



Dansk Selskab for Rejsemedicin og Vacciner (DSRMV), Sri Lanka, 10 - 20. Januar 2027

10 - 20. Januar + 19-24. Januar

Kære Medlemmer af Dansk Selskab for Rejsemedicin og Vacciner (DSRMV) samt andre interesserede

Vi er glade for at præsentere rammerne for næste års kursus i rejsemedicin. Et længere researchforløb har været i gang, og gennem dialog med DSRMV er valget nu faldet på Sri Lanka. Udover lærerige faglige besøg, vil vi se Sri Lanka folde sig ud som en lille ø med store oplevelser: elefanter, tebjerge, ayurveda-traditioner, hvaler og en natur, der spænder fra regnskov til gyldne strande. Landet rummer både rigt dyreliv og dybe kulturelle rødder, hvilket gør det til et af Asiens mest mangfoldige rejsemål.

Turen starter i hovedstaden Colombo, hvor landets primære knowhow inden for rejsemedicin og infektionssygdomme er samlet. Dagen i Colombo vil byde på faglige besøg på nationale hospitaler samt en overordnet introduktion til landets sundhedssektor og epidemiologiske situation.

Vi planlægger blandt andet besøg og faglige oplæg i relation til:

- **National Institute of Infectious Diseases (NIID), Colombo**
(Sri Lankas førende center for infektionssygdomme, herunder dengue, virale infektioner og febersyndromer)
<https://niid.health.gov.lk>
- **National Hospital of Sri Lanka, Colombo**

TUREN ER INKL.

- Fly København / Billund - Istanbul - Colombo/ Colombo - København med Turkish Airlines
- Kendte lufthavnsskatter og miljø / klima afgifter
- Bustransporter hotel - Lufthavn t/r
- Bustransport Sri Lanka rundt
- Togbillet på panoramisk 2 timers tog tur i højlandet
- Hotel i Colombo 11 - 13. Jan med morgenmad
- Jungle Hotel i Culture Triangle med morgenmad, 13-14. Jan med Morgenmad
- Hotel Devon's Rest i byen Kandy, 14-15. Jan med morgenmad
- The Grand Heritage Hotel, 15-17. Jan -

(Landets største hospital med bred specialistikapacitet og håndtering af komplekse infektionsscases)

<http://www.nhsl.health.gov.lk>

- **Medical Research Institute (MRI), Colombo**
(Nationalt reference-laboratorium for virologi og diagnostik)
<http://www.mri.gov.lk>

Derudover vil vi have et regionalt hospitalsbesøg i den tidligere hovedstad Kandy – på **National Hospital Kandy**, som er et af landets største undervisningshospitaller og centralt for regionens håndtering af tropemedicinske problemstillinger.

Kursusprogram

Det rejsemedicinske kursus vil på daglig basis blive afviklet som kursusmoduler á 2-2,5 timer – samlet cirka 15 timers undervisning. Undervisningen kobles direkte til de miljøer og sundhedsstrukturer, vi bevæger os igennem.

Fly og basisprogram

Vi har valgt at benytte Turkis Airlines på denne tur og afrejser søndag den 10. januar fra hhv Billund og København. For rejsende, der deltager i basisprogrammet med kursusafvikling, vil hjemkomst til København om formiddagen den 20. januar - desværre ikke er en god hjemrejse forbindelse til Billund. Deltager man i netværks dage på Maldiverne - kommer man retur til Billund.

Netværks- og tillægsprogram – Maldiverne

Med Turkish Airlines kan vi tilbyde et lægefagligt netværkstillæg i helt særlige rammer med et besøg på Maldiverne.

Her kombineres netværk og afslapning på vores bounty-ø med mulighed for havudflugter, scuba diving, hajsorkling m.v. Vi lægger op til et ophold på 5 dage / 4 nætter på Maldiverne, således at deltagere i netværksprogrammet er retur i Billund eller København om formiddagen den 24. januar.

Flyvturen til hovedstaden Malé er kun 90 minutter fra Colombo, og det attraktive ved Turkish Airlines er, at vi herefter kan flyve direkte retur mod Danmark via Istanbul.

Basen er **Villa Nautica**, et 5* resort kun 20 minutters speedbådssejls fra Malé International Airport - I kan læse mere om resortet her, [Villa Nautica](#)

Rejseledelse ved Bjarne VM Jensen

For dem af jer, der var med på Uganda-turen i år, kan I glæde jer til et gensyn med jeres rejseekspert Bjarne Jensen.

Sri Lanka er et af Bjarnes yndlingsrejsemål, og I kan forvente dybe indsigter i landets historie, flora, fauna og meget mangfoldige natur. For dem, der endnu ikke har oplevet Bjarne, kan vi sige: Med over 50 års rejseerfaring under huden er Bjarne en enestående storyteller og en fantastisk vært. Bjarne's mellemnavn "VM" er givet af kolleger i rejsebranchen - Det står for Verdensmester !!

Rejsens videre forløb

De første dage i Colombo vil være dedikeret til at få kursusafviklingen godt i gang –

med morgenmad

- Hotel på sydkysten Nær Mirissa, 17-19. Januar
- Mødefaciliteter til kursus afvikling
- Faglige nationale og regionale hospitals besøg, lokal klinikker, NGO besøg
- Culture Triangle med bla. rismarks besøg, polonnwaru, Eeefantsafari klatring til toppen af Pidunrangala Rock, Besøg i grotte huler og indblik i 2000 år gamle vand opsamlings sytmer
- Sociale, kulturelle indsigter samt indblik i hindu, budisme og kristne samfund inkl. tempel besøg
- Den gamle hovedstad Kandy
- Englændernes kolonial historie igennem te plantager inkl. "proper Afternoon Tea"
- Fuld pensions forplejning (uden drikkevarer)
- Bjarne Jensen - Ekspert rejse leder service

Basispakke, Sri Lanka 10-20. Januar 2027

Pris pr læge i eneværelse, DKK 45.990,-

Pris pr læge i dobbeltværelse, DKK 39.290

Pris pakke for partner, DKK 33.990

Tillæg for hvalsafari, forventet DKK 1000,-

(såfremt der er nok tilmeldte vil vi privatisere vores eget skib - endelig pris vender vi tilbage med).

Netværks - tillægs pakke Maldiverne 19-24. Januar

Fly Colombo - Male oneway med Sri Lanka Air

Speedbåds transfer t/r

4 nætter på Villa Nautic 5* m/ fuldpension

Pris pr person i dobbelt værelse, DKK 13.650,-

Tillæg eneværelse, DKK 9.500,-

Bemærk. Kursus i rejsemedicin er ikke inklusiv, det faktureres separat direkte fra DSRMV.

Teknisk rejsearrangør, Due Hospitality

[Link til tilmelding](#)

herunder med mulighed for patientcases på nationale hospitaler.

Efter Colombo er rejsen skræddersyet til at give jer nogle af de største oplevelser, Sri Lanka kan byde på. Undervejs fortsætter vi afviklingen af det rejsemedicinske kursus, besøger endnu et regionalt hospital og møder læger involveret i lokale velgørhedsprojekter.

Peter Krebs har også aktiveret sit netværk på Sri Lanka, og der er planlagt relevant indlæg fra Ayurveda-læger. De kan fortælle os hvorledes traditionelle og moderne behandlingsmetoder kan arbejde sammen - en indføring i de tusindårige traditioner der ligger bag denne Indiske lægekunst.

Indkvarteringen er håndplukket med kærlig hånd. Nogle gange uden for kategori. Vi lægger stor vægt på god indkvartering - men endnu større vægt på selve rejseoplevelsen. Derfor kan der opstå situationer, hvor vi må "klemme" jer sammen i større villaløsninger, eller hvor twin-værelser bliver til 3- eller 4-personers familiesuiter. Det sker naturligvis kun de steder, hvor oplevelsen forstærkes ved dette valg - og hvor rammerne er med til at iscenesætte en særlig rejseoplevelse.

Samlet set vil I få både et unikt kursus i rejsemedicin og en skræddersyet rejseoplevelse, hvor de vigtigste dynamikker fra historie, kultur og sociale samfundslag - både i de singalesiske og tamilske befolkningsgrupper - samt de tydelige aftryk fra kolonitiden bliver synliggjort.

Som gæster bliver I håndbåret gennem Sri Lankas vidunderlige naturfænomener, øens fantastiske flora og fauna og ikke mindst den kulinariske scene.

Ruten går fra Colombo over Culture Triangle til højlandet, derfra videre til sydkysten og retur til Colombo.



Dansk Selskab for Rejsemedicin og Vacciner (DSRMV), Sri Lanka, 10 - 20. Januar 2027

10 - 20. Januar + 19-24. Januar

Rejsens oplevelser

Rejsens oplevelser

Her en kort indflyvning til de historiske og kulturelle lag, der er turens søjler. Der er en dirrende dualitet på Sri Lanka, som er både historisk og geografisk forankret.

Kandy-kongedømmet i sydvest er forankret i Theravada-buddhismen – importeret fra det nordlige Indien. Med Kandy-kongerne som drivkraft blev der skabt en tæt forbindelse mellem stat, etik og religiøs praksis. I denne tradition vægtes disciplin, meditation, bevidsthed og sindets træning som vejen til indsigt og balance. Singaleserne udgør i dag cirka 75 % af befolkningen.

I det nordøstlige Sri Lanka – med historisk og kulturel forbindelse til Tamil Nadu i Sydindien – dominerer den tamilsk-hinduistiske tradition. Her er religion, naturforståelse og medicinsk filosofi tæt forbundet gennem den klassiske Siddha-tradition, som har rødder mere end 2000 år tilbage.

Siddha-medicinen bygger på balancen mellem kroppens elementer, energi (prana) og naturlige substanser. Den kombinerer urtemedicin, mineraler, kostregulering og åndedrætsøvelser med en helhedsforståelse af mennesket. I dag eksisterer Siddha parallelt med biomedicin i de tamilsk-dominerede områder og udgør et kulturelt lag, der fortsat påvirker sundhedsopfattelse, patientadfærd og lokale behandlingsvalg. Samlet udgør den tamilske befolkning cirka 15 %.

Undervejs vil vi dykke ned i disse to læringsstrømme og give indsigter og erfaringer fra 2000 års praksis – små spirituelle indslag, der forstærker vores rejseoplevelser.

Borgerkrigens historiske baggrund

Vi begynder med nutiden og borer os ned i konsekvensfortællingerne om den engelske kolonisering. Den tamilske befolkning havde adgang til engelske missionskoler, og derfor blev mange officielle poster og attraktive stillinger – også i teplantagerne – besat af tamiler.

Da England trak sig ud i 1948, opstod de første alvorlige gnidninger. På grund af den demografiske overvægt overtog singaleserne hurtigt den politiske styring, og med nye love og regler blev forholdene gradvist vanskeligere for den tamilske befolkning.

I 1983 eksploderede konflikten, da oprørsorganisationen Tamil Tigers erklærede, at de ønskede en selvstændig stat i nordøst. Borgerkrigen varede 26 år og endte i maj 2009, hvor regeringsstyrkerne militært besejrede Tamil Tigers ved at eliminere organisationens ledelse.

HOTEL EKSEMPLER

Hotel i Colombo, Business Hotel nær Hospitals besøg

Hotel i Culture Triangle, [Harabana Tree House](#)

Hotel i Kandy, Devon's Rest

Hotel i Te højlandet, [The Grand Heritage](#)

Hotel ved Sydkysten, Beach Resort



KONTAKT

Sri Lanka – et knudepunkt i verdenshandlen

Før englænderne var hollænderne her – og før dem portugiserne. Hvorfor? Fordi de kloge arabiske købmænd i årtusinder havde formået at "gemme", hvor de hentede de meget værdifulde krydderier fra. De fungerede som bindeled mellem Middelhavsregionen og Asien.

Da de europæiske kolonimagter opdagede, at Sri Lanka var kilden til de eftertragtede krydderier, blev der indgået direkte handelsaftaler, og krydderihandlen skabte enorme rigdomme – særligt i Portugal, Holland og England.

Sri Lanka hed tidligere Ceylon, og det er herfra den ægte kanel stammer – Ceylon Cinnamon. Andre vigtige handelsvarer var sort peber, kardemomme, nellike, muskat og vanilje. Øen har således været et maritimt handelscentrum i flere tusinde år.

Vores rejse bliver ikke kun fra A til B – vores smagssanser skal også på rejse. De skal pirres og udfordres med de mange krydderier og egnsretter. I den retning skal vi naturligvis også omkring kaffe og te. Vi bevæger os gennem højlandet – og særligt i området "Little England" domineres landskabet af store teplantager.

Culture Triangle – civilisationens ingeniørkunst.

Efter introduktionsdagene i Colombo har vi lagt ruten, så vi er beskyttet mod nordøstmonsunen. Ruten går ind mod midten af øen til Culture Triangle-området, hvor vi finder den 2000 år gamle og fascinerende fortælling om civilisationer, der med stor hydraulisk ingeniørkunst tæmmede monsun-klimaet ved at skabe enorme vandopsamlingssystemer – ruten svinger forbi centrum for den hydrauliske civilisation i Polonnaruwa.

En konge nedfældede følgende ved lov:
"End ikke en dråbe regn må nå havet uden at have gjort gavn for mine borgere."

Flere tusinde år senere er disse vandreservoarer stadig afgørende for regionen – både i forhold til risdyrkning og for områdets flora og fauna.

Naturen i januar er grøn – myriader af grønne nuancer i løvet, junglelignende skove og periodiske klippeformationer, der skyder dramatisk op af landskabet.

Særligt populært er det at bestige monolitklipperne, hvorfra man har et smukt overblik over vandreservoarerne og den grønne natur 200 meter under klippetoppen. Vi har valgt Pidurangala Rock – knap så overbesøgt af turister – med målet om at få den næsten for os selv ved solopgang.

I skal lige yde lidt for at komme derop. Klippen stiger stejlt, og det tager omkring 45–60 minutter fra starten af vandreturen at nå toppen.

Hotellet i denne del af turen er et Treetop resort som vi har privatiseret. Med base her har vi optimal logistik til bestigningen af Pidurangala Rock.

Kandy – kongebyen

Vi fortsætter mod kongebyen Kandy. Det magtfulde kongedømme med base i Kandy holdt stand imod Portugeserne og hollænderne og blev først kolonieret med englændernes ankomst. Her finder vi nogle af landets vigtigste templer og kongepaladset – en central brik i den historiske fortælling.

Med sin mangeårige status som hovedstad er Kandy også det naturlige valg for vores regionale hospitalsbesøg. Vi har en overnatning i byen samt tid til at dykke ned i krydderismage og kulinariske oplevelser ved et særligt dinner arrangement.

Højlandet – te, kolonihistorie og vandring

Rejsen skifter karakter efter hospitalsbesøget. Vi kører mod højlandet, hvor de oprindelige krydderier voksede, og hvor store engelske teplantager har præget landskabet de sidste 250 år.

For en nat er vi Lord Lipton. Vores eco jungle resort bliver skiftet ud med koloniale estate-rammer. I bedste engelske stil vil I blive forkælet med "a Proper Afternoon tea" – og samtidig lære om teens historie, produktion og globale betydning.

Højlandet er smukt og dramatisk. De store teplantager ligger som velfriserede bølger over bakkerne. En smuk vandrerute – Pekoe Trail – snor sig gennem landskabet (oprettet blandt andet med støtte fra EU). Vi fletter et par smukke vandretimer ind undervejs.

Det er også her, Sri Lankas mest ikoniske togrejse finder sted – og den skal vi naturligvis have en bid af.

Bounty strande og hvalsafari - Sydkysten

Turens afslutning bliver på sydkysten - Turen fra højlandet syd over er en dramatisk ændring i natur som vil bjergtage de fleste, Vi ankommer sidst på dagen hvor der venter afslapning samt de kursus moduler i både rejse medicin og besøg af lokale Ayurveda-læger. Det er høj sæson for Hval safari - en aktivitet vi tilbyder som et til valg - da nogle måske har brug for at lade de mange indtryk bundfælde sig på den sidste dag.

Vi har naturligvis sørget for en sidste festlig aften hvor vi servere alt godt fra havet - Sri Lanka Style.

Afslutning på rejsemedicinsk kursus og basisrejsen

I forbindelse med vores sidste nætter på Sydkysten vil det rejsemedicinske kursus blive afsluttet med to moduler.

På hjemrejsedagen er der plads til det Kursus afslutning inden gruppen som fortsætter mod Maldiverne skal I lufthavnen. Gruppen som skal retur til Danmark kan nyde resten af dagen på hotellet inden der er afgang for dem sidst på eftermiddagen.

BEMÆRK – Programforløb er vejledende

Valg af hoteller og den endelige gennemgang af rejseforløbet vil blive tryktestet på en inspektionsrejse. Her vil programmet blive finpudset og optimeret.

Det er derfor vigtigt at betragte ovenstående programudspil som jeres beslutningsgrundlag for at deltage. Eventuelle justeringer vil udelukkende ske med henblik på at give jer den bedst mulige rejseoplevelse i Sri Lanka.

Lægenetværksprogram på Maldiverne

19.-24. januar

Vi håber naturligvis, at så mange som muligt vil deltage i disse netværksdage på Maldiverne.

Der flyves med SriLankan Airlines først på eftermiddagen, så ankomsten til Villa Nautica 5* sker sidst på eftermiddagen. Opholdet er med fuld pension.

Det er muligt at tilkøbe udflugter og aktiviteter. Yderligere information om disse

muligheder fremsendes, når vi nærmer os afrejsen. Hjemrejsen vil ske om aftenen den 23. januar - så I er Billund el. Kastrup den 24. Januar kl. 09.45.

Individuelle muligheder

Ønsker I at forlænge turen yderligere - eller rejse ud tidligere? Måske mødes med familien på Maldiverne eller i Dubai?

I er meget velkomne til at kontakte Kim Due Jensen på mail: info@kimdue.com - så finder vi en løsning til jer.

Det er dog vigtigt, at I giver besked i forbindelse med tilmeldingen.

Programmet kort

10. Januar

Kl. 08.40: Check ind hos Turkish Airlines i Billund og Kastrup Lufthavn

Kl. 10.40: Flyafgang til Istanbul

Kl. 16.05: Ankomst til Istanbul Lufthavn

Kl. 19.35: Fly afgang til Colombo

11. Januar

Kl. 06.10: Ankomst Colombo Lufthavn

Kl. 07.45: Bus til hotellet.

Kl. 08.45: Forventet Ankomst til hotellet - Morgen brunch

Kl. 09.45: Kursus modul

Kl. 12.30: Frokost og Check ind

Kl. 15.00: By rundtur i Colombo

12. Januar

Kl. 08.00: Faglige besøg på hospitaler

Kl. 15.00: Retur på hotellet - kursusmodul

Kl. 17.30: Arrangement med lokale myndigheder og læger der præsenterer Sri Lanka's sundheds system - med særlig fokus på rejsemedicin

Kl. 20.00: Dinner arrangement

13. Januar

Kl. 05.00: Morgenkaffe - Morgen madpakke til bussen

Kl. 09.30: Forventet ankomst til Wilpattu National Park, Frokost og game drive

Kl. 12.00: Vi fortsætter mod Anuradhapura -

Kl. 16.00: Vi kører til Habarana Ambasewana Treetop Resort.

Kl. 17.00: Forventet ankomst til Treetop hotellet. Derefter kursus

Kl. 20.00 dinner arrangement: Check ind på hotellet - derefter dinner arrangement

14. Januar

Kl. 04.30: Vi vågner tidligt - morgenkaffe er klar, derefter afgang til foden af Pidunrangala Rock

Kl. 05.15: Opstigningen starter

Kl. 06.00: Ankomst til toppen af Pidunrangala Rock - Sol opgangs oplevelse

Kl. 08.30: Morgenmad på hotellet derefter check ud. Vi fortsætter efter frokost til civilisationsen vugge, Polonnawaru hvor vi har frokost og historie indblik i den dygtige vand ingeniør civilisation.

Kl. 14.00: Afgang til Kandy med stop ved det budistiske grotte tempel
Kl. 18.00: Forventet ankomst til Devons Rest, Kandy - Check ind. samt Krydderi tematiseret Dinner arrangement
Kl. 20.30: Krydderi tematiseret Dinner arrangement

15. Januar

Kl. 07.00: Morgenmad
Kl. 08.00: Kursus afvikling
Kl. 10.30: Afgang til National Hospital
Kl. 13.00: Frokost - derefter afgang til højlandet.
Kl. 18.30: Forventet Ankomst til hotel The Grand Heritage.
Kl. 20.00: Dinner arrangement

16. Januar

Kl. 07.30: Morgenmad - Vi starter dagen med rundtur på teplantage - som munder ud i et par timers Hike på Pokee Trail. Vi tager toget retur og for en bid af højlandets fantastiske natur fra toget - vi er hjemme sidst på eftermiddagen
Kl. 16.30: Retur på hotellet, Afternoon Tea - derefter kursus
Kl. 20.30: Dinner arrangement

17. Januar

Kl. 07.00: Morgenmad
Kl. 08.00: Kursus modul - derefter afgang til Sydkysten
Kl. 16.00: Forventet ankomst til hotel check ind - derefter kursus
Kl. 20.00: Dinner arrangement

18. Januar

Kl. 05.00: Morgenkaffe - derefter afgang til hvalsafari
Kl. 12.30: Hvalsafari holdet retur på hotellet
Kl. 13.00: Frokost - derefter kursus dag med fokus på lokale medicin traditioner, bla. ved oplæg fra Ayurveda-læger
Kl. 19.30: Dinner arrangement

19. Januar

Kl. 07.30: Morgenmad - derefter afsluttende kursus modul
Kl. 08.30: Afsluttende Kursusmodul i Rejse medicin
Kl. 09.30: Gruppen som rejser til Maldiverne har afgang til Colombo Lufthavn
Kl. 17.00: Gruppen som skal retur til Danmark - afgang til lufthavnen
Kl. 19.30: Check ind hos Turkish Airlines
Kl. 22.00: Flyafgang til Istanbul

20. Januar

Kl. 04.35: Ankomst Istanbul Lufthavn
Kl. 08.10: Flyafgang til København
Kl. 09.45: Forventet ankomst til Kastrup Lufthavn.