

INFORMATIONEN ZUR REISEVORBEREITUNG FAHRRADTOUR SÃO TOMÉ

EINLEITENDE BEMERKUNGEN

Ich begrüße Sie als Teilnehmer(in) der Fahrradtour São Tomé. Mit Hilfe dieses Heftes möchte ich Ihnen die Vorbereitung erleichtern und weitere detaillierte Informationen nachreichen. Ich habe mir Mühe gegeben, auf alles Notwendige einzugehen und hoffe, es fehlt nichts. Wenn ich doch etwas vergessen oder mich nicht verständlich ausgedrückt habe, können Sie mich gerne anrufen.

Visum

Deutsche Staatsangehörige mit gültigem Reisepass benötigen für die Einreise und einen Aufenthalt von bis zu 15 Tagen kein Visum.

Hinflug

Treffpunkt ist der Check In Schalter der TAP für den Abflug nach Lissabon, mind. 2 Stunden vor Abflug.

Anforderungen an Rad und Fahrer/in

Die Radtour ist anspruchsvoll. Es geht beständig bergauf und bergab. Sie sollten bei guter körperlicher Verfassung sein und ausreichende Erfahrung mit einem Mountainbike mitbringen.

Klima

Die Haupt-Trockenzeit liegt zwischen Juni und September, die kürzere Trockenzeit im Januar/ Februar. Niederschläge sind eher heftige, aber kurze Schauer. Die Durchschnittstemperaturen liegen auf Meereshöhe bei 26°C. Die Höchstwerte können bis zu 35°C erreichen. Nachts sinken die Temperaturen praktisch nicht unter 20°C.

Übernachtung

Teamgeist und ein gewisser Komfortverzicht sollten mitgebracht werden. Eine Radtour durch das Land ist was anderes als ein Cluburlaub. Wir übernachten meist in festen Unterkünften. Nur bei der Strandübernachtung an der Südwestküste sind 2 Übernachtungen in Zelten vorgesehen.

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?

(einige Tipps; jede(r) muss sich selbst überlegen, was für ihn/sie sinnvoll ist)

Feste Schuhe oder Turnschuhe, 1 x Sandalen.

1 Pullover und Fleece Jacke für die An- und Abreise, 1 Hemd mit langen Ärmeln, T-Shirts, Regenjacke. Nicht zu viele Kleidung, Sie können gelegentlich ihr T-Shirt auswaschen.

Unbedingt notwendig ist eine Mütze oder anderer Kopfschutz. Ein Fahrradhelm ist sinnvoll. Wer zu Hause einen trägt, sollte das auch hier machen. Bei Schlaglöchern oder schlechter Piste sind Sturzgefahr und Verletzungsgefahr höher als in Deutschland.

Sie sollten nur so viel wie nötig, und so wenig wie möglich mitnehmen, z.B. das Gewicht und das Volumen reduzieren (keine neuen und vollen Packungen von Shampoo, Sonnencreme, Rasiercreme, Zahnpasta etc., sondern angebrochene Packungen, die für 3 Wochen ausreichen).

Reiseverlauf

Der geplante Reiseverlauf steht auf der Internetseite und es gibt den detaillierten Tag-für-Tag Reiseverlauf zum Herunterladen. Änderungen sind möglich, z.B. wenn es Verzögerungen gibt, wenn die Gruppe gemeinsam etwas anderes beschließt, wenn es die Sicherheitslage nicht erlaubt usw.

Geld, Geldwechsel

Nur Euro Bargeld mitnehmen. An den Geldautomaten der Banken kann mit unseren Karten KEIN Geld gezogen werden. Geldwechsler in der Stadt oder über unseren lokalen Partner geben meist einen geringfügig besseren Kurs als der offizielle Wechselkurs ist. 1 € sind rd. 25 Dobra. Am besten gleich bei der Ankunft 300,-€ tauschen. In der Hauptstadt kann gelegentlich auch in Euro bezahlt werden.

Gruppenkasse

Es ist zweckmäßig, wenn wir für die ganze Dauer unserer Reise für die gemeinsamen Ausgaben (Essen und Trinken) eine Gruppenkasse anlegen, in die wir eine bestimmte Summe -z. B. den Gegenwert von 20 Euro gleich bei der Ankunft einzahlen. Viele Preise sind so niedrig, dass kleinere Unterschiede im Verbrauch kaum ins Gewicht fallen.

Private Kosten:

In kleineren Orten kann man für 2 Euro ein gutes Mittagessen bekommen; in touristischen Unterkünften ist es schon deutlich mehr. Sehr preisgünstig sind Reis mit Fisch und einheimisches Obst. Bier ca. 1 Euro Mitnehmen: etwa 300 Euro für Essen, Getränke, Souvenirs, Ansichtskarten, Briefmarken.

Gesundheit/ Medikamente/ Malariaprophylaxe

Viele Ärzte empfehlen inzwischen, keine Malariaprophylaxe zu machen, sondern ein Stand-by Medikament dabei zu haben und bei den ersten Anzeichen sofort zu nehmen. Ausführliche Infos über Malariaprophylaxe unter <http://dtg.org/empfehlungen-und-leitlinien/empfehlungen/malaria.html>

Kranken- und andere Versicherungen

(...)

Fotografieren

Nicht alle Leute sind damit einverstanden, ungefragt fotografiert zu werden. Generell sollte man Leute vorher, gegebenenfalls auch durch Gesten, um ihr Einverständnis bitten. Auch hier gilt: wenn man den Leuten hinterher einen Abzug schickt, sind sie oft zugänglicher (das sollten Sie nur dort versprechen, wo Sie es auch einhalten können). Kinder lassen sich gerne fotografieren.

Telefonieren

Den größten Teil der Strecke ist man auch auf dem Handy erreichbar. Die Uhrzeit in São Tomé ist der deutschen um 1 Std. voraus (bzw. gleich wie hier während unserer Sommerzeit).

(...)

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

Juni 2018