



Individuele rondreis Sri Lanka: Op ontdekkingsreis door de natuur

Een 13 daagse wandelreis



Reisroute

Een reis voor de echte natuurliefhebber! Tijdens deze reis maak je diverse wandelingen in de natuur van Sri Lanka. Zo wandel je met een natuurgids de Mount Hantana Nature Trail, beklim je Adams Peak en maak je een wandeling in het Sinharaja regenwoud. Tijdens deze reis kom je langs heuvelachtige landschappen, theeplantages en weelderige jungle. In Kandy bezoek je de tempel van de tand en in Galle het Nederlandse fort. Een bezoek aan een olifanten weeshuis, een jeepsafari in het Yala National Park en walvissen spotten in Ahangama zullen zeker niet ontbreken!

- Dag 1:** Aankomst Colombo - Kandy
- Dag 2:** Kandy - Hantana trekking - Kandy
- Dag 3:** Kandy - Adams Peak
- Dag 4:** Adams Peak - Rathnapura
- Dag 5:** Rathnapura - Sinharaja
- Dag 6:** Sinharaja trekking
- Dag 7:** Sinharaja - Udawalawe
- Dag 8:** Udawalawe - Tissamaharama - Yala
- Dag 9:** Yala National Park - volle dag safari
- Dag 10:** Yala - Bundala - Ahangama
- Dag 11:** Anhangama
- Dag 12:** Anhangama - Galle - Hikkaduwa
- Dag 13:** Hikkaduwa - Vertrek vanuit Colombo



Dag tot dag programma



Dag 1:

Aankomst Colombo - Kandy (d)

Na aankomst op de luchthaven van Colombo heb je een ontmoeting met een vertegenwoordiger van Like2Travel. Vervolgens heb je een transfer naar Kandy, gelegen in een heuvelachtig landschap. De stad ligt langs de grootste rivier van Sri Lanka; de Mahaweli. Het gematigde klimaat, de schilderachtige locatie en de rijke geschiedenis maakt Kandy tot een favoriete plaats bij vele reizigers. Kandy is de natuurlijke poort naar de roerende toppen van Sri Lanka's heuvelslandschap. Bijna twee eeuwen lang was Kandy een veilige toevluchtoord voor het trotse Koninkrijk, totdat de Britten het in 1815 veroverden. Gedurende de maand augustus staat Kandy in het teken van de Kandy Perahera, een Boeddhistisch festival met zang, dans en muzikanten. Tijdens dit festival wordt de heilige tand van Boeddhha geëerd. Overnachting in het Randolee Resort, hoog gelegen in de bergen, waardoor je een prachtig uitzicht hebt op de bergen van Alagalla. Indien de tijd het toelaat kun je in de omgeving een wandeling maken.



Dag 2:

Kandy- Hantana trekking - Kandy (o,d)

Na een vroeg ontbijt zul je de omliggende bergen en de wildernis verkennen.

Een natuurgids zal je begeleiden tijdens de Mount Hantana Nature Trail, een route van ongeveer 4 uur welke je niet mag missen tijdens je verblijf in Kandy. De Hanthana is een prachtige bergketen vanwaar je een panoramisch uitzicht hebt op het omliggende gebied met grasvlaktes en eucalyptusbomen. Tijdens de wandeling zullen de landarbeiders je vriendelijk groeten.

De bergketen bestaat uit meer dan zeven bergpieken, waarvan de hoogste top, de Katusukonda is (1270 m). Aan het begin van de

avond zul je het oude erfgoed van Kandy ontdekken. Je brengt een bezoek aan de Tempel van de Tand, waar een relikwie van de tand van Boeddhha ligt. Na dit bezoek keer je terug naar het hotel voor diner en overnachting in het Randolee Resort.



Dag 3:

Kandy - Adams Peak (o,d)

Voordat je naar de centrale hooglanden gaat om de heilige Adam's Peak te beklimmen, breng je een bezoek aan de koninklijke botanische tuinen van Peradeniya. Een oase van rust in de hectische stad Kandy. De tuinen zijn aangelegd

in de 14e eeuw en er komen indrukwekkende oude bomen en palmen voor. Vervolgens ga je aan boord van de trein. De rit gaat door de hooglanden vol theeplantages. Een romantisch landschap dat de zintuigen verrijkt. Rond 12.00 uur komt de trein aan in de hooglanden van Sri Lanka. (Nuwara Eliya en Badulla). In de hooglanden vindt je weelderige theeplantages, majestueuze pieken en mooie watervallen. In Hatton stap je van de trein, waarna de tocht verder gaat naar Dalhousie, het beginpunt van de klim naar Adams Peak. In het pension, welke dichtbij de berg is gelegen, zul je de nacht doorbrengen. Het omliggende bosreservaat is de thuisbasis van talrijke vogelsoorten en vlinders - de droom van elke natuurliefhebber.

Aan het einde van de middag/ begin van de avond kun je optioneel deelnemen aan een wandeling door de plattelands dorpjes in de omgeving. Hierna keer je terug naar het pension voor het avondeten. Na het avondeten kun je uitrusten en slapen, voordat je rond 02.00 uur begint aan de klim naar de top van Adams Peak. De klim duurt ongeveer 3 uur. Bij aankomst zul je genieten van een prachtige zonsopkomst. Ontmoet lokale inwoners, maak foto's van de zonsondergang en geniet van de omgeving, voordat je terug wandelt naar het pension.



Dag 4:

Adams Peak - Rathnapura (o,d)

Na de broodnodige rust zul je via Kithulgala naar Rathnapura reizen. Kithulgala is een rivierstad omringd door een weelderige jungle welke bekend zijn om: de locatie voor de brug aan de rivier de Kwai en het belangrijkste wildwater rafting centrum van Sri Lanka. Je maakt een stop bij het beroemde kleine hotel "The Plantation". Hierdoor onderbreek je de lange reis van Adams Peak naar Rathnapura. De echte avonturiers hebben de mogelijkheid om optioneel te raften over de rivier (niet inbegrepen ca. € 25,- p.p.). De rit duurt ongeveer 1,5 uur en is geschikt voor mensen die voor de eerste keer raften. Degene die niet willen raften kunnen wandelen in de omgeving. De tocht van Adams peak naar Kithulgala duurt ongeveer 2 uur. Rathnapura is gelegen tussen de dalen van Adams Peak en het Sinharaja Forest Reserve en is beroemd vanwege de oude rijkdom van edelstenen.



Het natte en vochtige klimaat van deze regio stimuleert de vorming van rivierbedden, die de perfecte omgeving vormen om edelstenen te ontwikkelen. Er zijn diverse musea en showrooms waar je lokale edelstenen tegen lokale prijzen kunt aanschaffen. Je checkt in bij een comfortabel klein resort: het Lake Serenity. Dit resort is omgeven door theetuinen en veel weelderig groen. Bezoek op eigen gelegenheid de drukke stad Rathnapura. Diner en overnachting in het Lake Serenity Resort.



Dag 5:

Rathnapura - Sinharaja (o,d)

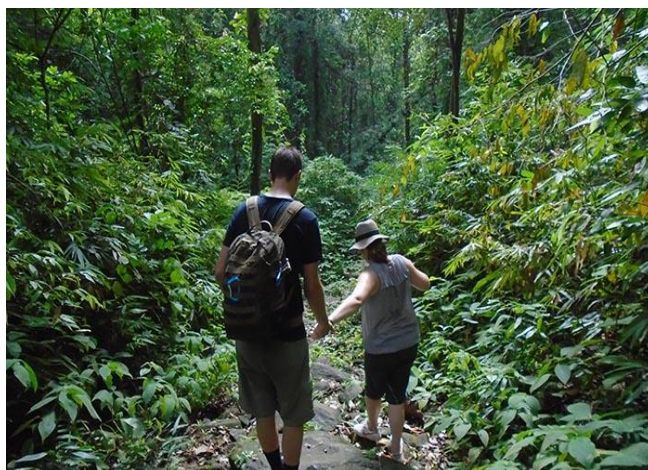
Vanmorgen breng je een bezoek aan een theefabriek in Rathnapura, waar u meer leert over het theeproses. Vervolgens vertrekt u naar Sinharaja. Je rijdt richting het zuiden naar de uitlopers van de centrale hooglanden, waar je twee nachten zult doorbrengen in het Blue Magpie Hotel. Het hotel is gelegen in een natuurlijke locatie, omgeven door weelderig bos. Sinharaja omtrekt een gebied van ca. 110 vierkante kilometer regenwoud en is een beschermd bosgebied van UNESCO. Het is een habitat voor talrijke endemische flora en fauna. Het woud is dicht, donker en mysterieus. Er zijn veel lange bomen, gigantische varens, wilde orchideeën en watervallen te vinden. Er zijn meer dan 140 vogelsoorten gezien. Diner en overnachting in het Blue Magpie Hotel. Maak jezelf klaar voor een nachtwandeling in de omgeving van het hotel.



Dag 6:

Sinharaja trekking (o,d)

Vandaag is gewijd aan het waarderen van de natuur. Laat tijdens een wandeling in het Sinharaja Rain Forest je gedachten onderdompelen met rust. Je maakt een wandeling door de betoverende omgeving van het Sinharaja Regenwoud. Ervaar de prachtige kleuren van vele vlindersoorten, maak een verfrissende duik in één van de watervallen, verken de mystieke geluiden van de jungle en ontmoet de lokale bevolking. Je volgt de kronkelende paden en ontdekt vele diersoorten. Je kunt ervoor kiezen om de gehele dag in het woud te verblijven. Indien je dit wilt, kun je een kortere route wandelen, zodat je 's middags uit kunt rusten bij het hotel. Diner en overnachting in het Blue Magpie Hotel.





Dag 7:

Sinharaja - Udawalawe (o,d)

Vanuit Sinharaja rijd je naar het Udawalawe National Park, gelegen in de zuid-centrale regio. De tocht zal ongeveer 3,5 uur duren. (zonder stops). In de avond breng je een bezoek aan het Udawalawe National Park. Er zijn ongeveer 500 olifanten in het park, welke vaak in kuddes van 100 rondlopen. Tevens komen hier ook luipaarden, buffels, herten, luiaardberen, vossen en krokodillen voor. Diner en overnachting in het Grand Udawalawe Hotel.



Dag 8:

Udawalawe - Tissamaharama - Yala (o,d)

Na het ontbijt breng je een bezoek aan het Olifant Transit Camp in Udawalawe. Hier zijn ongeveer 22 jonge olifanten, meestal baby's, die wees zijn of herstellende zijn van verwondingen.

Ze worden hier verzorgd, totdat ze sterk en groot genoeg zijn om in het wild vrij gelaten te worden. Je vervolgt de reis richting het zuidoosten naar de rustige stad Tissamaharama. In de 2e eeuw v. Chr. was het de hoofdstad van het oude Ruhunu koninkrijk. Tissamaharama wordt gekenmerkt door meren en gigantische Boeddhistische tempels, weelderige groene velden en lotusrijke vijvers die veel vogelsoorten aantrekken als aalscholvers, reigers en ooievaars. Je maakt een korte tocht door Tissamaharama. Hierna rijd je door naar Yala, waar je twee nachten zult verblijven in het Tamarind Tree Hotel. De totale reisduur van Udawalawe naar Yala is ongeveer 2,5 uur. Het hotel is gunstig gelegen om het culturele erfgoed van Tissamaharama, de heiligdommen van Kataragama, het nationale park Yala en de vogelreservaten te verkennen. Later in de middag vertrek je naar Kataragama, een heilig bedevaartsoord voor Boeddhisten, Hindoes, Moslims en de inheemse bevolking van Sri Lanka. Er komen hier zelfs mensen uit Zuid-India om te bidden. Diner en overnachting in het Tamarand Tree Hotel.

Dag 9:

Yala National Park - volle dag safari (o,d)

Een volle dag in het Yala National Park. Je gaat op safari in jeeps. Het Nationale Park Yala heeft een oppervlakte van 126.768



hectare. Dit beschermde gebied bestaat uit grasvlaktes, lagunes en rotsachtig gebied. Het park biedt het breedste aanbod van flora en fauna van het land. Het Yala National Park is de beste plek om olifanten, luipaarden en waterbuffels te zien. In Yala komen ongeveer 215 vogelsoorten voor. Diner en overnachting in het Tamarand Tree Hotel.

Dag 10 :

Yala - Bundala - Anhangama (o,d)

Vanuit het hotel neem je een picknick ontbijt mee en rijd je naar het Bundala National park. Dit park werd in 1969 opgericht als heiligdom. Het was een belangrijke overwinteringsplaats voor veel trekvogels. In totaal komen hier ongeveer 197 vogelsoorten voor, waarvan 139 vogelsoorten uit Sri Lanka en ongeveer 58 seizoensgebonden bezoekers uit andere landen. Na een safari in het Bundala National Park rijd je naar Anhangama, het zuidpunt van Sri Lanka. En-route bezoek je de Dondra Tempel, ook wel bekend als Devinuwara Upulwan devalaya, gelegen in het zuiden van Sri Lanka,



dichtbij de stad Matara. Zo'n 2000 jaar geleden was dit zuidelijkste punt van het eiland de plaats van overheersing van heiligheid, bekend als Dondra, de stad van God. Een prachtige Tempel welke is gewijd aan de God Vishnu. Je rijd verder naar Anhangama. Diner en overnachting in het Insight Anhangama Resort.

Dag 11:

Anhangama (o,d)

Anhangama is van november tot en met april een rustplaats voor walvissen. 's Ochtends vroeg zul je met een picknickontbijt naar de Mirissa haven rijden. Het zuiden van Sri Lanka wordt beschouwd als één van de beste locaties ter wereld om blauwe walvissen en dolfijnen te spotten. Je maakt een boottocht op zoek naar walvissen.

Wanneer je niet in het walvissen seizoen deze reis maakt, kun je vanuit de haven een boottocht maken, zee kajakken of snorkelen. Diner en overnachting in het Insight Anhangama Resort.



Dag 12:

Anhangama - Galle - Hikkaduwa (o,d)

Na het ontbijt rijd je naar Hikkaduwa. Onderweg breng je een bezoek aan de historische stad Galle. Je brengt een bezoek aan het 17e -eeuwse fort, welke op de werelderfgoedlijst van UNESCO staat. Veel van het oude fort is goed bewaard gebleven. Zo zie je binnen de kleine ommuurde stad ongeveer 300 woningen, openbare gebouwen, kerken, een vuurtoren en een doolhof van smalle straatjes. Je brengt ook een bezoek aan het Wildlife Conservation Project, waar ze speciale programma's hebben



om wilde dieren in nood te redden. Ze geven de wilde dieren tijdelijk onderdak, voedsel en medische behandelingen. Na de behandelingen worden de dieren vrijgelaten in beschermde natuurgebieden. Diner en overnachting in het Kallabongo Lake Resort in Hikkaduwa.



Dag 13:

Hikkaduwa - Vertrek vanuit Colombo (o)

De ochtend is ter vrije besteding. Afhankelijk van je vlucht heb je een transfer naar Colombo (meestal halverwege de middag). Vanuit Hikkaduwa rijd je in ongeveer 3 uur naar de luchthaven van Colombo.

Belangrijke note: voor deze reis dien je te beschikken over warme, wind- en waterdichte kleding. Gedurende het verblijf in de bergen en in het regenwoud kan het winderig en regenachtig zijn. Tijdens het verblijf in Udawalawe, Yala en

Mirissa kan het droog en warm zijn. Lichte kleding en goede wandelschoenen zijn noodzakelijk!

NB. Programma onder voorbehoud van wijzigingen. Accommodaties en gidsen onder voorbehoud van beschikbaarheid.

O = ontbijt, L = lunch, D = diner.

Inbegrepen in de reis

Data & prijzen

Onderstaande prijzen zijn per persoon en op basis van beschikbaarheid. Tijdens nationale feestdagen kan er een toeslag gelden.

Prijzen per persoon (op basis van 2 volwassenen)

Reisnr.:	Vertrekdata	Aantal personen	Richtprijs *
2H-SRI13-1	01 januari t/m 30 april	2 personen	€ 1.625,- per persoon
		4 personen	€ 1.365,- per persoon
		6 personen	€ 1.265,- per persoon
2H-SRI13-2	01 mei t/m 31 december	2 personen	€ 1.625,- per persoon
		4 personen	€ 1.365,- per persoon
		6 personen	€ 1.265,- per persoon
1 pk. Toeslag			Richtprijs *
1 pk. toeslag			€ 440,-

* Prijzen zijn gebaseerd op twee personen in een tweepersoonskamer. Voor het gebruik van een tweepersoonskamer voor alleengebruik geldt een toeslag.

Let op: er gelden toeslagen in de volgende perioden:

15 december tot en met 10 januari, Kerstavond, Oudjaarsavond, nieuwjaarsdag en tijdens Kandy Perahara.

Inbegrepen in de reis

- 12 overnachtingen in genoemde accommodaties of gelijkwaardig
- Verzorging op basis van halfpension (ontbijt en diner)
- Vervoer in airconditioned auto of minibus
- Engelssprekende chauffeur / gids
- Jeepsafari en entree voor Yala N.P.
- Game drive in Udawalawe N.P.
- Game drive in Bundala N.P.
- Natuurwandeling in Sinharaja regenwoud en nachtwandeling in Sinharaja
- Boottocht op zoek naar walvissen
- Entreegelden voor: Tempel van de Tand in Kandy / Culturele show / botanische tuinen in Kandy / Dondra Tempel in het zuiden & Kataragama
- Tweedeklas treintickets van Kandy naar Hatton
- Nature Trail expeditie met natuurgids tijdens verblijf in Kandy
- Olifanten Transit Center

Excursies

De volgende excursies zijn inbegrepen in deze reis:

- Dag 1: wandeling in de omgeving van het Randolee Resort
- Dag 2: trekking met natuurgids - de Mount Hantana Nature Trail
- Dag 2: bezoek aan de Tempel van de Tand
- Dag 3: een bezoek aan de koninklijke botanische tuinen van Peradeniya
- Dag 3: treinreis door de hooglanden vol theeplantages
- Dag 3: beklimmen van de heilige Adam's Peak
- Dag 4: wandeling bij het beroemde kleine hotel "The Plantation"
- Dag 5: bezoek aan een theefabriek in Rathnapura
- Dag 5: nachtwandeling vanuit het Blue Magpie Hotel
- Dag 6: een (dag)wandeling in het Sinharaja Rain Forest
- Dag 7: een bezoek aan het Udawalawe National Park
- Dag 8: een bezoek aan het Olifant Transit Camp in Udawalawe
- Dag 8: een korte tocht door Tissamaharama

- Dag 8: bezoek aan een heilig bedevaartsoord voor Boeddhisten, Hindoes, Moslims en de inheemse bevolking van Sri Lanka
- Dag 9: een volle dag op safari in het Yala National Park
- Dag 10: een safari in het Bundala National Park
- Dag 10: bezoek aan de Dondra Tempel
- Dag 11: een boottocht op zoek naar walvissen
- Dag 12: een bezoek aan de historische stad Galle
- Dag 12: bezoek aan het Wildlife Conservation Project

Het is mogelijk om ter plaatse excursies bij te boeken. Dit kan in overleg met de gids.

Niet inbegrepen in de reisom

- Vliegtickets
- Binnenlandse vlucht van Port Elisabeth naar Durban
- Niet genoemde maaltijden en drankjes tijdens de maaltijden
- Fooienadvies ca. \$ 250,- per groep / boeking (fooi aan gids, chauffeur, hotels)
- Visum Sri Lanka
- Persoonlijke uitgaven
- Reis- en annuleringsverzekering
- Bijdrage GGTO € 15,- per boeking
- Bijdrage Calamiteitenfonds € 2,50 per boeking

Praktische informatie

Wandelverzorging

Voor deze reis dien je te beschikken over warme, wind- en waterdichte kleding. Gedurende het verblijf in de bergen en in het regenwoud kan het winderig en regenachtig zijn. Tijdens het verblijf in Udawalawe, Yala en Mirissa kan het droog en warm zijn. Lichte kleding en goede wandelschoenen zijn noodzakelijk!

Zorg voor deze reis voor goede stevige wandelschoenen waar je lekker op kunt lopen en hydraterende kleding. Het type wandelschoen is voor iedere reiziger anders. Moet je nog schoenen kopen? Koop dan een (halve)maat groter zodat je tenen niet tegen de voorkant komen tijdens het afdalen. Daarnaast zwellen je voeten ook op tijdens een lange wandeling. **Tip:** maak een week voor vertrek een lange wandeling om te kijken of je schoenen nog goed zijn en zitten.

Gidsen

Tijdens deze reis word je opgewacht op de luchthaven door een vertegenwoordiger van Like2Travel. Deze zal je tijdens jouw reis ondersteuning bieden. Gedurende de reis in Sri Lanka zullen er Engelsprekende gidsen worden ingezet. De gids verschaft zoveel mogelijk informatie over de bezienswaardigheden, de wandeltochten en de activiteiten die mogelijk zijn tijdens eventuele rustdagen. De gids zal je ook vertellen over het dagelijkse leven van de Sri Lankanen en de gewoontes van het land.

Accommodaties

Tijdens deze reis maken wij gebruik van goede karakteristieke middenklasse accommodaties. Alle kamers beschikken minimaal over een bad/douche en toilet. Door onvoorziene omstandigheden kan hiervan afgeweken worden. In dat geval zal er altijd voor gelijkwaardige accommodaties gezorgd worden. Klik op de link om een beeld te krijgen van de accommodaties waar je zal verblijven.

Randolee Resort - Kandy	http://randholeeresorts.lk/
Slightly Chilled Guesthouse - Adam's Peak	http://www.slightlychilledhotel.com/
Lake Serenity Resort - Rathnapura	https://www.lakeserenity.lk/
Blue Magpie Hotel - Sinharaja	http://www.bluemagpie.lk/
Grand Udawalawe Hotel - Udawalawe	https://udawalawesafari.com/
Tamarand Tree Hotel - Tissamaharama	http://www.hoteltamarindtree.com/index.php/en/
Insight Ahangama Resort - Ahangama	https://insight-resort.business.site/
Kallabongo Lake Resort - Hikkaduwa	https://www.kallabongo.com/

Reisdocumenten

- Het vliegticket is niet inbegrepen in de reissom. Je kunt zelf het ticket regelen of je kunt bij Like2Travel aangeven dat wij het ticket voor je regelen.
- Je paspoort dient nog minimaal 6 maanden geldig te zijn na thuiskomst.
- Voor deze reis heb je een visum nodig. Het gaat om een ETA Elektronisch visum. Je kunt het e-visum hier online aanvragen: <http://www.eta.gov.lk/slvisa/> . (Apply for an individual).
Let op: regel je visum op tijd. Dit kan vanaf 90 dagen voor vertrek. Het tarief voor een toeristenvisum (30 dagen double entry) bedraagt ca. \$ 35,- per persoon. Op een aanvraag ontvang je meestal binnen 2 dagen antwoord.

Het is ook mogelijk om een visum bij aankomst op de luchthaven aan te schaffen. De kosten hiervoor zijn \$ 40,- per persoon. Let op: dit wordt niet aangeraden i.v.m. de lange wachttijden.

Nederlandse Ambassade in Sri Lanka

Adres: 25 Torrington Avenue
Colombo 07

Tel.: +94112510200

Fax.: +94112502855

E-mail: col@minbuza.nl

Openingstijden: Maandag tot en met donderdag: 8.30 - 17.00 uur. Vrijdag: 8.30 - 14.00 uur.

Een bezoek is alleen mogelijk op afspraak.

Geldzaken

In Sri Lanka betalen ze met de Rupee (afgekort LKR). Kijk voor de actuele koers op www.gwktravelex.nl . Je mag maximaal LKR 1000 in- en uitvoeren.

Pinnen is in de grotere plaatsen in Sri Lanka mogelijk. Betrouwbare banken zijn Commercial Bank, Seylan Bank en Sampath Bank. Zorg wel dat je de instellingen van je betaalpas op buiten Europa zet. Creditcards worden vaak alleen in de grotere hotels en grote winkels geaccepteerd. Ook met contant kun je overal betalen. Dit kan met de euro op sommige plaatsen maar dan krijg je niet altijd een gunstigste koers. Aan te raden is om met de Rupee te betalen. Dollars meenemen is niet meer noodzakelijk. De Euro wordt overal geaccepteerd.

De banken zijn 's ochtends geopend van 9.00 tot 13.00 uur op maandag, en van 9.00 tot 13.30 uur van dinsdag tot en met vrijdag.

In landen als Sri Lanka is het zeer gebruikelijk om fooien te geven voor verleende diensten en services. De fooi is voor veel mensen een aanvulling op het loon. Wij adviseren dan ook om aan het begin van de vakantie een fooienpot te maken zodat je niet steeds hoeft te zoeken naar geld. De richtlijn voor het fooienbedrag voor deze reis bedraagt \$ 250,- per groepje.

Maaltijden

Deze reis is op basis van halfpension (ontbijt en diner).

Gezondheid

Vaccinaties zijn niet verplicht, maar voor Sri Lanka wordt een Hepatitis A, DTP en buiktyfus inenting geadviseerd. In dit land kan rabiës bij zoogdieren voorkomen. Vermijd contact met zoogdieren. In dit land bestaat een verhoogd risico op mazelen. Vaccinatie wordt aanbevolen voor iedereen die vanaf 1965 is geboren en geen mazelen heeft doorgemaakt of niet volgens het Rijksvaccinatieprogramma is ingeënt. Uw huisarts, de lokale GGD, de KLM Travel Clinic of het Landelijke Coördinatie Centrum Reizigers Advisering kunnen u hierover informeren. U kunt ook de volgende website raadplegen: www.lcr.nl.

Reizigersdiarree

Veel mensen denken dat het tijdsverschil of de verandering van voedingsgewoonten en leefwijze de oorzaken zijn van reizigersdiarree. Dit is meestal niet het geval. Bacteriën en virussen die bijvoorbeeld in voedsel of (ongekookt) water zitten, zijn vaak de oorzaak van reizigersdiarree. Ook hogere temperaturen met felle zon kunnen bijdragen aan de tijdelijke malaise. De plaatselijke bewoners zijn hier min of meer aan gewend, reizigers niet. Als deze bacteriën of virussen in het lichaam komen, kunnen klachten ontstaan. Meestal gaat de reizigersdiarree in 2 tot 3 dagen vanzelf weer over.

Hoe is reizigersdiarree te voorkomen?

De kans om diarree te krijgen wordt kleiner als u zich aan de volgende regels houdt: Was de handen goed met water en zeep als u naar de wc bent geweest en voordat u gaat eten. Gebruik betrouwbaar drinkwater. Dit wil zeggen mineraalwater uit flessen of gekookt water. Hete thee is ook goed.

Tip: eet geen:

- Rauw of onvoldoende verhit vlees, vis en schelpdieren (let op bij barbecueën)
- Ijsblokjes en onverpakt consumptie-ijs

Wees voorzichtig met:

- Rauwe groente en ongeschild fruit

Tijdverschil

In Sri Lanka is het gedurende onze zomertijd 3,5 uur later dan in Nederland. Tijdens onze wintertijd is het 4,5 uur later dan in Nederland.

Elektriciteit

Het voltage in Sri Lanka is 230 Volt. De stopcontacten zijn geaard en hebben drie ronde of drie rechthoekige gaten. Voor het gebruik van stopcontacten in Sri Lanka is een verloopstekker van het type D, G of M of een wereldstekker nodig. Een verloopstekker is bijvoorbeeld bij de ANWB of op de meeste grote luchthavens te koop. Controleer het voltage voor gebruik.