

A tropical beach scene with several palm trees leaning over a white sandy beach. A woman in a white bikini is sitting on the sand, looking out at the turquoise ocean under a blue sky. The title 'Tropical Escapes' is overlaid in large black letters.

# Tropical Escapes

**DROOM WEG BIJ  
DE MOOISTE  
ZONBESTEMMINGEN**

**LIEKE PIJNAPPELS**





# Inhoud

---

Voorwoord	8
Over Tropical Escapes & over mij	11
Vorbereiding	14
Veiligheid	18
Paklijst voor een tropical escape	20
Wereldkaart	22
☀ <b>SRI LANKA</b>	24
Solo reizen	40
☀ <b>BELIZE</b>	46
☀ <b>VIETNAM</b>	60
Flashpacken	72
☀ <b>LAOS</b>	76
☀ <b>CAMBODJA</b>	86
Travel hacks	100
☀ <b>DOMINICAANSE REPUBLIEK</b>	106
(Luister)boeken & podcasts	116
☀ <b>THAILAND</b>	120
Muggen	134
☀ <b>AUSTRALIË</b>	140
☀ <b>BALI &amp; NUSA LEMBONGAN</b>	154
Eerste hulp bij voedselvergiftiging	168
☀ <b>ZUID-AFRIKA</b>	172
Slow travel	182
Dank	188
Register	190

# Voorwoord

**'LIFE IS EITHER A DARING ADVENTURE OR NOTHING AT ALL.'**

- HELEN KELLER



Foto: Emma Peijnenburg - Pulitzer Hotel Amsterdam

Wat ontzettend leuk dat jij *Tropical Escapes* in je handen hebt en leest! Het idee voor dit boek is ontstaan vlak voordat de wereld in het voorjaar van 2020 in één klap veranderde en het kreeg pas echt vorm toen ik in maart van dat jaar zelf corona kreeg. Door *long* (langdurige) covid had ik meer dan een jaar nodig om te herstellen, terwijl ik dagdroomde over paradijselijke stranden, andere culturen en nieuwe ontmoetingen. Mijn agenda stond in de maanden voor corona vol met reizen, maar nu was het ineens stil; mijn wereld is, zoals voor velen, nog nooit zo klein geweest. Maar tegelijkertijd was het ook een bijzonder waardevolle tijd, waarin ik op een andere manier 'een reis' heb gemaakt. Ik denk dat de meesten dit ook zo hebben ervaren tijdens deze rare periode. Jij waarschijnlijk ook.

Voor dit boek dook ik dagenlang in mijn reisdagboeken en vond ik foto's die mijn herinneringen weer tot leven brachten. Wat een rijkdom. Het herbeleven van mijn tropische avonturen, terwijl ik deze bladzijdes schreef, was een escape van mijn dagelijkse realiteit en ik ben ontzettend dankbaar dat dit fantastische project in deze tijd tot

stand is gekomen. De titel van het boek heeft voor mij dan ook meerdere betekenissen. Terwijl ik thuis worstelde met mijn gezondheid, bleef ik plannen maken voor het moment dat we onze vrijheid weer terug zouden krijgen en ik hersteld zou zijn. Het was een stipje aan de horizon en ik had geen idee wanneer ik dat stipje zou kunnen bereiken, maar alleen al door die dromen voelde ik me beter.

Weet je dat het wetenschappelijk is bewezen dat voorpret bijdraagt aan ons geluksgevoel? Wij hebben allemaal iets nodig om naar uit te kijken, om naartoe te leven. Dat gun ik iedereen. Dus voilà: een boek vol inspiratie en voorpret! Ik deel praktische tips, persoonlijke verhalen en heel veel zonnige foto's. Hopelijk geven deze bladzijdes je inspiratie en moed voor nieuwe avonturen. Je bent de pionier van je eigen leven! De wereld is zo fantastisch mooi; ik heb haar ontzettend gemist. Jij waarschijnlijk ook. Zoek het avontuur op en ga wanneer dat weer kan... Wie weet komen we elkaar nog eens tegen.

*Liefs, Lieke*

***PS:* laat me weten wat je van dit boek vindt door op Instagram de hashtag #littlewanderbook te gebruiken of mijn account @littlewanderbook in je bericht te taggen. Ik ben ontzettend benieuwd naar jullie reacties!**



# Over Tropical Escapes

## & OVER MIJ



Nadat ik afstudeerde aan de Amsterdamse Toneelschool & Kleinkunstacademie, stond ik jaren op het podium en speelde ik mooie rollen in diverse theaterproducties en tv-series. Daarnaast werk ik als voice-over voor onder andere luisterboeken en radio- en televisiecommercials. Zo smeer ik je met mijn stem via je beeldbuis al meer dan tien jaar de nieuwste shampoos aan. Tussen die projecten door ga ik op reis. Het liefst zo lang mogelijk. Soms reis ik samen met iemand anders, maar vaak ook alleen. Jarenlang hield ik 'nerdlijstjes' bij van mijn favoriete bestemmingen, zocht ik online urenlang naar bijzondere, verborgen plekken, pinde ik restaurants in Google Maps en e-mailde ik aan de lopende band tips door naar vrienden en familie.

Eind 2014 speelde ik acht shows per week in de musical *Hij Gelooft in Mij*.

Hoe fantastisch het ook was om deze show avond aan avond te mogen spelen, ik merkte dat ik – na alle jaren op het podium – mijn vrijheid begon te missen. Wanneer ik op reis ben, voel ik nieuwe, inspirerende energie door mijn lichaam stromen. Een vriendin vond dat ik een website moest maken met tips en foto's: dan hoefde ik niet meer steeds hetzelfde verhaal te vertellen, wanneer iemand om reisadvies vroeg. In de kleedkamers van het DeLaMar Theater begon ik, met een hoofd vol ervaringen, herinneringen en dromen, een website te bouwen: [littlewanderbook.com](http://littlewanderbook.com). En nu, zeven jaar later, is er dit boek!

De winter is voor mij dé tijd om m'n koffer in te pakken en naar een tropisch oord te vertrekken. Wanneer ieders gemoed op standje onweer staat en ik zo wit ben dat ik bijna lichtgeef, weet ik dat het tijd is om ergens

*Wanneer ieders gemoed op standje onweer staat en ik zo wit ben dat ik bijna lichtgeef, weet ik dat het tijd is om ergens met de nodige zonne-energie op te laden.*

met de nodige zonne-energie op te laden. In de tropen vind je megagrote watervallen, azuurblauw water, bijzondere culturen, prachtige dieren en indrukwekkende landschappen. Daarnaast heb je er bijna altijd zongarantie. Ik neem je mee op reis naar mijn favoriete, exotische en tropische bestemmingen en vertel je alles over mijn manier van reizen! Natuurlijk zijn veel van de bestemmingen in dit boek ook in andere jaargetijden te bezoeken; ik vertel in ieder hoofdstuk wat de beste reistijd is.

Als Bourgondische Brabander houd ik van lekker eten; het boek staat dan ook bomvol restauranttips. Ik ben bijvoorbeeld verliefd geworden op het heerlijke *streetfood* in Vietnam en de rijke, Thaise curry's!

Al vanaf mijn kindertijd lig ik op vakantie het liefst de hele dag in het water. In Australië heb ik het surfen ontdekt en sindsdien pak ik waar dat maar kan een surfboard, om na een paar uur als een kleine, door het zou-

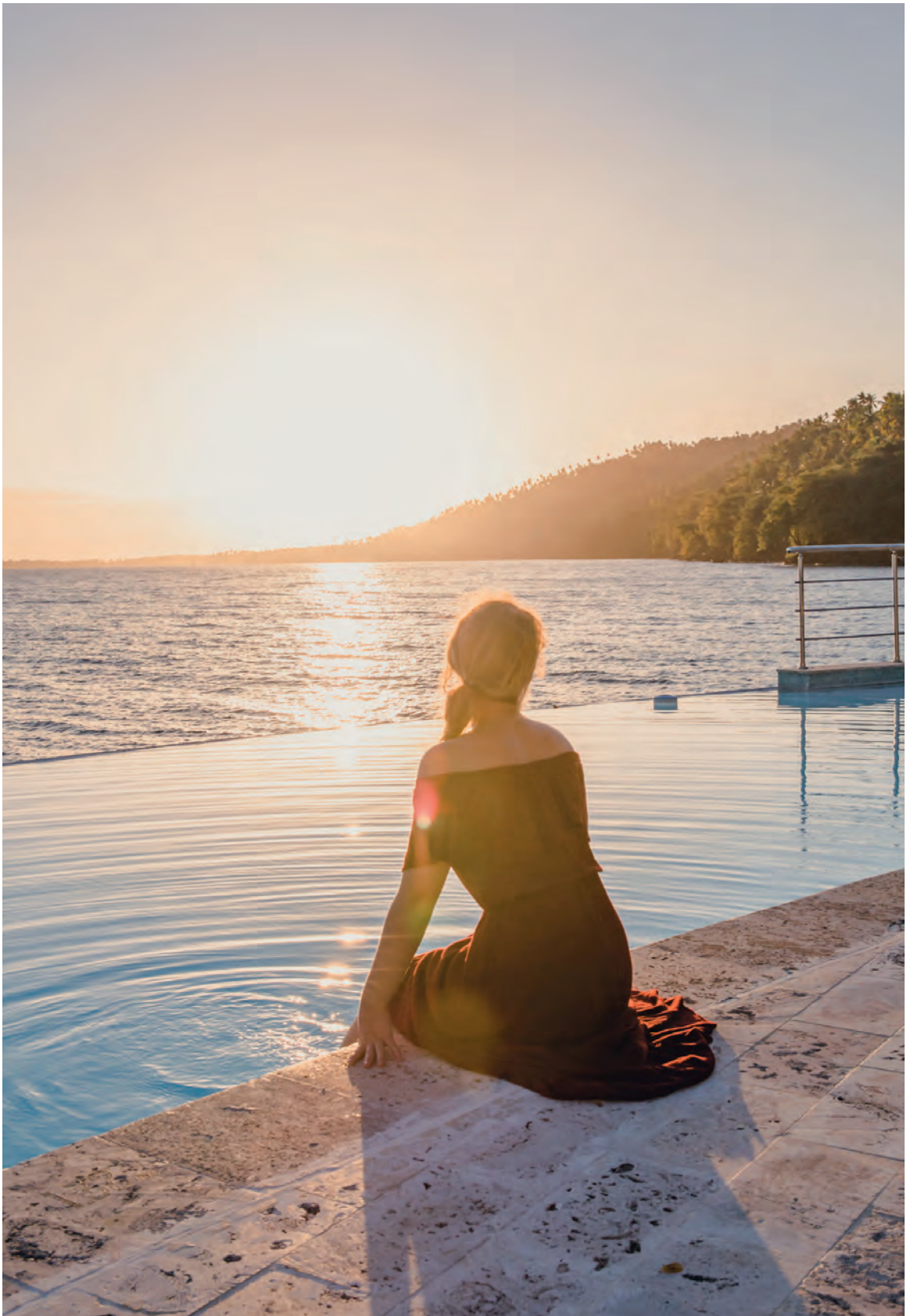
te zeewater verschrompelde Quasimodo, weer aan land te komen. Vandaar ook dat je in meerdere hoofdstukken leuke surfspots tegenkomt. Heb je nog nooit op een plank gestaan: boek een les! Zodra je kunt blijven staan, is het enorm verslavend...

Reizen is ontzettend persoonlijk, dus pluk uit dit boek waar jij warm van wordt en sla je favorieten op in Google Maps, zodat je ze gemakkelijk terugvindt wanneer je op reis gaat!

Naast de teksten over tropische bestemmingen deel ik persoonlijke verhalen met hier en daar wat klein, persoonlijk leedvermaak en heel veel tips, zodat je weer veilig, opgeladen en gezond thuiskomt.

Mocht je nóg meer informatie willen over deze *tropical escapes*, ga dan naar mijn website [littlewanderbook.com](http://littlewanderbook.com). Ik wens je heel veel leesplezier en voorpret!







**BELIZE**

**DOMINICAANSE REPUBLIEK**



**SRI LANKA**

**THAILAND**

**BALI & NUSA LEMBONGAN**

**AUSTRALIË**

**VIETNAM  
LAOS  
CAMBODJA**

**ZUID-AFRIKA**



*Sri Lanka*



# OLIFANTEN SPOTTEN & SURFEN

## SRI LANKA

**BESTE REISTIJD:** het hele jaar door

**VISUM:** e-visum

**VALUTA:** Sri Lankaanse roepie

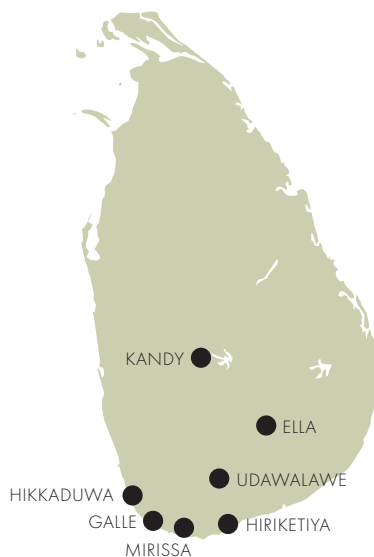
**TIJDSVERSCHIL:** 4,5 uur later in wintertijd, 3,5 uur later in zomertijd

**ETEN:** rijst en curry, roti, *kottu*, *hoppers*

**STOPCONTACTEN:** normaal

**SOUVENIR:** thee van een goede theeplantage

**CO2-COMPENSATIE:** € 36,40 (zie 'Travel hacks')



Sri Lanka heeft ontzettend veel te bieden. Je kunt er fantastisch surfen, in nationale parken op avontuur gaan, olifanten in het wild spotten, van heerlijke curry's genieten, waanzinnig mooie wandelingen maken en schitterende boeddhistische heiligdommen bezoeken. Daarnaast vind je er veel goede yoga *retreats*. Omdat Sri Lan-

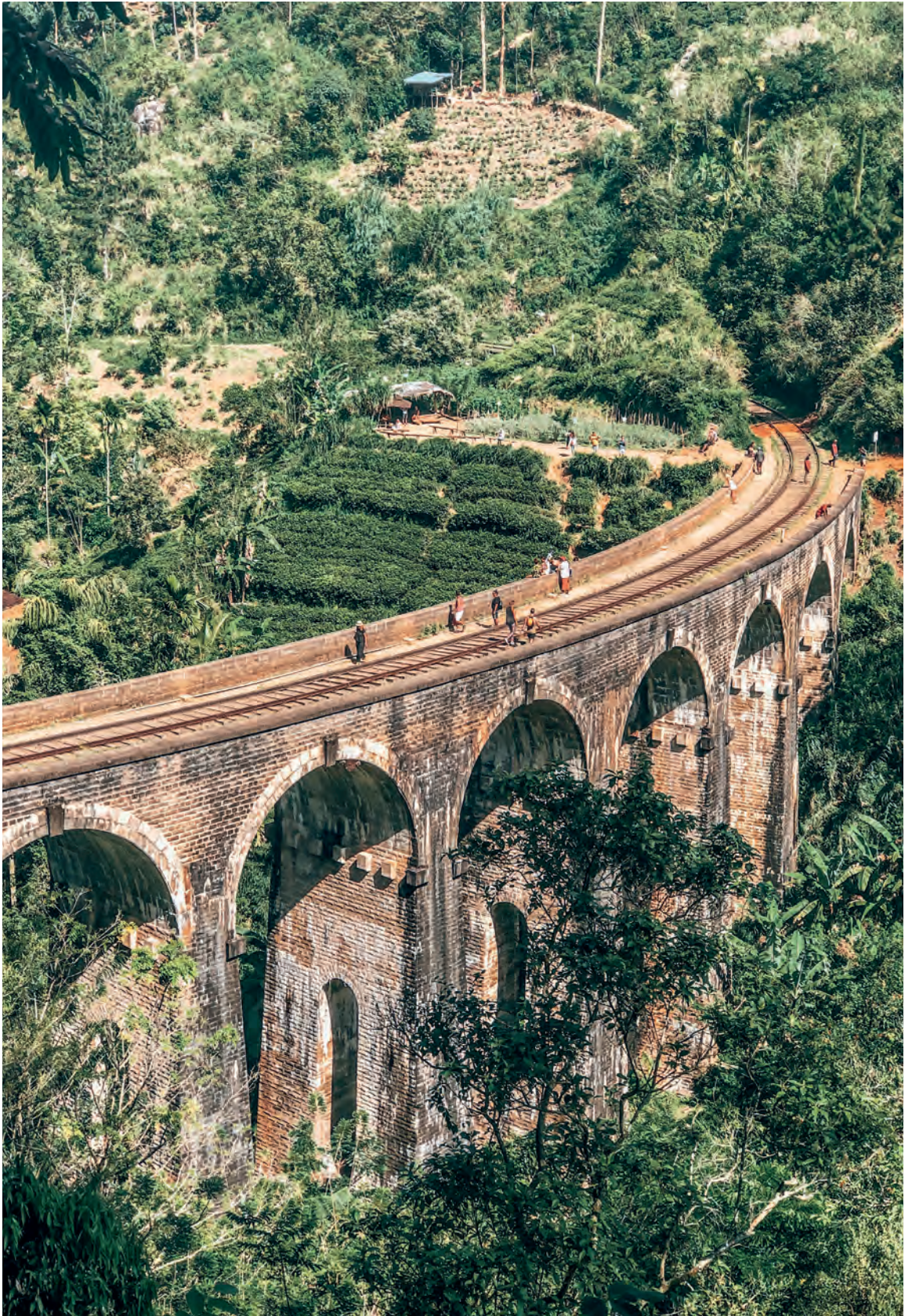
ka maar een klein land is – ongeveer zo groot als Nederland en België bij elkaar – kun je in drie weken tijd heel veel van het land zien! Houd wel rekening met de verschillende seizoenen. Zo kun je de oostkust en het noorden het beste van april tot en met oktober bezoeken en de zuid- en westkust het beste van oktober tot en met maart.

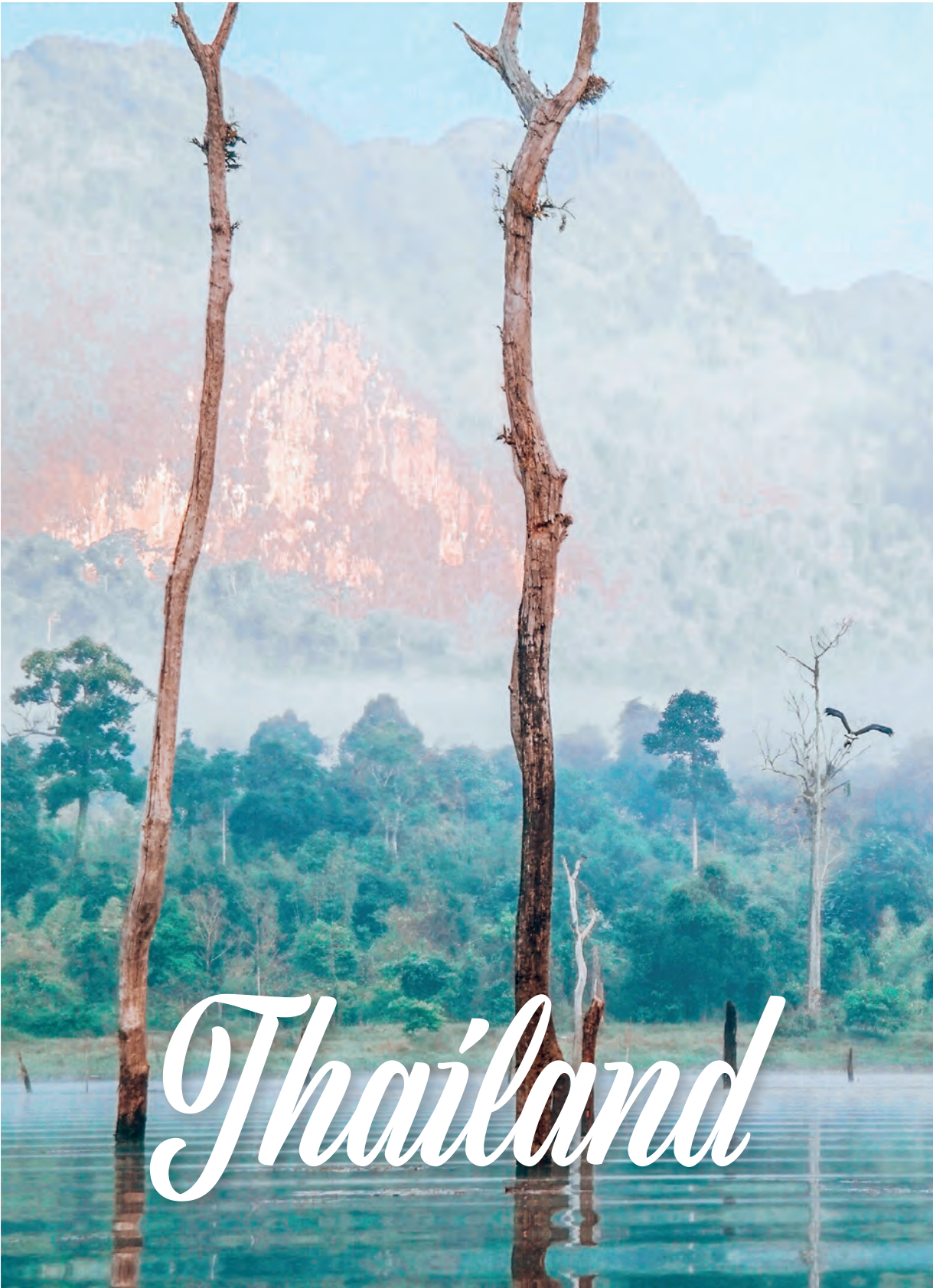
### TIP

**Vraag voor vertrek aan reizigers die je voor zijn gegaan om een paar namen van goede taxi- en tuk-tuk-chauffeurs. Sla de nummers op en regel voorafgaand aan je reis een pick-up van de luchthaven bij een betrouwbare chauffeur. Het kan een enorme chaos zijn op de luchthaven van Colombo en met je jetlag onder de arm wil je niets liever dan instappen en wegwezen.**

### Kandy

De stad Kandy ligt op ongeveer 2,5 uur rijden vanaf de luchthaven van Colombo. De meningen over Kandy verschillen, maar ik ben blij dat ik de stad niet heb overgeslagen. Aan twee dagen heb je wel genoeg. Bezoek hier de beroemde Temple of the Tooth met de heilige tand van Boeddha. Draag altijd gepaste kleding bij een bezoek aan een tempel. Bedek als vrouw je schouders en benen. Het is





*Thailand*





**LAND VAN DE  
GLIMLACH**

## THAILAND

**BESTE REISTIJD:** november tot en met april

**VISUM:** nee, niet nodig bij een toeristisch bezoek tot 30 dagen

**VALUTA:** Thaise baht

**TIJDSVERSCHIL:** 6 uur later in wintertijd, 5 uur later in zomertijd

**ETEN:** *pad thai*, *panengcurry* en *mango sticky rice*

**STOPCONTACTEN:** wereldstekker met type A, B en O

**SOUVENIR:** wierook

**CO2-COMPENSATIE:** € 40,06



Thailand is het instapland voor wie nog nooit naar de tropen is geweest of wie de eerste keer gaat backpacken. Mensen lachen naar je, het eten is verrukkelijk, de stranden zijn om bij weg te dromen, overal laat je je voor een prikkie goed masseren en het land is supergemakkelijk te bereizen. Daarnaast vind je er betaalbare accommodaties in alle soorten en maten en je ontmoet hier dan ook snel veel andere reizigers. Na zoveel vriendelijkheid kom je gegarandeerd met een brede glimlach thuis en misschien dat het boeddhisme je zelfs in alle opzichten een klein beetje 'verlicht'...

### Bangkok

Na een lange vlucht is het even wennen in het hectische, chaotische Bangkok. Boek een goed hotel met een rooftopbar voor je eerste twee nachten! Dit is prima betaalbaar en je kunt

er in je kamer met airco rustig bijkomen van je jetlag. Ik verbleef in het Lebua State Tower Hotel met de beroemde Sirocco Sky Bar. Boven op het dak staat bijna iedere avond een band te spelen. Mocht je op soloreis gaan, dan is een hostel gezelliger.

De populaire fietstocht van Co van Kessel is een dikke aanrader. Tijdens de tour leer je het echte Bangkok kennen en fiets je door smalle, kleurrijke paden, door woonwijken waar de wierookgeur je verwelkomt en bezoek je bijzondere, verborgen plekken. Ver gaap je aan de prachtige tempels Wat Pho en Wat Arun en klim naar boven als je durft. Ook het Koninklijk Paleis is niet te missen. Voor goedkope biertjes ga je naar het backpackers-walhalla Khao San Road. De leukste souvenirs koop je op een van de vele straatmarkten, zoals de Chatuchak





Heb je een chronisch tekort aan vitamine D? Zie je eruit als Casper het Spookje? Staat je gemoed al weken op standje onweer en je verwarming op standje tropisch? Dan is het de hoogste tijd om op te laden in een bestemming waar de zon je vaste reisgenoot is.

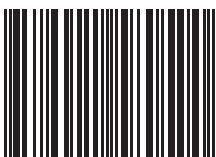
Er is geen beter medicijn dan lurken uit een verse kokosnoot, plakken van de zonnebrand, dobberen in een helderblauwe zee, blote voeten in het zand, gevoelloze lippen van de DEET en een prominent aanwezige zweetsnor. Tijd voor een expeditie naar warme, zonovergoten oorden!

Reisblogger Lieke Pijnappels deelt in dit boek haar favoriete tropische bestemmingen, inclusief prachtige foto's, persoonlijke verhalen en adviezen voor vertrek en vertelt hoe je weer veilig, opgeladen en zonder al te veel muggenbulten thuiskomt.

Wat dacht je van surfen in Sri Lanka, zeilen in Belize, slapen onder de sterren in de oneindig mooie outback van Australië of op zoek gaan naar de mooiste waterval in de Dominicaanse Republiek? Laat de voorpret maar beginnen...

**Lieke Pijnappels** studeerde af aan de Amsterdamse Toneelschool & Kleinkunstacademie. Voor haar blog Little Wanderbook reist ze sinds 2015 de hele wereld over en deelt haar verhalen en foto's met de vele nationale en internationale volgers.

**NUR 500**  
**Kosmos Uitgevers**  
**Utrecht/Antwerpen**



9 789021 580500

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

@littlewanderbook | [littlewanderbook.com](http://littlewanderbook.com)