

INFORMATIONEN ZUR REISEVORBEREITUNG FAHRRADTOUR UGANDA

Visum

Deutsche Staatsangehörige benötigen für die Einreise nach Uganda ein Visum. Es sollte vor der Einreise als E-Visum beantragt werden: <https://visas.immigration.go.ug/>
Der Reisepass muss über das Rückreisedatum hinaus noch 6 Monate gültig sein (bitte prüfen!).

Hinflug

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 Pedale abzuschrauben. Gebühren für das Fahrrad werden direkt am Check-In gezahlt.

Anforderungen an Rad und Fahrer/in

Die Radtour ist anspruchsvoll. Mehr als die Hälfte fahren wir auf nichtasphaltierte Pisten mit einigen ordentlichen Steigungen. 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.

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 Kampala deponiert werden.

Klima

Wir sind in der Nähe Äquators, da ist es eher feucht und warm mit Tageshöchsttemperaturen von 25-27°. Wir fahren meist in zwischen 1.000 und 2.000 m Höhe, da ist es mittags nicht so warm dass man unbedingt eine größere Pause machen müsste. Regen kann immer mal vorkommen (im Dezember eher als im Februar), nachts kann es kühl werden. Ein warmer Schlafsack ist nicht notwendig, da es überall genügend Decken gibt. Für die Abende bzw. den frühen Morgen können Sie auch einen dünnen Pulli oder eine Fleecejacke bereithalten.

Übernachtung

Teamgeist und ein gewisser Komfortverzicht sollten mitgebracht werden. Eine Radtour durch das Land ist was anderes als ein Cluburlaub. Wir übernachten in festen Unterkünften, manchmal auch ohne Strom. Februar 2011: Jedes Hotel hatte Moskitonetze, Badelatschen (Flip-Flops) und Handtücher, Seife und Toilettenpapier; es fehlten Papierkörbe und Ablagen in den Zimmern. 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 allzu 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 Kleidungsstücke, 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. Fahrradhandschuhe die den Handrücken vollständig bedecken, was gegen verbrannte Lippen, eine Weste auch als Nierenschutz, Regensachen.

Lenkertasche und/ oder eine Umhängetasche oder kleiner Rucksack für kleine Ausflüge zu Fuß.

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.

Kulturbeutel: an alles denken, was Sie vor Ort evtl. nicht so schnell kaufen können (Taschentücher, Zahnstocher, -seide, Nagelknipser, kleiner Spiegel, Lippenfett...), etwas Waschpulver (aus der Tube), evtl. eine Handbürste, Wäscheklammern, Erfrischungstücher bzw. feuchte Reinigungstücher

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. 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, Notration Biskernahrung, Müsliriegel,... was zu Lesen.

Verpflegung

Zum Frühstück wird in den mit Touristen beschäftigten Einrichtungen das allseits erhältliche Weißbrot (getoastet) mit Margarine und Marmelade oder Erdnussbutter angeboten. Insgesamt ist das landestypische Essen eher weniger gewürzt als z.B. in Westafrika, und es gibt nicht immer viel Gemüse. Es ist gut möglich, sich vegetarisch zu ernähren. Es gibt überall ausreichend und gut zu Essen. Der Tourenleiter kümmert sich drum, steuert die entsprechenden Restaurants an, fragt ab was es gibt, bestellt manchmal ein Buffet, so dass jeder was auswählen kann (Matoke/ ein 'Kartoffelbrei' aus gestampften Kochbananen; Reis, Nudeln, Ugali (Polenta), Fleisch, Fisch, Gemüse, Tomatensoße, Erdnusssoße ...) Unterwegs gibt es immer wieder Chapatis oder frisch gebackene Bananenküchlein. Nicht zu vergessen den frischen Passionsfruchtsaft den Händler neben Cola etc. in ihrer Kühltruhe haben.

Geld

Bitte Euro oder US-Dollar Bargeld mitbringen und sich am besten gleich bei der Ankunft den notwendigen Vorrat an ugandischem Bargeld zulegen. Sie können in Uganda nur in einheimischer Währung bezahlen.

Bargeldtausch möglichst nicht in einer Bank (zeitaufwendig), sondern in einem Forex Bureau (in mittleren oder größeren Städten, meist 08-16:00 Uhr offen). Für Bargeld gibt es den besseren Kurs und bei U.S. \$ für große Scheine (50 oder 100 \$) einen besseren als für 1 oder 5 \$ Noten. Keine alten Dollarnoten mitnehmen! Falls doch Bargeldumtausch in einer Bank: Stanbic Bank hat einen schlechten Kurs, besser Bank of Africa oder Centenary Bank.

An den Geldautomaten der Stanbic Bank, die in allen städtischen Zentren vertreten ist (u.a. in Fort Portal, Kasese, Kabale, Rukungiri), können mit der VISA Kreditkarte und oft auch mit der deutschen EC-Karte (Maestro) Uganda Schilling gezogen werden. Günstig ist die Verwendung einer Postbank Sparcard, da hier keine Gebühren anfallen und stets ein optimaler Kurs verrechnet wird.

Private Kosten: Essen und Getränke kosten für uns recht wenig. Mitnehmen: etwa 150 Euro pro Woche für Essen, Getränke, Souvenirs, Ansichtskarten, Briefmarken. Ggf. zusätzlich Geld fürs Visum am Flughafen und wenn eine Fahrradausleihe vor Ort gebucht ist.

Gesundheit

Bei der direkten Einreise aus Deutschland sind Pflichtimpfungen nicht vorgesehen. Auch als Erwachsener sollte man immer 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 Reiserücktritt absichern möchten.

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