

# INFORMATIONEN ZUR REISEVORBEREITUNG FAHRRADTOUR BURKINA FASO

## Visum

ist notwendig, der Antrag wird mit den Unterlagen zugeschickt (kann auch über [www.visaexpress.de](http://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, Kopie der Gelbfieberimpfung, und frankierten Rückumschlag beilegen.

## Hinflug

Treffpunkt ist auf dem Flughafen Brüssel oder Paris der Abflugsteig für den Flug nach Cotonou.

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 Pedale abzuschrauben.

## Anforderungen an Rad und Fahrer/in

Die Radtour ist von mittlerer Schwierigkeit und erfordert gute Kondition. Wenn wir in die Mittagszeit kommen, kann es auch mal etwas anstrengend werden. Sie sollten hitzeverträglich und bei guter körperlicher Verfassung sein. Auch sollten Sie wissen, wie man bei sandigen Stellen am besten fährt (im kleinsten Gang und nicht bremsen). Bei einigen Ausflügen wird auch mal zu Fuß gegangen. 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.

Am Flughafen geben wir die Räder als Reisegepäck auf. Verpackungsmaterial, Winterkleidung etc. können bei der Unterkunft in Ouagadougou deponiert werden.

## Klima

Es ist sommerlich warm bis heiß. Temperaturen morgens ca. 25°, mittags bis zu 35° C. Es ist wichtig, sehr viel zu trinken, denn wenn es trocken und heiß ist, merken Sie nicht, daß Sie schwitzen und Flüssigkeit verlieren. Null Regen, nur leichte Winde, beständiges leichtes Auf und Ab aber keine großen Steigungen. Wegen der Mittagshitze sollten wir morgens früh (08:00) losfahren; gegen 18:00 Uhr wird es dunkel.

## Übernachtung

Wir übernachten oft in einfachen Unterkünften oder in preisgünstigen Hotels. Ein Bett mit Matratzen und sauberem Bettlaken gibt es immer; Handtücher, Seife oder Moskitonetz nicht überall und Kopfkissen selten. In manchen Unterkünften gibt es nur französische Doppelbetten. Wenn die Stromversorgung ausfällt kann die Dusche auch mal aus einem Wasserbottich bestehen, aus dem man sich mit einem Becher das Wasser über den Kopf kippt; Toiletten sind gelegentlich wie in Frankreich, also zum Hocken.

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. Die Wahrnehmung der Unterkünfte ist individuell sehr unterschiedlich. Um hohe Erwartungen zu dämpfen und auch zur Absicherung gegen Beschwerden, heißt es hier ausdrücklich, dass die Unterkünfte in Bezug auf Sauberkeit und Hygiene meist nicht dem europäischen Standard entsprechen.

## Was ist mitzunehmen?

1 x feste Schuhe oder Turnschuhe, 1 x Sandalen oder Badelatschen

1 Pullover für die Hin- und Rückreise. 1 Hemd mit langen Ärmeln, 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 dünnen Seidenschal gegen Erkältung und als Staubschutz. Sonnenbrille?

Lenkertasche (wenn nicht dann eine Umhängetasche oder kleiner Rucksack wenn man zu Fuß

unterwegs ist)

Wasserflasche, mit Halterung am Rahmen; auch 2 Flaschenhalterungen sind sinnvoll.

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.

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 Fahrradschloss darf ruhig mitgenommen werden.

Was fürs persönliche Wohlbefinden, z.B. Teebeutel (gibt's auch im Land aber schlechte Qualität) oder "richtigen" Kaffee (es gibt vor Ort fast nur Nescafé), Gummibärchen, Trockenfrüchte, Notration Bikernahrung, Müsliriegel,... was zu Lesen.

Achten Sie darauf, so wenig wie möglich mitzunehmen und das Gewicht und das Volumen zu reduzieren (z.B. keine vollen Packungen von Shampoo, Sonnencreme, Rasiercreme, Zahnpasta etc. mitzunehmen).

## Verpflegung

Ein 'normales' Frühstück besteht (nach französischem Vorbild) aus Nescafé und einem Stück Baguette. Zum Abend- oder Mittagessen gilt: es gibt landestypische Kost und es kann kein europäisches Essen erwartet werden.

Abends gibt es fast immer eine kleine Restaurant Auswahl. Vegetarier haben meist keine Schwierigkeiten, da Reis mit (Gemüse)soße zu den Standardgerichten gehört. Fleisch wird extra gekocht/ verkauft. Auch äußerst schmackhafte Fischgerichte sind häufig zu finden.

Tagsüber sollten Sie immer viel trinken. Es gibt oft Softdrinks oder einheimisches Wasser zu kaufen. Leitungswasser kann man mit Mikropur entkeimen und mit Multivitamin-Brausetabletten verfeinern.

Alkohol: Bier ist fast überall erhältlich; Wein oft nur im Tetrapack.

## Geld

Nur Euro Bargeld mitnehmen. In Bobo Dioulasso gibt es gute Wechselmöglichkeiten. Bis dahin kann Ihnen der Tourenleiter Geld leihen oder Sie tauschen gleich am Flughafen eine kleine Summe. Zur Reserve bitte nur die Geldkarte des heimischen Girokontos, VISA Kreditkarte oder Postbank Sparcard mitnehmen. Mit einer Mastercard bekommt man in Burkina Faso kein Geld.

## Private Kosten:

Etwa 1 Euro für ein Essen bei einheimischen Gerichten in einfachen Küchen am Wegrand; Restaurants in den Städten ab ca. 3 Euro pro Essen. Getränke: ca. 50 Eurocent für Cola und ähnliche Softdrinks in den kleinen Läden an der Straße, ca. 1 Euro in Restaurants. 1 ½ l einheimisches Wasser je nach Ort ca. 1 Euro im Laden. Also ca. 300 - 400 Euro für Essen und Trinken rechnen; zusätzlich etwas für die Souvenirs einkalkulieren.

## Gesundheit

Eine Gelbfieberschutzimpfung ist vorgeschrieben und **muss bei der Einreise am Flughafen vorgezeigt werden!** Auch als Erwachsener sollte man den Stand seines Polio- und Tetanus Schutzes überprüfen. Eine Malariaphylaxe ist für viele Landesteile sinnvoll. Heute empfiehlt die WHO zur Malariaphylaxe 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 Malariaphylaxe übernommen. Ausführliche Infos über Malariaphylaxe unter <http://dtg.org/empfehlungen-und-leitlinien/empfehlungen/malaria.html>

Eine Reiserücktrittskostenversicherung ist sinnvoll, wenn Sie sich wegen einer plötzlichen Erkrankung gegen die Stornogebühren bei vorzeitigem Reise Rücktritt absichern möchten. Wir vermitteln ihnen gerne die Reiseversicherungen der HanseMerkur.

-----

Dies ist eine Kurzversion der ausführlichen Reiseinfos (6-8 Seiten), die alle angemeldeten Teilnehmer mit dem Infopaket zu Land und Strecke zugeschickt bekommen.