

INFORMATIONEN ZUR REISEVORBEREITUNG

FAHRRADTOUR ÄTHIOPIEN - mit Trekking in den Bale Bergen

Visum

ist notwendig, der Antrag wird mit den späteren Unterlagen zugeschickt (kann auch über www.visaexpress.de heruntergeladen werden). Der Reisepass muss über das Rückreisedatum hinaus noch 6 Monate gültig sein (bitte prüfen!). Überweisen der Visumgebühr auf das angegebene Konto, Pass im Original hinschicken, Buchungsbestätigung und frankierten Rückumschlag beilegen.

Hinflug

Treffpunkt ist auf dem Flughafen Frankfurt der Check-In Schalter für den Ethiopian Airlines Flug. Bitte vor 19:30 am Flughafenbahnhof ankommen. Gebühren für das Fahrrad werden direkt am Check-In gezahlt.

Am Flughafen geben wir die Räder als Reisegepäck auf. Die meisten Fluggesellschaften verlangen, dass das Rad verpackt ist, z.B. in einem Fahrradkarton. Für den Karton rechtzeitig bei einem Fahrradhändler anfragen. Es ist auch möglich, sein Rad mit einer stabilen Abdeckplane zu verpacken; die meisten Fluggesellschaften machen da keine konkreten Vorschriften. In allen Fällen ist es notwendig, den Lenker quer zu stellen und die Pedalen abzuschrauben.

Anforderungen an Rad und Fahrer/in

Die Radtour ist anspruchsvoll; sie ist gelegentlich abenteuerlich und herausfordernd. Nicht alle Straßen sind asphaltiert und es sind einige bergauf und bergab Strecken dabei. Sie sollten bei guter körperlicher Verfassung sein. Das Rad muss geländegängig sein, sollte einen stabilen Gepäckträger, Gangschaltung und keine schmalen Reifen haben. Bringen Sie ihr Rad vor der Reise in Ordnung und geben Sie es gegebenenfalls bei einem Fahrradhändler in Inspektion.

Das Reiten in den Bale Bergen ist unproblematisch. Auch wer noch nie auf einem Pferd sass, braucht keine Bedenken zu haben. Die Pferde laufen überwiegend im Schritt bzw. klettern den Berg hoch/ hinunter. Wer will, kann für wenig Geld (ca. 2 Euro)/ Tag einen persönlichen Führer anheuern, der neben dem Pferd läuft. Wer will kann auch nebenher laufen. Reithose/ Reitschuhe sind nicht notwendig; Zum Reiten empfiehlt sich eine dünne Hose (z.B. Leggings), die man auch abends unterziehen kann wenn es kalt wird und an Schuhen reichen die normalen festen Schuhe oder Turnschuhe, die auch sonst tagsüber/ abends benutzt werden.

Wir fahren mit den eigenen Rädern und haben unser Gepäck dabei. Also achten Sie darauf, so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich mitzunehmen und vor allem das Gewicht und das Volumen zu reduzieren (z.B. keine vollen Packungen von Shampoo, Sonnencreme, Rasiercreme, Zahnpasta etc. mitzunehmen).

Verpackungsmaterial, Winterkleidung etc. können bei der Unterkunft in Addis Abeba deponiert werden.

Klima

Es ist sommerlich warm und ausserhalb der Berge mittags auch heiß. Temperaturen morgens ca. 20-25°, mittags bis zu 30° C. Die Sonneneinstrahlung in 2 bis 3.000m Höhe ist sehr stark. Nach Einbruch der Dunkelheit wird es (in den Bergen) unangenehm kalt. Wir übernachten in geschlossenen Räumen, die jedoch nicht geheizt sind. In den Bale Bergen kann es immer auch mal regnen.

Übernachtung

Die Unterkünfte in Äthiopien sind oft extrem einfach. Bettlaken und eine (!) Decke sind meist vorhanden, Handtücher, Seife und Kopfkissen eher selten. Die heiße Dusche funktioniert nicht immer. In den meisten Unterkünften gibt es nur französische Doppelbetten. Um hohe Erwartungen zu dämpfen und auch zur Absicherung gegen Beschwerden, heißt es hier ausdrücklich, dass die Unterkünfte in Bezug auf Sauberkeit und Hygiene nicht dem europäischen Standard entsprechen.

Grundsätzlich gilt: keine all zu großen Ansprüche stellen. Gastfreundschaft in Afrika orientiert sich mehr an Begegnung/Freundschaft als an den deutschen Maßstäben von Sauberkeit, Pünktlichkeit oder perfektem Funktionieren.

Was ist mitzunehmen?

1 x feste Schuhe oder Turnschuhe, 1 x Sandalen.

1 warmer Pullover oder Fleecejacke für die Abende, mind. 1 Hemd mit langen Ärmeln, lange Hose, Strümpfe, T-Shirts. Nicht zu viele Kleidung, es ist heiß und Sie können überall ihr T-Shirt auswaschen.

Unbedingt notwendig ist eine Mütze oder anderer Kopfschutz. Ein Fahrradhelm kann auch nicht schaden. Wer zu Hause einen trägt, sollte das auch hier machen.

Insektenschutzmittel zum Einreiben, Handtuch, Badesachen, Sonnencreme, Halstuch oder dünne Seidenschal gegen Erkältung und als Staubschutz. Fahrradhandschuhe die den Handrücken vollständig bedecken, was gegen verbrannte Lippen, eine Weste auch als Nierenschutz, Regensachen.

Wer ein Moskitonetz hat, kann es gerne mitzunehmen. Allerdings sind wir fast jeden Tag woanders, es gibt selten eine Vorrichtung zum Aufhängen und so ein Ding nimmt viel Platz weg. Für die Nacht evtl. auch ein langärmeliges Hemd und eine lange Hose, z.B. Leggings (auch gut fürs Reiten); ein warmer Schlafsack ist nicht notwendig.

Lenkertasche und/ oder eine Umhängetasche oder kleiner Rucksack für die Reittour.

Werkzeuge: Taschenlampe, Kerzen (Teelichter), Taschenmesser, Kuli, Bleistift, Schnur, Klebeband fürs Fahrrad: 2 Satteltaschen, Lenkradtasche für Karte und Fotoapparat, 1 Ersatzschlauch, Luftpumpe, etw. Flickzeug, die wichtigsten Schraubenschlüssel..., Gummiriemen zum Befestigen von Gepäck. Ein Fahrrad-schloss darf ruhig mitgenommen werden. Wasserflasche am Rahmen; auch 2 Flaschenhalterungen sind sinnvoll.

Was fürs persönliche Wohlbefinden, z.B. Teebeutel (gibt's auch im Land aber schlechte Qualität), Gummibärchen, Trockenfrüchte, Nothration Bikerahrung, Müsliriegel,... was zu Lesen.

Papiere: Reisepass, Ausweise, Impfpass, Versicherungs-Nr. der Auslandsreise Krankenversicherung und Telefon-Nr. des entsprechenden Notdienstes [von allen wichtigen Dokumenten eine Fotokopie mitnehmen und an getrenntem Ort aufbewahren; z.B. gegenseitig austauschen oder die Dokumente ein-scannen lassen und auf einer Internetseite ablegen oder/und mit der Digikamera fotografieren]; Geldgürtel, Passfotos, Kreditkarte nur als Geldreserve.

Verpflegung

Das typisch äthiopische Injera-Gericht sollten Sie schon mal in Deutschland probieren. (Nur) mittwochs und freitags gibt es vegetarische Injera-Gerichte. Einheimisches Wasser, Tee, Kaffee, Fruchtsäfte, Bier und Spirituosen sind fast überall erhältlich.

Geld

Reisende sollten Euro oder US-Dollar Bargeld mitbringen, wobei Euros außerhalb der Hauptstadt nur in wenigen Orten gewechselt oder akzeptiert werden. Kreditkarten werden lediglich in der Hauptstadt an wenigen Stellen akzeptiert.

Private Kosten: Essen und Getränke kosten für uns sehr wenig. 350 Euro gleich bei der Ankunft am Flughafen umzutauschen sollten ausreichen.

Gesundheit

Auch als Erwachsener sollte man den Stand seines Polio- und Tetanus Schutzes überprüfen. Eine Malariaprophylaxe ist für viele Landesteile sinnvoll. Heute empfiehlt die WHO zur Malariaprophylaxe meist die Einnahme von Lariam, Malarone oder Doxycyclin. Je nach Medikament muss bereits eine Woche vor Reisebeginn begonnen werden und die Behandlung noch einige Wochen nach Ende der Reise fortgesetzt werden. Wer sich für Lariam entscheidet, sollte die erste Tablette Zuhause einnehmen um mögliche Nebenwirkungen beobachten zu können. Inzwischen werden von vielen Krankenkassen auch die Kosten einer Malariaprophylaxe übernommen. Ausführliche Infos über Malariaprophylaxe unter <http://dtg.org/empfehlungen-und-leitlinien/empfehlungen/malaria.html>

Versicherungen

Eine Reiserücktrittskostenversicherung ist sinnvoll, wenn Sie sich wegen einer plötzlichen Erkrankung gegen die Stornogebühren bei vorzeitigem Reise Rücktritt absichern möchten.

Dies ist eine Kurzversion der ausführlichen Reiseinfos (6 Seiten), die alle angemeldeten Teilnehmer mit dem Infopaket zu Land und Strecke zugeschickt bekommen.