

INFORMATIONEN ZUR REISEVORBEREITUNG

RELAXTOUR TROPISCHER SÜDEN, FAHRRADTOUR GAMBIA/ SENEGAL

Visa

ist für Senegal und Gambia für deutsche Staatsbürger derzeit nicht notwendig. Der Reisepass muss über das Rückreisedatum hinaus noch 6 Monate gültig sein. Gambia Visa erforderlich für Österreicher, Franzosen, Schweizer und andere. Vor Einreise besorgen!

Hinflug

Treffpunkt ist der Abflugbereich von Brussels Airlines in Brüssel bzw. der Check-in der unterschiedlichen Flughäfen in Deutschland. Gebühren für das Fahrrad werden direkt am Check-In gezahlt.

Anforderungen an Rad und Fahrer/in

Die Radtour ist von mittlerer Schwierigkeit bei sommerlichen Temperaturen. Bei hochsommerlichen Temperaturen kann es auch mal etwas anstrengender werden. 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.

Derzeit stehen 2 Räder in Banjul bzw. Sukuta; wer das eigene Rad nicht mitnehmen will kann sich ein Rad für 200,- Euro für die Tour ausleihen (nur Rad, keine Satteltaschen, Werkzeug, Luftpumpe ...)

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).

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

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.

Klima

Es ist sommerlich warm bis heiß. Temperaturen morgens ca. 25°, mittags bis zu 35° C. Im Landesinneren ist es heißer als in Küstennähe. Es ist wichtig, viel zu trinken, denn wenn es trocken und heiß ist, merken Sie nicht, dass Sie schwitzen und Flüssigkeit verlieren. Kein Regen (normalerweise jedenfalls), nur leichte Winde, Flachland, nur minimale Steigungen. Wegen der Mittagshitze sollten wir morgens früh (08:00) losfahren; ab 07:00 ist es hell und gegen 19:00 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, Moskitonetz 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. Wer ein Moskitonetz hat, kann es gerne mitnehmen. Allerdings sind wir fast jeden Tag woanders, es gibt selten eine Vorrichtung zum Aufhängen und so ein Ding nimmt viel Platz weg. Man kann sich abends auch mit Insektenschutzmittel einreiben und nachts eine Räucherspirale brennen lassen.

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 kühle Abende bzw. für die Hin- und Rückreise. 1 Hemd mit langen Ärmeln, Strümpfe, T-Shirts. Nicht zu viel 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 (oder ein 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.

Verpflegung

Ein 'normales' Frühstück besteht (nach französischem Vorbild) aus Nescafé und einem Stück Baguette. Obst gibt es fast immer auf den Märkten bzw. unterwegs zu kaufen.

Das senegalesische Mittagessen besteht aus Reis mit Fisch. Abends ist Fisch nur selten zu finden, da sind Hühnchen mit Pommes ein beliebtes Angebot. Vegetarier haben es schwieriger, müssen länger suchen oder rechtzeitig vorbestellen um vielleicht doch noch gegrillten Fisch zu finden, oder sich mit Pommes Frites, Eiern etc. zufrieden geben. Da wo privat für uns gekocht wird, kann man auch Hirsecouscous mit Gemüse- oder Fleischsoße bestellen. Grundsätzlich gilt: es gibt landestypische Kost und es kann kein europäisches Essen erwartet werden. Die senegalesische Küche ist ausgesprochen lecker und reichhaltig.

Bei den meisten Übernachtungen werden Abendessen und Frühstück in Absprache mit der Gruppe von der Reiseleiterin vorbestellt und von Frauen aus dem Ort zubereitet. Normalerweise ist das ein Essen für alle, überwiegend Reis mit Fisch oder Fisch mit Pommes. Ein bis zwei Extraportionen zu kochen wenn jemand keinen Fisch mag (oder eine Extraportion Fisch zu kochen wenn die Mehrheit Fleisch essen will), ist fast immer möglich. Oft wird mit dem Kochen erst begonnen, wenn wir tatsächlich angekommen sind, d.h. manchmal dauert es ein bisschen bis wir was kriegen.

Es gibt überall 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. Wechseln Können Sie bei der ersten Unterkunft in Gambia bzw. über Händler in Kafountine/ Senegal. Für die Reserve sind Kreditkarten oder die Postbank Sparcard (funktioniert wie eine VISA Kreditkarte und ist kostenlos) möglich. Reiseschecks sind heutzutage nicht mehr üblich. Erst in Ziguinchor, am 8. Tag gibt es eine Bank zu sehen.

Private Kosten:

Senegal ist kein Billigland. Frühstück 1.500-1.800 CFA (Euro 2,30-2,75), Mittagessen ca. 3.000 - 4.000 (4,60 - 6,15), Abendessen 4.000 - 5.000 (7,70), Bier 700-1.200 (1 -1,85). Geldbedarf gesamt ca. 15 - 20 Euro pro Tag (inkl. Souvenirs, Getränke, Telefon) einkalkulieren. Im südlichen Senegal ist es etwas preisgünstiger; ebenso in Gambia.

Gesundheit

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. 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>

Versicherungen

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