

INHOUD



ONTDEKKEN 6

Welkom op Sri Lanka	8	Reisroutes	20
De parels van Sri Lanka	10	Veelzijdig Sri Lanka	30
Zicht op Sri Lanka	14	Jaaroverzicht van Sri Lanka	50
De regio's van Sri Lanka	16	Een korte geschiedenis	52

BELEVEN 60

Colombo	62	De Culturele Driehoek	158
De westkust	86	Het oosten	190
Het zuiden	102	Jaffna en het noorden	206
Kandy en Hill Country	132		

WEGWIJS 218

Voor vertrek	220	Register	228
Sri Lanka onderweg	222	Nuttige uitdrukkingen	234
Praktische informatie	226	Dankbetuiging	238

Links: Een liggende boeddha in een tempel in Colombo
Vorige bladzijde: Een theeplantage in Hill Country
Omslag voor: Little Adam's Peak en theeplantages in Ella



Yogaresorts

Het gebied ten westen van Matara is de topbestemming voor yoga, met een aantal boetiekresorts als Talalla Retreat, direct aan het strand (www.talallaretreat.com). Als ervaren yogi kunt u een tweeweekse cursus boeken bij Ulpotha, een idyllisch paradijsje in de Culturele Driehoek (www.ulpotha.com).



Yoga beoefenen in een eenvoudige studio, omgeven door de natuur

SRI LANKA VOOR WELLNESS

Holistische gezondheidszorg en spirituele mindfulness zijn al eeuwenlang een manier van leven op Sri Lanka. De oude principes van ayurveda zijn een weldaad voor menig toerist. Ook biedt het eiland tal van andere wellness-activiteiten, van yoga op het strand tot meditatie in de bergen.



↑ Heerlijk ontspannen in een kruidenbad, en (inzet) een ayurvedaresort



Verwen uzelf

Ayurvedische cursussen duren meestal een week en zijn gericht op het reinigen van het lichaam. In Bentota vindt u er een paar (blz. 96). Als tijd een rol speelt, kunt u ook een enkele behandeling nemen. Laat de knopen uit uw spieren masseren of relax in een kruidenbad. Het meest ontspannend is een *shirodhara*, waarbij een contante stroom warme olie over uw hoofd wordt gemasseerd - pure verrukking.

TOP 4 SPA'S IN SRI LANKA

Santani Wellness Resort and Spa

Dit wellnessresort bij Kandy biedt hydrotherapie en ayurvedische behandelingen (www.santani.lk).

Cape Weligama

Behandelingen met thee en kaneel in dit luxe hotel aan Weligama Bay (www.resplendentceylon.com).

Amangalla

Warme en koude baden, plus Turkse baden en sauna (blz. 107).

Amaranthé Bay

Aanlokkelijk resort aan de oostkust met tal van behandelingen (blz. 197).

Spadag

Sri Lanka heeft een florerende spa-industrie met een enorm aanbod aan adressen, variërend van serene, met kaarsen verlichte paradijsjes in een luxehotel tot rustieke kleinsten hutjes in een privétuin. De meeste bieden ayurvedische behandelingen en andere Aziatische specialiteiten, zoals Thaise en Indonesische massages, reflexologie en schoonheidsbehandelingen.



↑ Genieten van een bindweefselmassage in de Sahana Spa in Bentota

Mediteren

Gezien de prominente aanwezigheid van het boeddhisme en hindoeïsme (twee religies die meditatie beoefenen), is het niet verwonderlijk dat deze mindfulness-activiteit populair is in Sri Lanka. U vindt de beste meditatiecentra in Hill Country (blz. 148), maar ook in het zuiden zijn yogalocaties die behalve de yogasessies op het strand meditatie workshops geven, voor zowel een mentale als fysieke verjonging. Vraag rond voor de beste adressen.



Relaxen tijdens een klanksessie, een soort meditatieles



EEN KORTE WANDELING GALLE FORT

Afstand 1 km Dichtstbijzijnde station Galle
Duur 15 minuten

Met de prachtige voorbeelden van koloniale architectuur en de goed bewaard gebleven vestingwerken is Galle Fort een sfeervolle plek. Midden in de oude stad, in de Nederlandse wijk, ligt het fort, een eind verwijderd van het drukke centrum buiten de muren. Al eeuwen voordat de Portugezen in 1589 een fort op de klip bouwden, trok de haven van Galle al handelaren, vissers en ontdekkingsreizigers, maar Galle Fort beleefde zijn hoogtij-dagen pas echt ten tijde van de Nederlandse overheersing. Nadat de Nederlanders in 1640 de haven hadden veroverd, bouwden ze verder aan de vestingwerken, die er nu nog staan, en werd dit het centrum van de Sri Lankaanse industrie.



↑ De sobere witte gevel van de Dutch Reformed Church

De mooie **Dutch Reformed Church** (blz. 106) in koloniale stijl werd in 1755 gebouwd op de locatie van een Portugees klooster. In 2004 is het gerestaureerd.

Postkantoor

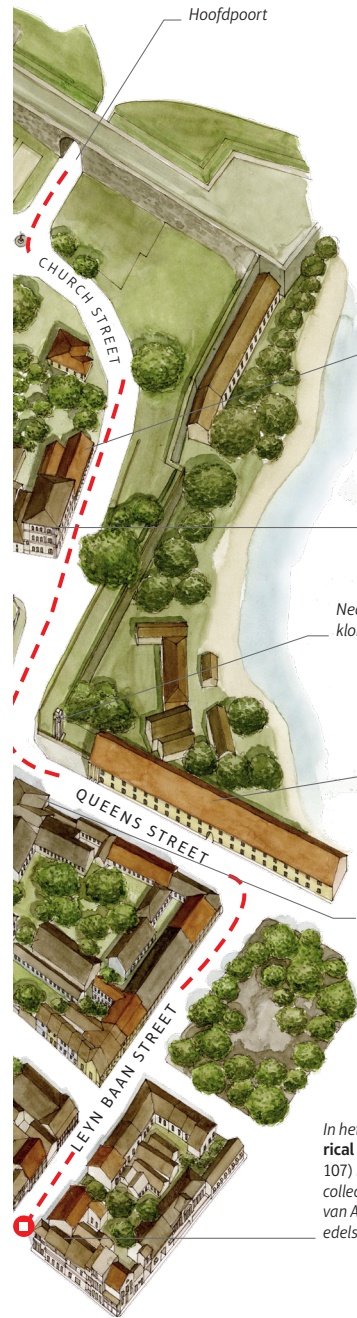
De **All Saints Church** (blz. 107) uit de 19de eeuw werd voor de Britse gemeenschap gebouwd en is nog steeds voornamelijk Anglicaans.

Clan House was een handelsgebouw waarin verzekeringsmaatschappij Lloyd's of London was gevestigd. Aan de buitenkant ziet u de fraaie aankomstborden.

De opvallende **klokkentoren** werd in 1882 gebouwd, op de plek waar eerder een Nederlandse klokkentoren stond.



EINDE



Hoofdpoort



↑ Een schitterend masker in het Galle National Museum

Het **Galle National Museum** (blz. 106–107) toont archeologische en antropologische vondsten uit de zuidelijke regio van Sri Lanka. U ziet er traditionele maskers en houtsnijwerken.

Dit pand werd in 1684 gebouwd voor de Nederlandse gouverneur en later verbouwd tot New Oriental Hotel. In de 19de eeuw was het hotel zeer populair onder de passagiers van de grote oceanstomers. Het hotel werd in 2005 omgedoopt tot **Amangalla** (blz. 107).

Nederlandse klokkentoren

Het **National Maritime Archaeology Museum** (blz. 106) werd in 2009 geopend. Het is gevestigd in een voormalig Nederlands magazijn, waar schepen hun voorraden en kostbare ladingen als kaneel, doeken en schelpen opsliepen.

Dutch Government House

In het gerestaureerde **Historical Mansion Museum** (blz. 107) bevindt zich de privécollectie antiek en snuisterijen van Abdul Gaffar, een lokale edelstenenhandelaar.



Oriëntatiekaart



↑ De veranda van het Historical Mansion Museum, gemeubileerd met periodestukken



↑ Arbeiders plukken thee op de geribbelde heuvels van de Pedro Tea Estate



Pedro Tea Estate

AD6 **3** km O van Nuwara Eliya ☎ 052-2222016
🚗🚆🚊🚋🚏 Dag. 8.00-17.00 uur

Deze kleine theeplantage uit 1885 biedt rondleidingen door de fabriek. De thee die hier wordt geproduceerd is erg licht, dus wordt de productie 's nachts gedaan als het koeler is. Kom vóór 8.00 uur als u het proces wilt zien. Er wordt dagelijks zo'n 2500 kg thee verwerkt.

Na de rondleiding kunt u een gratis kopje thee drinken in het café en genieten van het uitzicht over de plantage.



Damro Labookellie Tea Lounge

AD5 **17** km N van Nuwara Eliya 🚗🚆🚊🚋🚏 Dag. 8.30-17.30 uur
🌐 damrotealounge.com

Deze enorme, 415 ha grote theeplantage ligt op een prachtige locatie. Behalve een korte rondleiding door de fabriek, biedt het bedrijf u ook de kans om met de theepluksters samen theebladeren te plukken. Vervolgens kunt u in het plantagecafé een gratis kopje thee drinken. De nabijgelegen **Bluefield Tea Gardens** bieden uitstekende

TOP 5 FEITEN OVER THEE

Grote producent

Sri Lanka is de op drie na grootste theeproducent ter wereld.

Theeklassen

Sri Lankaanse thee wordt geïmprecieerd naar de hoogte waarop het wordt verbouwd: hoog, midden of laag.

De beste blaadjes

De beste thee komt van de nieuwste twee blaadjes aan de struik.

Theeplukkers

Men plukt zo'n 20 kg thee per dag.

Het proces

Het duurt maar 24 uur van geplukt blaadje tot kant en klare thee.

gratis rondleidingen door de fabriek. Er zijn ook een restaurant en een winkel en u kunt er leuk wandelen.

Bluefield Tea Gardens

🚗🚆🚊🚋🚏 **A**23 km N van Nuwara Eliya 🌐 bluefieldteagardens.com



Dambattenne Tea Factory

AE6 **10** km O van Haputale 🚗🚆🚊🚋🚏 Ma-vr 8.00-18.00 uur

Deze theeabriek werd in 1890 opgericht door sir Thomas Lipton. Tijdens een rondleiding ziet u het hele productieproces, van het drogen en rollen tot en met het sorteren. 7 km oostwaarts ligt het uitzichtspunt Lipton's Seat, een klim van 2 uur langs de theeplantages. Kom vroeg want halverwege de ochtend komt de mist opzetten. Of neem een taxi heen en wandel terug.

THEE OP SRI LANKA

Sri Lanka is een van de grootste thee-exporteurs ter wereld. Het land produceert een groot aantal soorten, waaronder zwarte thee, thee met een smaakje, biologische thee en groene thee.

De eerste theeplanten kwamen uit China en werden in 1824 geplant in de Peradeniya Botanical Gardens (blz. 148), maar pas in 1867 werd de eerste theeplantage opgericht vlak bij Kandy. Voordat er thee werd gekweekt was koffie het belangrijkste gewas. Maar toen rond 1870 de koffieplanten door een ziekte werden getroffen, werd thee een lucratief alternatief. Nu is de thee-industrie van groot belang voor de Sri Lankaanse economie. De theeplantages trekken veel toeristen: er worden rondleidingen gegeven, u kunt er accommodatie huren en genieten van het prachtige uitzicht over de rijen theestruiken.



↑ Een enorme berg thee wordt in zakken verpakt voor de veiling in Colombo



Theeplukster op een plantage bij Nuwara Eliya ↑

VAN STRUIK NAAR KOPJE

De thee-industrie is zeer arbeidsintensief. Theebladeren worden met de hand geplukt, meestal door vrouwen. De meeste zijn afstammelingen van de Tamararbeiders die rond 1870 door de Britten vanuit Zuid-India hierheen werden gebracht om op de plantages te werken. Hun salarissen zijn laag en hun leefomstandigheden uiterst sober. Na het verzamelen worden de theeblaadjes naar de fabriek gebracht, waar ze worden verwerkt volgens de traditionele of de CTC-methode ('crush', 'tear' en 'curl'). Vroeger werden de blaadjes gedroogd, geplet en opgeslagen om te fermenteren, waarna ze werden gebrand in een oven. De CTC-methode is veel sneller omdat de verse blaadjes over cilindrische rollen worden geleid, waardoor ze worden geplet, gebroken en gekruld. De thee wordt vervolgens geoxideerd. De thee is nu klaar voor verkoop op de veiling.



SIGIRIYA

A D4 **A** 28 km NO van Dambulla **🚗** **🕒** Dag. 6.30-18.00
(toegang tot 17.00) uur

In 1982 werd de oude citadel Sigiriya (Lion Rock), die op een rots van gneis 200 m boven de omgeving uittoert, opgenomen op de Werelderfgoedlijst van Unesco. Beklim de vervaarlijk scheve trappen, ontdek de legenden en de oude fresco's (blz. 164) en bewonder het schitterende uitzicht vanaf de top.

Er bestaan verschillende verhalen over de geschiedenis van Sigiriya, maar volgens de Mahavamsa vermoordde koning Kasyapa in 477 n.C. zijn vader, koning Dhatusena, omdat hij de macht over wilde nemen. Kasyapa vreesde echter de wraak van zijn halfbroer, Mogallana, en bouwde daarom tussen 477 en 485 een ondoordringbaar paleis-fort. Gezegd wordt dat de top al duizenden jaren lang bewoond wordt, maar alles wat hier is aangetroffen lijkt uit de tijd van koning Kasyapa te stammen. Britse archeologen ontdekten de ruïnes in het begin van de 20ste eeuw en sindsdien worden er opgravingen uitgevoerd.

De formele Royal Gardens zijn verdeeld in water-, keien- en terrastuinen. De watertuin, met door bakstenen omringde poelen, vormt een laan naar de rots.

Het Sigiriya Museum vertelt de geschiedenis van de rots.

De top is bijna 2 ha groot en ooit stonden er talloze gebouwen. Nu zijn alleen de fundaties daarvan zichtbaar. Hoogtepunt is het spectaculaire uitzicht over de watertuin en het achterland.

Ooit werd de trap die naar boven leidt bewaakt door een enorme stenen leeuw. Nu zijn alleen de poten van de leeuw nog over.

Cisterne en Audience Hall

De Cobra Hood Cave heeft een richel waarop een inscriptie in het Brahmi uit de 2de eeuw v.C. staat.

Fresco's

De torenhoge rots en majestueuze tuinen van Sigiriya ↑

KONING KASYAPA

Koning Dhatusena koos in eerste instantie Mogallana, Kasyapa's halfbroer, als zijn opvolger. De woedende Kasyapa stuurde Mogallana in ballingschap en vermoordde zijn vader (volgens de legende door hem in een kamer in te metselen). Eenmaal koning stichtte Kasyapa Sigiriya, zijn 'fort in de lucht', maar toen Mogallana terugkeerde met een leger besloot Kasyapa zijn onneembare vesting te verlaten en zijn broer op de vlakten tegemoet te treden, waarop hij prompt werd vermoord.



Weetje

Aan de rots zitten tal van bijenkorven geplakt, waaruit soms hele zwermen de argeloze bezoeker aanvallen.

Een in oranje gewaad geklede monnik loopt richting Sigiriya ↑



Penguin
Random
House

A Dorling Kindersley book
www.dk.com

Oorspronkelijke titel:
DK Eyewitness Travel Guide: Sri Lanka

© 2025 Oorspronkelijke uitgave:
Dorling Kindersley Limited, A Penguin
Random House Company

© 2026 Nederlandstalige uitgave:
Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv
Amsterdam

www.capitool.nl
www.unieboekspectrum.nl

Capitool maakt deel uit van
Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

7de herziene druk 2026

Vertaling: Gon Hokke, Corry Lagewaard

Bewerking en omslag: Punt. vertaling & redactie,
Amersfoort, Gon Hokke, Corry Lagewaard

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

ISBN: 978 90 004 0609 8
NUR: 517

Alles is in het werk gesteld om ervoor te zorgen dat de informatie in dit boek bij het ter perse gaan zoveel mogelijk is bijgewerkt. Gegevens zoals telefoonnummers, openingstijden, prijzen, exposities en reisinformatie zijn echter aan veranderingen onderhevig. De uitgever is niet aansprakelijk voor consequenties die voortvloeien uit het gebruik van dit boek.