, mosterd, curcuma, peper, kaneel en knoflook. Ook vormt curry, tezamen met het toegevoegde hoofdingrediënt, de naam van het betreffende gerecht, bijvoorbeeld groentecurry, kipcurry of witte curry (met een basis van kokosmelk).

Als ontbijt worden graag zogenaamde hoppars gegeten, holle, halfronde pannenkoeken uit rijstmeel, kokosmelk en kokosvlokken. Daarnaast heeft het land een groot aanbod aan tropische vruchten te bieden, zoals mango's, papaya's, passievruchten en diverse bananensoorten.



Graag geserveerde lokale dranken zijn kokosmelk, direct uit een vers geopende kokosnoot gedronken, en thee (doorgaans met melk geserveerd). Alcohol vindt men in gelicentieerde winkels, die naar de gelijknamige, lokale sterke drank, de zogenaamde Arrak, genoemd zijn. Dit wordt gedistilleerd uit de bloemen van de kitul-, palmyra- en kokospalmen. Op de belangrijkste feestdagen en op de maandelijks plaatsvindende Poyadagen (volle maan) wordt geen alcohol verkocht en de consumptie ervan is uitsluitend in privésfeer op de hotelkamer toegestaan.

Gezondheid

Sri Lanka bezit een duizenden jaren oude kennis en ervaring aangaande de Ayurvedische natuurgeneeskunde, maar ook artsen die hun medische kennis in de Westerse wereld hebben opgedaan. Desondanks zijn enkele medische adviezen in acht te nemen.

Er zijn geen inentingen verplicht voor uw reis naar Sri Lanka. Het is echter aan te bevelen uw vaccinaties tegen polio, difterie en tetanus profylaxe als ook tegen tyfus en hepatitis A te vernieuwen. Daarnaast gelden de gebruikelijke aanbevelingen aangaande water- en levensmiddelhygiëne: drink bij voorkeur geen leidingwater maar mineraalwater en neem bij voorkeur geen drankjes met ijsblokjes erin. Eet uitsluitend geschild fruit en was regelmatig uw handen. Ook met dessertijs is het aan te raden voorzichtig te zijn.

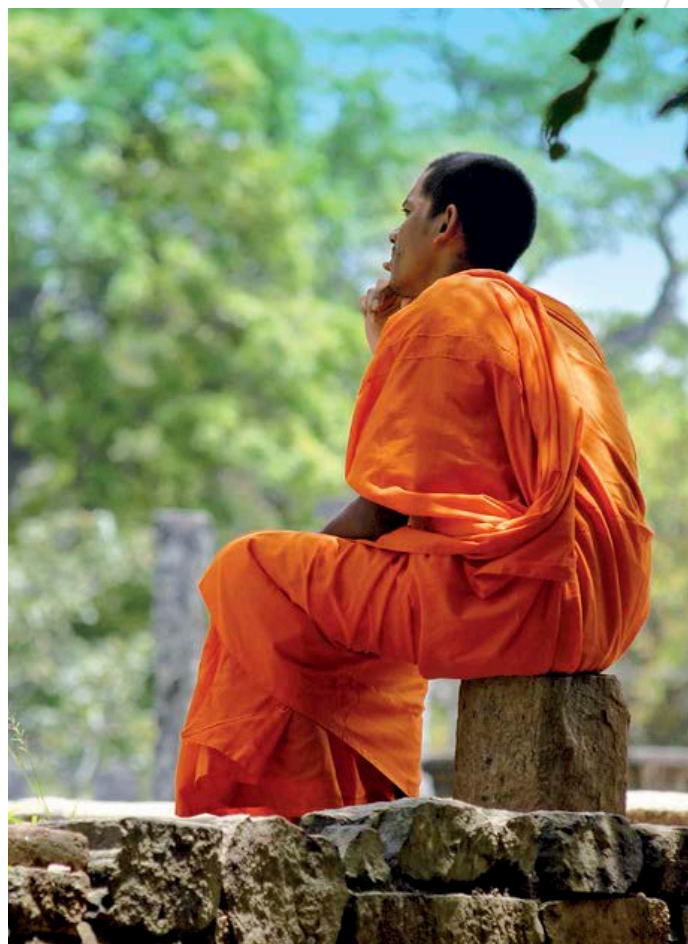
Malaria komt in Sri Lanka weliswaar voor, maar het risico om een ziekte op te lopen is gering. Wie van profylaxis af wenst te zien dient zich met lange kleding te beschermen tegen de muggen en onder een muskietennet te slapen. Vergeet u niet uzelf in te smeren met een insectenwerend middel.

Ook belangrijk is de bescherming tegen de zon (hoed, zonnebril en zonnecrème)! In het binnenland zijn er niet al te veel apotheken te vinden, derhalve dient u medicijnen, die u nodig heeft, van huis uit mee te nemen. Aanvullend voldoet

een standaard EHBO-kit met medicijnen tegen diarree, verkoudheid en koorts, aspirine, wondinfectiemiddel, insecten- en zonnebescherming, zalf voor insectenbeten of andere huidirritaties, koortsthermometer en verbandmiddelen.

Uitgebreid en dagactueel medisch advies vindt u op de website van de Rijksoverheid of op de website van het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadvisering.

SpaDreams raadt u aan om een reis- en annuleringsverzekering af te sluiten.



Tips & Wetenswaardigheden



Geld

In Sri Lanka wordt met de Sri Lankaanse Roepie (LKR) betaald. € 1 is ongeveer 149 LKR. De dagactuele koersen vindt u onder www.cbsl.gov.lk. U mag maximaal 1.000 LKR in- of uitvoeren. Geld wisselen is op het vliegveld 24 uur per dag mogelijk. Het gunstigst is het wisselen in de money exchange kantoren. In het hotel kunt u doorgaans ook zonder problemen geld wisselen, maar niet altijd tegen een gunstige koers. De banken zijn normalerwijze van ma - vrij geopend van 9 - 13 uur. Daarnaast zijn er in vele plaatsen geldautomaten, die zowel betaalkaarten als Visa en Mastercard accepteren. Ook in de hotels en de grotere restaurants worden de gangbare creditcards geaccepteerd. Houdt u voor kleine diensten losse roepies en biljetten bij de hand.

Inkopen

Of het nu kunstig handwerk, batik, thee, sieraden, specerijen, bont bedrukte stoffen, helende kruiden of houten olifanten zijn: de marktplaats en de winkels op Sri Lanka bieden een grote keuze aan fraaie souvenirs om de herinnering aan uw vakantie te bewaren.

De officiële warenhuizen en zelfbedieningswinkels hebben vaste prijzen en openingstijden. De meeste kleine winkeltjes en handelaren zijn daarentegen tot laat in de avond en zelfs op zondag geopend. Hier wordt onderhandeld, in zoverre het niet om een basislevensmiddel zoals brood of rijst gaat.

Houdt u er alstublieft rekening mee dat het exporteren van antiques, schildpadden en ivoor niet is toegestaan. Bij uw terugkeer in de EU zijn de volgende hoeveelheden belastingvrij toegestaan: 200 sigaretten of 250 gr tabak, 4 l wijn, 16 l bier, 3 kg thee en overige waren tot een waarde van € 430. Meer informatie vindt u op de website van de Belastingdienst.

Taal en communicatie

De officiële talen zijn Singalees en Tamil. Van de ongeveer 21 miljoen inwoners van Sri Lanka hebben ca. 74% Singalees, 25% Tamil en minder dan 1% het Engels als moedertaal. Engels is als taal echter wijd verspreid. Plaats- en straatnamen zijn in het Engels en Singalees of in het Engels en Tamil, soms zelfs in alle drie de talen.

Stroom

Op Sri Lanka is de netspanning 230 - 240 Volt. De gebruikelijke stopcontacten zijn zogenaamde driepolige stopcontacten met in een driehoek gerangschikte contactpunten. Adapters zijn normalerwijze bij de hotelreceptie verkrijgbaar. Voorzichtig met gevoelige apparatuur - de stroomspanning op Sri Lanka fluctueert! Het uitvallen van de stroom is geen ongewoon verschijnsel.

Gewoontes

Andere Landen, andere gewoontes: er zijn Westerse manieren die niet in de cultuur van Sri Lanka passen en die de lokale bevolking kunnen beledigen. Hieronder vindt u tips en informatie die afgestemd is op de landelijke gewoontes:

- "Ayubowan" („Een lang leven wens ik je") is de traditionele begroeting van de Singalezen en wordt ook als afscheidsgroet gebruikt. Beide handen worden hierbij, met de vingers omhoog, tegen elkaar gedrukt ter hoogte van de borst.
- Gebruik uw rechterhand om iets aan te geven, aan te nemen, te eten en om iemand de hand te schudden. De linkerhand geldt als onrein.
- In Sri Lanka wordt waarde gehecht aan comfortabele correcte kleding. Jeans, pantalons en T-shirts zijn in orde. Rokken dienen tenminste een knielengte te hebben. Te krappe of te korte kleding wordt niet gewaardeerd.



- In de landelijke streken geven mannen en vrouwen elkaar niet de hand.
- Ook als het op hotelstranden voorkomt: topless of volledig naakt zonnen is in Sri Lanka verboden. Vermijd het de lokale bevolking hiermee te beledigen.
- Wiegend het hoofd schudden betekent „Ja“.
- Veel van de in de toeristische sector werkzame Sri Lanken leven in eerste instantie niet van hun salaris maar van fooien. Het is derhalve gebruikelijk in Sri Lanka om goede service met een passende fooi te belonen.
- Het is niet gepast u te laten fotograferen met uw rug naar een Boeddha-beeld toe.
- Het is niet geaccepteerd dat u Boeddha-tatoeages laat zien.
- Hotelportiers/kofferdragers ontvangen 50-100 LKR per koffer; taxichauffeurs 50 LKR en voor algemene dienstverleningen raden wij 250 LKR aan. In restaurants is ca. 10% van het factuurbedrag als fooi correct.



Reisvoorwaarden

Sinds 1 januari 2012 is er in Sri Lanka een paspoort- en visumplicht. Uw paspoort moet bij aankomst op Sri Lanka nog minimaal 6 maanden geldig zijn. U kunt een toeristenvisum voor maximaal 30 dagen aanvragen via www.eta.gov.lk van het ministerie van Immigratie en Emigratie van Sri Lanka. De kosten hiervoor bedragen ca. \$ 30. Visa voor kinderen onder de 12 jaar zijn gratis. Voor een verblijf, dat maximaal 30 dagen mag duren, dient u een vliegticket (terug- of doorreisticket), voldoende financiële middelen (vreemde valuta t.w.v. \$ 15 per verblijfdag of een internationaal geldige creditcard) en een verblijfplaats (hotel voucher) aan te kunnen tonen. Het is niet toegestaan met een toeristenvisum Sri Lanka in te reizen en andere activiteiten te ontplooiën, zoals bijvoorbeeld vrijwilligerswerk. Houdt u er rekening mee dat reisvoorwaarden op korte termijn kunnen wijzigen. Actuele informatie vindt u op de website van de Rijksoverheid of direct bij ons.

SpaDreams Service & Kwaliteit

SpaDreams staat u bij met individuele service en optimaal advies tijdens het organiseren van uw droomreis naar Sri Lanka en zorgt voor een gunstig geprijsde en comfortabele reis. Of u de voorkeur geeft aan een ontspannende strandvakantie, een authentieke Ayurvedakuur, een rondreis langs de highlights van Sri Lanka of een combinatie van al het genoemde - onze experts stellen de perfecte reis voor u samen. Wij hebben met al onze hotels en resorts in Sri Lanka sinds jaar en dag contact. Het aanbod van hotels is zeer uitgebreid en van hoge kwaliteit.