

Naturfreunde Landesverband Baden

Reise in die Landschaft des Jahres 2018/2019 – Senegal/Gambia und ins Saloumdelta

17. -31. Januar 2019

Merkblatt zur Reise

(Stand Juni 2018)

Anreise, Einreisebestimmungen

Einreisebestimmungen:

Senegal: BürgerInnen der EU (und neuerdings der Schweiz) brauchen für Senegal kein Visum.

Gambia: Deutsche StaatsbürgerInnen brauchen kein Visum.

Auf jeden Fall muss der Reisepass bei Einreise noch 6 Monate gültig sein.

Gesundheit, Impfungen

Die Veranstalter können keine Verantwortung oder Haftung für medizinische Information übernehmen. Für ihre Gesundheit sind die TeilnehmerInnen selbst verantwortlich.

Auf der Internetseite des deutschen Auswärtigen Amtes finden sich Reiseinformationen, einerseits über die Länder, andererseits auch über erforderliche Impfungen und sonstige nützliche Hinweise. Diese Informationen sind umfangreich und werden laufend aktualisiert:

<http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/SenegalSicherheit.html>

<http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/GambiaSicherheit.html>

Für **Senegal** ist keine Pflichtimpfung vorgeschrieben.

Für **Gambia** muss eine Gelbfieberimpfung bestehen, da wir nicht direkt aus Europa einreisen. Bisher hieß es, dass diese Impfung alle 10 Jahre erneuert werden muss, laut Information der WHO gilt das nicht mehr, die Impfung ist lebenslang wirksam. Wer noch nie gegen Gelbfieber geimpft wurde, sollte sich impfen lassen.

Generell werden in der Regel für beide Länder folgende Impfungen empfohlen: Tetanus, Diphtherie, Polio, Hepatitis A, eventuell Tollwut, Meningokokken-Meningitis und Typhus, sowie Malariaprophylaxe (Tabletten).

Das ist sicher eine Maximalvariante. Bitte wegen Impfungen ca. 3 Monate vor Reisebeginn mit einer tropenmedizinischen Einrichtung oder dem Hausarzt in Verbindung setzen.

Ebenfalls zu empfehlen:

- Zahnarztbesuch vor der Reise
- Gespräch mit dem Hausarzt bei bestehenden Erkrankungen, um das Risiko vor Ort zu minimieren, auch wegen einer Thromboseprophylaxe (ca. 5-6 Stunden Flug z.B. ab Paris oder Brüssel)

Versicherungen

Unbedingt eine **Reiserücktrittsversicherung** abschließen sowie eine **Reisekranken- und Rückholversicherung**. Grundsätzlich gilt, dass bei medizinischen Notfällen nicht mit Infrastrukturen wie in europäischen Ländern zu rechnen ist.

Sicherheit

Senegal und Gambia sind grundsätzlich sichere Reiseländer, wenn man gewisse Grundregeln beachtet (z.B. abends nicht allein am Strand spazieren gehen; bei größeren Menschenansammlungen Achtung auf Taschendiebe – aber das gilt ja auch in Europa).

Unterbringung, Verpflegung, Telefonieren

In Dakar / Petit Mbao im Naturfreundehaus; in der Landschaft des Jahres sehr einfache (saubere) Unterkünfte, meist Dusche und WC im Zimmer, fallweise auf dem Gang, oft kein Warmwasser. Im Saloumdelta komfortables Hotel mit schöner Aussicht auf einen Arm des Deltas.

Unterbringung auf Basis Doppelzimmer (es werden „halbe Doppelzimmer“ vergeben).

Verpflegung auf Basis Vollpension, manchmal Mittagessen als Picknick.

Vegetarische Verpflegung kann im Anmeldeformular angekreuzt werden. Wir weisen jedoch darauf hin, dass das **Angebot in den touristisch nicht erschlossenen Gegenden sehr eingeschränkt ist.**

Paare sollten sich auf „Grands lits“ einstellen („französische Betten“), Kleiderschränke gibt es nicht in allen Unterkünften, wir werden teilweise aus dem Koffer leben. Die Mitnahme eines leichten Schlafsacks wird sehr empfohlen. Außerdem nützlich ein größerer Handspiegel, möglicherweise gibt es in den Badezimmern keine Spiegel.

Stromspannung: Senegal: 220 V, kein Adapter notwendig, Für Gambia ist ein Adapter notwendig, die Reiseleitung bringt drei Stück mit. Man kann sie auch günstig vor Ort kaufen.

Die meisten Handys funktionieren in Senegal und Gambia. **Vor der Abreise wird noch eine Telefonnummer zum Anrufen im Notfall angegeben.**

Klima

Die Temperaturen im Januar entsprechen europäischen Hochsommertemperaturen, um 30° und mehr tagsüber. Abends und nachts kühlt die Temperatur auf ein angenehmes Niveau ab. Regen ist um diese Zeit auszuschließen.

Zeitdifferenz: Während der europäischen Winterzeit eine Stunde; Uhren zurückstellen.

Sprachen

Senegal: die wichtigste Landessprache ist Wolof, Amts- und Bildungssprache Französisch.

Gambia: die Hauptsprache ist Mandinka, Amts- und Bildungssprache Englisch.

Die afrikanischen Naturfreunde verfügen über keine Deutschkenntnisse; für Übersetzung wird gesorgt.

Geldangelegenheiten

Senegal: 1 Euro = 655,959 Francs CFA (Communauté financière africaine – Westafrikanische Währungsunion), fixer Kurs

Gambia: die Währung ist der Dalasi (GMD), unterteilt in 100 Bututs. Für 1 Euro erhält man ca. 42 Dalasi, starke Kursschwankungen

Geldwechseln wird vor Ort organisiert.

Preisbeispiele für Senegal in Francs CFA zur Berechnung des persönlichen Geldbedarfs: Mineralwasser große Flasche zwischen 1000 und 1500 im Hotel, im Geschäft ca. 300-500; Tonic, Cola ca. 1000-1500 im Hotel; Bier Flag 33 cl 500 bis 1200, Bier Gazelle 63 cl ca. 1500; Kaffee ca.1000; Fruchtsaft 1000-1500.

Die Preissituation in Gambia ist ähnlich.

Geschenke, Spenden, Trinkgelder

Wir werden immer wieder von Kindern um Geschenke gebeten werden. Bitte keinesfalls in Dörfern ein oder zwei Kindern ein paar Bonbons oder Kugelschreiber zustecken, in Sekundenschnelle werden daraus 20 Kinder, und nicht selten kommt es zu Prügeleien und Szenen mit weinenden Kindern und betretenen TouristInnen. Alten und/oder kranken Bettlern und Behinderten sollte man individuell Kleingeld geben.

Wer Zugang zu Kugelschreibern, Heften, Mützen etc. hat (Firmenwerbung, Naturfreundeprodukte), bitte trotzdem mitbringen, wir organisieren eine gezielte Verteilung. Wenn wir in Dörfer kommen, bedanken wir uns normalerweise mit einer kleinen Spende für den Empfang. Grundsätzlich sollte man Geschenke nur als „Gegenleistung“ geben,

Trinkgelder in Restaurants und Hotels (Getränkesservice) **bitte individuell** geben, d.h. den Rechnungsbetrag etwas aufrunden.

Fotografieren

Ist im Allgemeinen unproblematisch. Wenn jemand signalisiert, dass er/sie nicht fotografiert werden möchte, bitte nicht insistieren. Personen, die man nicht kennt, auf jeden Fall fragen, ob man fotografieren darf. Schwer arbeitende Menschen (z. B. Fischer) reagieren oft empfindlich, wenn man sie fotografiert, sie wissen genau, dass Europäer solche Situationen oft „pittoresk“ finden, was sie nicht sind. Und sie haben kein Verständnis dafür, dass man sie in ihren schwierigen Lebensumständen fotografisch ausbeutet. **Ein Minimalkontakt sollte vor jedem Foto stattgefunden haben, einfach losfotografieren ist tabu.** Bei Begegnungen mit Einheimischen fragen wir immer, ob wir fotografieren dürfen – meist dürfen wir.

Reiseapotheke

Persönliche Medikamente nicht vergessen! Bitte die Beipackzettel mitnehmen.

Zusätzlich sollten die TeilnehmerInnen für folgende Situationen gewappnet sein (bitte auch mit dem Hausarzt sprechen):

Reisedurchfälle: Imodium (ohne Fieber), bei Fieber: ein geeignetes Antibiotikum (z.B. Ciproflaxin)

Anmerkung: Zu empfehlen ist auch die Mitnahme eines **Handdesinfektionsmittels** (z.B. Sterilium). Grundsätzlich gilt: so oft wie möglich Hände waschen (auch alkoholhaltige Feuchttücher sind nützlich). Oft holt man sich Darmprobleme nicht übers Essen, sondern durch verunreinigte Hände.

Nach Absprache mit Arzt oder Apotheker kann auch ab einige Tage vor der Reise ein die Darmflora stabilisierendes Medikament eingenommen werden.

Elektrolytersatz bei Durchfall: z.B. Normhydral

Insektenschutz, auch für die Bekleidung (Nobite), für die Abendessen im Freien, zur Linderung von Insektenstichen z.B.: Fenistil, Pragman, Euceta

Hinweis: Grundsätzlich ist im Januar die Belästigung durch Insekten/Stechmücken nicht sehr hoch; guten Mückenschutz, vor allem abends, bietet auch entsprechende Kleidung (lange Hosen, lange Ärmel, Socken).

Schmerzen, Fieber, Wunden, Verletzungen, Übelkeit

Reisekrankheit (Busfahrten): Echnatol, Reisekaugummi oder Akupressurarmbänder (Seabands)

Verletzungen: Hansaplast o.Ä.

Nicht vergessen: Sonnenschutzcreme

Manchmal nützlich: Ohropax (schnarchende Zimmerpartner, dröhnende Klimaanlage)

Ausrüstung

Gepäck: Taschen, Koffer oder Rucksack sind möglich, für tagsüber kleiner Rucksack oder entsprechende Tasche. **Tipp:** nicht die schönsten Koffer mitnehmen, sie werden bei den Fahrten auf dem Dach des Busses doch etwas strapaziert, weiche Gepäckstücke sind auf dem Dach besser zu verstauen als Schalenkoffer. **Generell gilt: die meisten Reisenden haben viel zu viel mit ...**

Bekleidung: leichte Kleidung für hochsommerliches Wetter

Respekt gegenüber Einheimischen bedeutet auch, ein Minimum an Bekleidungsregeln einzuhalten. Dazu gehört in afrikanischen Ländern, dass die Knie bedeckt zu halten sind, auch bei Männern – kurze Hosen wirken für Afrikaner generell unschicklich. Es ist also etwas Feingefühl gefragt. Wenn möglich, sollte auch (für die Badegelegenheit außerhalb des Hotels) auf allzu knappe Bikinis verzichtet werden.

Jedenfalls ein Paar geschlossene Schuhe (Joggingschuhe o.Ä.) und Sandalen, Badesachen (fallweise Badegelegenheit im Hotelpool), Sonnenhut oder Mütze!!!

Leichter Schlafsack, die Laken sind in manchen Unterkünften so knapp dimensioniert, dass man sich unweigerlich drin verheddert.

Handtücher sind vielleicht nicht in allen Unterkünften vorhanden. Jedenfalls Handtuch für die Pools in der Casamance mitnehmen.

Moskitonetze: müssen nicht mitgebracht werden, die Unterkünfte haben Moskitogitter an Fenstern und Türen oder Moskitonetze über den Betten.

Fernglas, Taschenlampe oder Stirnlampe (gelegentliche Stromausfälle), **Toilettenpapier für unterwegs, Sonnenbrille!!!**

Eventuell: Handspiegel, Taschenmesser, Nackenpolster (Flugzeug, Bus)

Noch ein Hinweis

Reisepass und wichtige Dokumente fotokopieren und getrennt vom Original aufbewahren.

Weitere Informationen

Regelmäßige Informationen aus der und über die Landschaft des Jahres gibt es auf der Website der NFI:

http://www.nfi.at//index.php?option=com_content&task=blogcategory&id=96&Itemid=238

Über die erste internationale Reise in die Landschaft des Jahres (Tour d'horizon, Januar 2018) informiert der Tourismusblog der NFI. Hier kann die Reise tageweise nachvollzogen werden, wobei der zweite Teil der Route, nach dem Besuch der Landschaft des Jahres von unserer Route abweicht:

<https://tourismlog.wordpress.com/>