

Eine ungewöhnliche Reise in die Casamance 2011



„Es existiert in allen von uns ein Ort, an dem wir uns zu Hause fühlen, an dem Friede, Freundlichkeit, Wärme herrschen, an dem wir so sein können wie wir sind.“

Diesen Ort habe ich für mich auch im Äußeren gefunden – und ich möchte Euch einladen, ihn mit mir zu besuchen.

Das Afrika, das ich Euch zeigen möchte, hat weniger mit gewaltigen Landschaften, faszinierendem Großwild oder Safari-Lodges zu tun. Auch große Hotels, Pauschaltourismus und Städte allgemein kommen in diesem Afrika nicht vor. Das Afrika, in das ich Euch „entführen“ möchte, ist ein stilles Afrika, ein traditionelles, überaus freundliches und sehr persönliches Afrika.

Im Süden des **Senegals**, in Westafrika, liegt, von den beiden Nachbarstaaten Gambia und



Guinea-Bissau eingerahmt, die Region Casamance mit ihrer Hauptstadt Ziguinchor. Während der Großteil des Senegals zum südlichen Ausläufer der Sahelzone gehört und es dort vom Klima her gesehen sehr trocken, teilweise wüstenähnlich ist, gilt die Casamance als das grüne Paradies des Senegals. Hier herrscht eine üppigere Vegetation vor, hier gedeihen Reisfelder, riesige Kapokbäume wechseln sich mit Mango- und Orangenbäumen und den überall anzutreffenden Senegalesischen Palmen ab. Die flache Landschaft ist von unzähligen Flussarmen durchzogen, ausgetrocknete Salzseen wechseln sich mit Savanne und dichtem Busch ab.

Das **Klima** in dieser Region ist für uns Europäer im Winter ideal. Zwischen November und April, in der sogenannten Trockenzeit, herrschen tagsüber zwischen 24 – 29 Grad, die nachts bis auf 18 Grad hinuntergehen. Das Klima ist trocken, an der Küste herrscht die meiste Zeit über ein angenehmer Wind.

Eine ungewöhnliche Reise in die Casamance 2011

Während der Trockenzeit findet man in der Casamance so gut wie keine Mücken oder Fliegen. Auch andere Insekten wie Spinnen, Sandfliegen, Ameisen oder ähnliches sind äußerst wenig anzutreffen. Malaria kommt in den Wintermonaten so gut wie nicht vor, andere, von Insekten übertragbare Krankheiten ebenfalls nicht. Die medizinische Infrastruktur ist sehr gut, in den Städten sehr europäisch. Auch auf den kleinen Inseln gibt es Krankenstationen, die die gängigsten Medikamente im Notfall vorrätig haben.

Während der Senegal in der Region zwischen Dakar und Gambia vom **Tourismus** mittlerweile relativ erschlossen ist, auch große Hotelanlagen für Pauschalreisende dort anzutreffen sind, ist die Casamance im Bereich des Tourismus einen anderen Weg gegangen. Abgesehen von Cap Skiring im äußersten Süden, in dem neben verschiedenen größeren und kleineren Anlagen auch der Club Med Fuß gefasst hat, findet im Rest des Landes kein Pauschaltourismus statt.

Vor fast 30 Jahren sind in der Casamance dagegen die ersten „**campements villegoises**“ entstanden, einzigartig für den gesamten afrikanischen Kontinent. In dörflicher Eigenregie haben die Bewohner eigene Gästehäuser aufgebaut. Die Besonderheit dieser Campements besteht darin, dass die Gäste nicht wie in anderen Ländern Afrikas abgeschottet vom



normalen Leben der Einheimischen ihre Urlaubstage hinter Hotelmauern verbringen, sondern „mittendrin“, das Alltagsleben mit erleben können. Der Gewinn, den diese Campements erwirtschaften, fließt in die dörfliche Gemeinschaft zurück. Auch gibt es mittlerweile mehrere kleine private Campements, die eine ähnliche Philosophie fahren. Frisches Essen direkt aus der Region wird dabei großgeschrieben, ebenso Nachhaltigkeit in Form

von mit kleinen Solaranlagen erzeugte Energie für Beleuchtung, durch einfache physikalische Methoden gereinigtes Regenwasser zur Vermeidung von Trinkwasser aus Plastikflaschen sowie teilweise wasservermeidende Kompostklos, die zusätzlich noch guten Dünger liefern. Alle Campements bieten Platz für zwischen 10 bis 25 Personen. Die Atmosphäre ist familiär, gegessen wird meist gemeinsam an einer langen Tafel. Europäische Toiletten und elektrisches Licht sind in allen, Duschen mit warmem Wasser in den meisten Campements vorhanden.

Das **Essen** im Senegal ist, nicht nur bedingt durch seine ehemalige französische Kolonialmacht, ausgesprochen gut. Im Senegal muss keiner Hunger leiden. Während man in den Städten eher zu westlichem Essgewohnheiten neigt, wird auf dem



Land traditionell Reis und Fisch gegessen. In den meisten Campements erwartet uns eine gelungene Mischung aus beiden Kulturen: Das französische „petit déjeuner“ mit Baguette, Marmelade und Kaffee, das dreigängige Mittagessen auf senegalesische Art (verschieden

Eine ungewöhnliche Reise in die Casamance 2011

zubereiteter Fisch, mit Reis und Gemüse) und das französische ebenfalls dreigängige Abendessen mit Salat, Garnelen, Austern, Fleisch oder Fisch sowie Kuchen, Keksen oder Obstsalat. Obwohl der Senegal zu 95 % ein moslemisches, wenn auch sehr gemäßigtes, Land ist, kann man in allen Campements Bier (vor allem die sehr guten zwei landeseigenen Marken Gazelle und Flag), Wein aus Frankreich sowie andere Spirituosen bekommen.



Zwischenmahlzeiten bestehen in der Regel aus Früchten wie Orangen, Bananen, Konis, Mangos und Papayas sowie Erd-, Cashew oder Kokosnüssen. Allerdings ist in den Städten auch das gesamte europäische Sortiment an Waren vorzufinden. Wer auf Milka-Schokolade, Nutella, Magnum-Eis oder sein Shampoo von L'Oreal nicht verzichten möchte, kann sich in Dakar oder Ziguinchor problemlos damit eindecken.

Alle Campements sind mit einfachen Zweibettzimmern, teilweise in traditionellen, für den westlichen Geschmack eingerichteten Impluvium-Häusern ausgestattet. Moskitonetze sind stets vorhanden.

Die **Senegalesen**, egal welcher Ethnie, sind ein überaus freundliches und hilfsbereites Volk. Von einigen Gegenden in Dakar abgesehen wird man äußerst selten als fremder Eindringling, sondern stets als Gast oder gar als Freund behandelt. Die Senegalesen fühlen sich den Europäern absolut ebenbürtig und freuen sich, ihnen ihr Land und ihre Kultur zeigen zu können. So ist es nicht verwunderlich, von einem Wildfremden zu einem Klönschnack, einem Glas Palmwein oder gar einem Essen eingeladen zu werden. Werte wie Ehrlichkeit, Höflichkeit und Hilfsbereitschaft werden hier noch jeden Tag vorgelebt. Für den Reisenden bedeutet dieses, dass er sich nicht nur sehr sicher fühlen kann, sondern beim kleinsten Problem, das auftaucht, mit der Hilfe der Einheimischen rechnen kann.



Neben den Landessprachen Französisch und Wolof werden in der Casamance weitere Sprachen wie Diola und Madinka gesprochen. Die **Diola**, die mit 1,1 Millionen die größte Volksgruppe in der Casamance ausmachen, findet man zum Großteil in den Gebieten um den Casamance-Fluss herum, während die Mandinka eher im Norden an der Grenze zu Gambia leben. Vor allem die Diola, die sich in den vergangenen Jahrhunderten erfolgreich gegen die Einflussnahme der portugiesischen, der französischen und der Wolof-Kultur gewehrt haben, haben ihre Tradition weitestgehend erhalten können.

Und zu diesen Diola, auf ihre abgelegenen Inseln im Casamance-Fluss, fernab der westlichen Zivilisation, möchte ich mit Euch reisen.

Eine ungewöhnliche Reise in die Casamance 2011



Die Reise

1. Tag

Wir beginnen unsere Reise nach einem siebenstündigen Flug und einem kurzen Aufenthalt in Lissabon am Flughafen von Dakar. Dort werden wir abgeholt und in ein nahegelegenes Hotel gefahren, um unseren unterbrochenen Nachtschlaf in Ruhe fortzusetzen. Nach einem ausgiebigen Frühstück haben wir Zeit, uns einige Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt Dakar mit seinen 3, Millionen Einwohnern anzusehen, wie z.B. die Küstenstraße, das Monument de la Renaissance d’Afrique, die Innenstadt oder die winzige vorgelagerte Insel Ngor.



Am Nachmittag fahren wir zum Hafen, um auf die Fähre „Aline Sioe Diatta“ zu steigen, die uns in komfortablen 2-, 4- oder 8-Bett-Kabinen bequem über Nacht in die Casamance bringen wird.

2. Tag

Den gesamten Morgen über kommen wir in den Genuss, über die ruhigen Wasser des mit



Eine ungewöhnliche Reise in die Casamance 2011

Mangroven bestandenen Casamance-Flusses entlang zu gleiten, an all den Inseln vorbei, die wir im Laufe der nächsten Wochen besuchen und genauer kennen und lieben lernen wollen.

Um 12 Uhr erreichen wir Ziguinchor, die Hauptstadt der Casamance. Von dort fahren wir mit dem Auto ca. eine Stunde lang nach Diaken Wolof. An der Pier hinter dem Palmenwald wartet eine Piroge auf uns, die uns in die Inselwelt des Casamance-Flusses bringen wird. Ile Egueye ist unsere erste Station.

3. Tag

Wir verbringen den ganzen Tag auf der, von unserem Campement abgesehen, unbewohnten Insel und haben Zeit, auch mit unserer Seele richtig im Senegal anzukommen.

Wir können einen Spaziergang rund um die Insel mit ihrer beeindruckenden Vegetation machen, mit einem Kajak die kleinen „bolongs“ (Flußarme) selbständig erkunden oder, faul in der Hängematte liegend, die Stille und Schönheit dieses Platzes genießen.

4. Tag

Heute fahren wir mit der Piroge nach Elinkine, dem größten Fischerdorf der Umgebung. Von dort geht es weiter nach Cachuane, einem kleinen, direkt am Fluß



gelegenen Dorf. Das dortige Campement Sounka ist im Stil eines typischen Impluvium-Hauses der Diola erbaut. In Cachuane mit seinem schönen Strand verbringen wir den Rest des Tages mit Baden oder Surfen.



5. Tag

Am Morgen verlassen wir Cachuane und setzen per Piroge zur gegenüberliegenden Insel Ile Karabane über. Ile Karabane war der erste Kolonialposten in der Casamance. Von hier regelten erst die Portugiesen, später die



Eine ungewöhnliche Reise in die Casamance 2011

Holländer und dann die Franzosen die Regierungsgeschäfte sowie die wirtschaftlichen Tätigkeiten. Auf der Insel finden wir noch verschiedene Relikte aus der Kolonialzeit: die alte Kirche, mehrere Gebäude sowie den christlichen Friedhof. Ile Karabane liegt direkt am großen Casamance-Fluß, der nicht weit von hier entfernt ins offene Meer mündet.



6. Tag

Heute verlassen wir das Südufer des Casamance-Flusses und überqueren mit einer weiteren Piroge den an dieser Stelle ca. zwei Kilometer breiten Strom. Vielleicht begegnen uns auf dem Fluß Wasserschildkröten, oder wir geraten in eine Schule Delfine.

Über einen weiteren kleinen Flußarm gelangen wir nach Niomoune. Das dortige Campement Alouga wird für mehrere Tage unser neues Zuhause werden. Im Alouga werden wir aus Platzgründen voraussichtlich in komfortablen Zwei-Personen-Zelten untergebracht werden. Dieses Campement, inmitten von Reisfeldern gelegen, ist auf der einen Seite vom Heiligen Wald, auf der anderen Seite von drei kleinen Dörfern umgeben, die nur über Trampelpfade erreicht werden können. Der Bolong vor der Haustür lädt zum Baden ein, die vielen kleinen Wege kreuz und quer über die Insel zu unzähligen Spaziergängen.

Das Campement selbst bezieht, da auf dieser Insel das Grundwasser salzhaltig ist, sein Wasser ausschließlich aus der Regenwasserzisterne. Das bedeutet, das wir in diesem Campement etwas sparsamer mit Wasser umgehen werden bzw.



Eine ungewöhnliche Reise in die Casamance 2011



unsere Geschäfte statt auf einem water closet auf einem, übrigens sehr sauberen Kompostklo verrichten werden.

Der Reiz, der von Niomoune ausgeht, ist schwer zu beschreiben. Eine unglaubliche Stille liegt über der Insel. Man kann bis in die Ferne lauschen und hört doch nur das Rauschen des Windes in den vereinzelt stehenden Konipalmen.

Gemächlich streunen Rinder, Schweine und Schafe über die abgeernteten Stoppelreisfelder, Frauen balancieren große Körbe voller Wäsche auf ihren Köpfen den Weg zum Brunnen entlang. Alles geht ruhig seinen Gang auf dieser Insel mit seinen mehr als tausend Bewohnern, ohne Autos, ohne Fahrräder, ohne Räder allgemein.

Es ist ein Leben wie seit Ewigkeiten schon, was hier gelebt wird, traditionell, sehr von der Gemeinschaft geprägt. Urkommunismus pur herrscht auf dieser Insel in seiner reinsten Form, jeder teilt, jeder gehört zu jedem, alle sind eine große Familie. Beeindruckend zu sehen, beeindruckend, daran teilhaben zu dürfen. Auf Niomoune gibt es offiziell nur ein Dorf, das in vier von einander entfernt liegende Quartiere aufgeteilt ist.

Die Insel wird ausschließlich von den Diola bewohnt, die sich in ihrer Geschichte nie wirklich einer staatlichen Macht unterworfen haben und es bis in die heutige Zeit geschafft haben, ihre Riten und Bräuche durch Initiationen und andere geheime Rituale zu erhalten. Die höchste weltliche Autorität stellt für die Bewohner der Insel der Dorfcchef dar, die spirituelle der Fetischpriester. Zwar ist Niomoune wie auch seine Nachbarinseln offiziell katholisch, jedoch wird das Leben weiterhin vom Animismus, vom Glauben an eine beseelte Natur, bestimmt.

7. Tag

Den heutigen Tag, an dem wie übrigens an allen Tagen hier, garantiert die Sonne scheinen wird, nutzen wir, um die Insel zu erkunden. Wir werden nach einem ausgiebigen Frühstück mit selbstgebackenem Brot und



Marmelade aus Cashewfrucht die einzelnen Quartiere Som, Oubak, Essanolou und Elou aufsuchen, uns die Kirche in der Mitte der Insel anschauen und sehen, ob wir in irgendeiner Runde oder bei irgendeinem gerade anstehenden Fest selbsthergestellten Palmwein mittrinken können.

Außerdem können wir unsere Diola-Sprachkenntnisse, die wir seit Tagen fleißig üben, anwenden und mit unserem „saful“ und „kassumai“ sicherlich viel zur Völkerverständigung und allgemeinen Heiterkeit

beitragen. Die Abende im Campement klingen mit einem Drei-Gänge-Menü und gemeinsamen Lagerfeuer unterm Sternenhimmel aus.

Eine ungewöhnliche Reise in die Casamance 2011

8. Tag

Mit Einbäumen paddeln wir heute über größere und kleinere Flussarme durch eine undurchdringliche Mangrovenlandschaft. Außer dem Eintauchen der Paddel ist nichts zu hören, vollkommene Stille, nur hin und wieder stürzt sich ein Eisvogel neben uns ins Wasser, taucht ein weißer Reiher vor uns auf der Sandbank auf, verschwindet vielleicht ein Affe im Unterholz. Ziel der Tour ist das kleine Campement Eringa auf der Insel Hitou, in dem wir uns von Sosos Kochkünsten verwöhnen lassen, z.B. mit einer riesigen Platte grünen Salates als Vorspeise, frisch aus dem eigenen Gemüsegarten.



Das Campement, üppig und grün, ist danach bestens für einen kleinen Spaziergang oder ein Nickerchen in der Hängematte geeignet, bevor es auf gleichem Wege wieder zurück geht.



Am Abend werden die Frauen von Oubak und Som für und vor allem mit uns tanzen!

9. Tag

Mit einer motorisierten Piroge werden wir bereits früh am Morgen nach Hitou, der Nachbarinsel hinüber fahren.

Hitou ist bekannt für seine Fetischeure (Magiere) und das Zentrum des animistischen Glaubens dieser Region. Möglicherweise können wir hier einen Fetischeur besuchen.

Nach einer ausgiebigen Wanderung über die grüne weitläufige Insel von Aher nach Badiat mit ihren riesigen Fromager- und Baobabbäumen werden uns die Frauen des Dorfes ein typisches senegalesisches Mittagessen im Schatten unter den Mangobäumen servieren.

10. Tag

Für zwei drei Tage und zwei Nächte geht es nun in die Wildnis hinaus. Wir verlassen Niomoune mit einer Motorpiroge und stürzen uns in das Wirrwarr unzähliger kleinen Flussarme.

Auf Kati, einer unbewohnten Insel, lassen wir unter Kokosnusspalmen aus Zelten unser eigenes kleines Camp für die nächsten Tage entstehen. Hier können wir ein Robinsonleben fernab jeglicher Zivilisation führen: Den ganzen Tag angeln, baden, Kokosnüsse und Konifrüchte von den Bäumen holen, Feuerholz sammeln, bei der Zubereitung des Essens über dem offenen Feuer helfen, die Insel erkunden oder sich einfach im Nichtstun üben.



Eine ungewöhnliche Reise in die Casamance 2011



11. Tag

Wir genießen unsere Freiheit in vollen Zügen. Auch heute Abend werden wir wieder am Lagerfeuer zusammen sitzen und von dem Millionen-Sterne-Himmel über uns aufs Neue überwältigt sein.



12. Tag

Wir verwischen die Spuren unserer Anwesenheit auf Kati und fahren nach Tantank, der Nachbarinsel von Niomoune. Dort verlassen wir die Piroge und machen uns zu Fuß über die schöne Insel, über archaische Brücken und durch Mangrovenpfade auf den Weg zurück nach Niomoune, wo wir eine letzte Nacht verbringen.



13. Tag

Heute heißt es Abschied nehmen von Niomoune und dem Campement Alouga. Mit einer Piroge überqueren wir erneut den Casamance-Fluss, nicht ohne vorher am Marigot Diouloulou nach der großen Schule Delfine, die dort zuhause ist, Ausschau gehalten zu haben.



Unser Ziel des heutigen Tages ist Point St. George. Am dortigen Strand werden wir bei Ebbe die äußerst seltenen Seekühe bewundern können. Die Nacht verbringen wir im dortigen Campement.

14. Tag

Wir verlassen die abgeschiedene ruhige Welt des Casamance-Flusses und fahren per Auto zurück nach Ziguinchor, wo das Fährschiff nach Dakar uns bereits erwartet.

Die Rückfahrt auf dem Fluss an all den vertrauten Plätzen vorbei werden wir jetzt mit ganz anderen Augen betrachten als auf der Hinfahrt.

Eine ungewöhnliche Reise in die Casamance 2011

15. Tag

Morgens um 7 Uhr erreichen wir Dakar.

Nach dem Frühstück in Downtown Dakar können wir entweder auf die ehemalige Sklaveninsel Ile Goree hinübersetzen und dort auf den Spuren der Vergangenheit wandeln, uns mit schönen Souvenirs eindecken oder baden. Oder wir fahren auf die im Norden der Halbinsel gelegene Ile Ngor, ein winziges Inselchen mit schönem Badestrand und Blick über Dakar.



Den Abend lassen wir in einem Restaurant am Festland ausklingen, bevor wir dann um Mitternacht uns auf den Weg zum Flughafen machen.

16. Tag

Am nächsten Mittag erreichen wir nach einem kurzen Zwischenstopp in Lissabon Hamburg.

Verlängerungsangebot:

Wer möchte, kann seinen Aufenthalt im Senegal gerne noch um einige Tage verlängern und sich am wunderschönen Strand von Abene so richtig entspannen.



14. Tag/ 15.Tag/ 16. Tag

Nach unserer Ankunft in Ziguinchor fahren wir nicht mit der Fähre zurück nach Dakar, sondern nehmen ein Auto nach Abene. In den dortigen Campement Le Kossey mit seinen kleinen Rundhütten im üppigen blühenden Garten direkt am Strand können wir unsere Seele für ein paar Tage baumeln lassen. Oder wir machen am endlosen Sandstrand lange Spaziergänge,

tauchen in die Wellen des Atlantischen Ozeans ein, schlendern durch den kleinen Ort oder erkunden mit Fahrrädern die vielen verschlungenen Wege. Einen Tag können wir auch in den sehr viel größeren Nachbarort Kafountine fahren und über den dortigen Markt bzw. den Fischmarkt, einem der größten des Landes, schlendern und den Fischern bei ihrer Rückkehr vom Meer und dem Entladen ihres Fanges zuschauen.



17. Tag

Nun beenden auch wir unseren Aufenthalt in der Casamance und fahren über Ziguinchor mit der Fähre nach Dakar zurück.

18. Tag

Eine ungewöhnliche Reise in die Casamance 2011

Wir verbringen unseren Tag in Dakar und fliegen in der Nacht zurück nach Deutschland.

19. Tag

Um die Mittagszeit sind wir wieder in Hamburg.

Was wir Euch geben möchten ...

Wir bemühen uns, Euch Euren Aufenthalt im Senegal so angenehm wie möglich zu gestalten. Das bedeutet für uns nicht, dass Ihr es möglichst bequem habt ☺. Wir werden es Euch so einfach wie möglich machen, auch ohne Französisch- und Diolakenntnisse dieses Land und seine Bewohner zu verstehen und Euch Eure Gespräche mit den Einheimischen in die Landessprache zu übersetzen. Wir werden Euch auf all Euren Ausflügen begleiten. Auf den Inseln ist es selbstverständlich, dass ein Einheimischer die Gäste begleitet. Wir möchten Euch tiefe Einblicke in die Lebensgewohnheiten der Diola geben, mit ihnen essen, trinken, feiern. Wir möchten Euch das Geschenk machen, ein komplett von unserem Dasein in Deutschland unterschiedliches Leben kennen zu lernen, das in seinen Grundzügen dem unseren trotzdem so ähnlich ist.

Und wir möchten auch von Euch als unseren Reiset Teilnehmern lernen, wie wir für die Zukunft das Angebot weiter ausbauen und verbessern können.

Was wir von Euch wünschen...

Wir möchten Euch eine Kultur und Landschaft Afrikas näher bringen, die in ihrer Form so einzigartig ist auf dieser Welt. Aus diesem Grunde ist es unser größtes Anliegen, den Spagat zwischen dem Bewahren dieser Kostbarkeiten und den Segnungen des Tourismus bestmöglich hinzubekommen. Sowohl die Bewohner der Inseln mit ihrer Hilfsbereitschaft und überschwänglichen Freundlichkeit als auch das empfindliche Öko-System dort verdienen es, dass wir uns mit Achtung und Respekt dort bewegen. Wir werden versuchen, möglichst wenig Spuren zu hinterlassen, d.h. die vorhandenen Ressourcen mit Achtsamkeit nutzen. Aus diesem Grunde bewegen wir uns fast ausschließlich mit Pirogen oder zu Fuß. Wir werden den Fisch aus den Bolongs und das Gemüse, wenn möglich, aus den Gärten der Frauen der einzelnen Dörfer essen, um damit zum Lebensunterhalt der Fischer und Gärtnerinnen beizutragen. Wir werden in kleinen Gruppen bis maximal 12 Personen unterwegs sein. Wir werden auf die Sitten und Gebräuche der Diola achten, das heißt nicht in Bikini oder kurzen Shorts durch ein Dorf spazieren gehen. Wir werden die Höflichkeit und den Respekt, den uns die Dorfbewohner erweisen, ihnen ebenfalls entgegenbringen.

Dadurch wird es uns möglich sein, eine wunderbare, sehr intensive Erfahrung in einer traumhaften Gegend fernab der westlichen Zivilisation zu machen.

Weitere Infos

Eine ungewöhnliche Reise in die Casamance 2011

Wer möchte, kann eine Reiserücktrittsversicherung und/oder eine Reisegepäckversicherung abschließen. Eine Reisekrankenversicherung (z.B. die vom ADAC) können wir jedem empfehlen, Impfungen im Vorfeld dagegen nicht. Fälle von Hepatitis, Cholera oder Typhus kommen im Senegal so gut wie nicht vor. Auch AIDS spielt im Vergleich zu anderen afrikanischen Staaten mit 0,3% Anteil an der Bevölkerung eine sehr kleine Rolle. Zur Malariaphylaxe empfehlen wir ausschließlich die homöopathische Malarianosode C 200, die den Körper stärkt, statt ihn zu schwächen. Zusätzlich haben wir MMS dabei, ein extrem wirkungsvolles Mittel, das Malaria im Krankheitsfall innerhalb von 48 Stunden beseitigt. Antibiotika für andere Notfälle haben wir dabei, können selbst mitgebracht werden, sind aber auch in allen Apotheken erhältlich.

Ins Reisegepäck gehören eine Kopfbedeckung, Sonnencreme (die Sonneneinstrahlung ist nicht sehr stark!), lange Hosen bzw. für die Frauen mindestens ein langes Kleid/ langer Rock, leichte Blusen oder T-Shirts, Badesachen, wenn vorhanden Badeschuhe, Sandalen, ein Pullover und dicke Socken für kalte Abende und Morgende, Taschenlampe, Solarlampe.

Das Gepäck sollte von einer Person allein zu tragen sein und möglichst handlich, da wir viel unterwegs sein werden. Ebenso ist ein kleiner Rucksack für Tagesausflüge angebracht.

Kosten: € 585,- pro Person Verlängerung: € 95,- pro Person

Dieser Preis stellt sozusagen ausschließlich den Selbstkostenpreis für diese Reise dar – wir haben versucht, ihn auf dieser allerersten Reise so günstig wie möglich für Euch zu machen.

Flugpreise liegen zur Zeit mit der TAP zwischen € 570,- und € 585,- retour (Hamburg – Lissabon – Dakar). Eine rechtzeitige Buchung garantiert den niedrigen Preis.

Im Preis inbegriffen sind:

Flug Hamburg-Dakar, Fähre Dakar- Ziguinchor, Unterkunft mit Vollpension für 15 Tage, alle Transporte per Auto, Motorpiroge und Einbaum, deutschsprachige Führung, Infomaterial Casamance und kleiner Sprachführer Deutsch-Französisch-Diola

Nicht inbegriffen sind:

Versicherungen, Getränke, Extra-Touren in Dakar, persönliche Ausgaben, Extra-Zuschlag für 4-Bett-Kabine inkl. Toilette auf Fähre (pro Tour € 15,- mehr), Leihgebühr für Kajak oder Fahrrad