

world insight®

LÄNDERINFOS

Senegal

Willkommen bei WORLD INSIGHT

Unser Team besteht aus 70 Reiseprofis in Köln und mehr als 300 Reiseexperten weltweit. Auf unseren Touren erlebst du dein Reiseziel in allen Facetten, begegnest Land und Leuten auf Augenhöhe. Um möglichst gute Preise für deine Traumreise zu erzielen, verzichten wir auf Reisevermittler und Provisionsgeschäfte. Du buchst also direkt bei uns. An Qualität sparen wir nicht: Dazu gehört, dass wir Leistungsträger wie Reiseleiter oder Busfahrer fair bezahlen. Das ist Ehrensache und Basis für „Reisen mit Herz“. Auch versuchen wir auf unseren Touren die Umwelt zu schonen und wir unterstützen soziale Projekte weltweit. Ganz wichtig ist uns Ehrlichkeit dir gegenüber: Unsere Touren führen oft in abenteuerliche Regionen, die unglaublich spannend sind, wo aber nicht immer alles vorhersehbar ist. Unser Versprechen: Wir tun unser Bestes, damit deine Reise so schön wie möglich wird, denn wir machen „Reisen von Freunden für Freunde“.

Beratung und Buchung



www.world-insight.de



info@world-insight.de



02203 9255-700

Montag-Freitag 10.00-16.00 Uhr



**Unsere WORLD INSIGHT Zentrale
im Kölner Airport-Businesspark
Haltestelle: S-Bahn Frankfurter Straße
Alter Deutzer Postweg 99, 51149 Köln
Montag-Freitag 10.00-16.00 Uhr**

Inhalt

1. Die Welt von WORLD INSIGHT	5
1.1 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT	5
1.2 Mein WORLD INSIGHT	5
1.3 Reisemagazin	5
1.4 Reiseberichte	5
1.5 Events	5
2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte	6
3. Botschaften & Konsulate	6
3.1 Auslandsvertretungen	6
3.2 Botschaften und Konsulate der Republik Senegal	7
4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften	8
4.1 Reisedokumente	8
4.2 Visum	8
4.3 Impfvorschriften	8
4.4 Zollvorschriften	8
5. Essen & Trinken	9
6. Fluginformationen	9
6.1 Informationen zu deinem Flug	9
6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck	10
7. Geld & Währung	10
7.1 Währung	10
7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)	10
8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen	11
8.1 Impfeempfehlungen	11
8.2 Gesundheitshinweise	11
8.3 Reisemedizinische Beratung	12
8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung	12
9. Kleidung & Ausrüstung	12
9.1 Kleidung	12
9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste	13
10. Klima	13
11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair	13
12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit	14
12.1 Verhalten im Reiseland	14
12.2 Sicherheit vor Ort	14
12.3 Hinweise zur Wasserknappheit und den Straßenverhältnissen im Senegal	15
12.4 Hinweise zu Geschenken und Spenden	15
12.5 Besonderheiten für unsere Senegal und Gambia Erlebnisreise	15

13. Reiseliteratur	16
13.1 MairDumont-Reiseführer	16
13.2 Weitere Literaturempfehlungen	16
14. Reiseversicherung	16
15. Stromspannung	16
16. Telefonie & Internet	17
16.1 Telefonie	17
16.2 Internet	17
17. Trinkgeld & Extrakosten	17
17.1 Trinkgeld	17
17.2 Extrakosten	17
18. Zeitunterschied	18

1. Die Welt von WORLD INSIGHT

1.1 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT

Finde reiselustige Leute aus deiner Umgebung und lerne Mitreisende für deine nächste WORLD INSIGHT-Reise schon vorab kennen. Bist du individuell unterwegs, kannst du hier auch Reisepartner für deine nächste Tour finden. Erstelle unkompliziert Fotogalerien oder deinen eigenen Reiseblog in ansprechendem Design. Tausche dich im Reiseforum über Themen von A wie Abreise bis Z wie Ziel aus und verrate auf der Weltkarte deine ganz persönlichen Geheimtipps!

» explore2gether.de

Wichtig: Um deine Mitreisenden online kennenzulernen, brauchst du sowohl ein Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto als auch ein eigenes Profil in der ReiseCommunity explore2gether. Um die Funktion „Meine Reisen“ nutzen zu können, musst du dann nur noch online beide Konten miteinander verbinden.

1.2 Mein WORLD INSIGHT

Lege dein eigenes WORLD INSIGHT-Kundenkonto an! Damit hast du all deine Reisedaten mit nur einem Klick zur Hand und kannst sie für deine nächste Online-Buchung direkt übernehmen. Zudem behältst du den Überblick über die Details aller Reisen, die du schon mit WORLD INSIGHT gemacht oder bei uns gebucht hast.

» mein.world-insight.de

1.3 Reisemagazin

Tolle Länderreportagen mit faszinierenden Bildern wecken dein Fernweh! Lerne die Menschen kennen, mit denen wir in den Zielgebieten zusammenarbeiten: Wie sieht ihr Alltag aus, was ist ihnen wichtig und wovon träumen sie? Auch unsere Reisegäste kommen hier zu Wort. Sie vermitteln dir mit ihren Berichten lebendige und authentische Eindrücke von außergewöhnlichen Touren überall auf der Welt.

» reisemagazin.world-insight.de

1.4 Reiseberichte

Reiseberichte mit stimmungsvollen Fotos oder auch Videos von unseren Gästen geben echte Einblicke in das, was dich auf unseren Reisen erwartet. Die schönsten Reiseberichte findest du u. a. auf unserer Website, im Reisemagazin oder in unseren Katalogen. Wir freuen uns auch über deine persönlichen Eindrücke von deiner WORLD INSIGHT-Tour.

Kommt dein Reisebericht in die engere Auswahl und wir veröffentlichen ihn anschließend, erhältst du als Dankeschön einen wertvollen Reisegutschein im Wert von € 100,-!

Um mitzumachen, brauchen wir von dir:

- deinen Reisebericht auf ca. 2-3 Seiten
- ca. 15-20 deiner besten Fotos in Originalauflösung
- ein Foto von dir auf der Tour

Schicke uns deinen Reisebericht an reiseberichte@world-insight.de. Größere Dateien kannst du uns ganz einfach per WeTransfer senden unter <https://world-insight.wetransfer.com/>

1.5 Events

Lass uns gemeinsam von fernen Ländern träumen, Neues entdecken und zu tollen Reisen und Abenteuern inspirieren. Wer unser Team noch nicht persönlich getroffen hat, für den

sind unsere Events eine gute Möglichkeit, uns kennenlernen, sich zu informieren, zu unterhalten und Spaß zu haben. Besuche uns deshalb im Rahmen unserer Veranstaltungsreihen Katalogpräsentationen, Messen, Länderabende und Weltentdecker!

» www.world-insight.de/events

2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte

Mit dem Katalog 2020|21 ist bei allen unseren Reisen die Rail&Fly-Fahrkarte für die umweltfreundliche An- bzw. Rückreise mit der Deutschen Bahn (DB) zum Flughafen innerhalb Deutschlands im Reisepreis bereits eingeschlossen, mit Ausnahme unserer Produktlinie „Individuell“.

Etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise erhältst du deine Rail&Fly-Fahrkarte mit deinem Flugticket (e-Ticket). Bei einigen wenigen Airlines funktioniert es anders: In diesen Fällen erhältst du zusammen mit deinem Flugdokument eine sogenannte Pickup-Nummer (Reservierungsnummer). Mit dieser kannst du dir – frühestens 72 Stunden vor Abreise – den Fahrschein direkt auf der Website der Deutschen Bahn downloaden und ausdrucken, auf dein Handy laden oder an einem DB-Fahrscheinautomaten erstellen.

Die passende Verbindung zur Anreise zu deinem Abflughafen suchst du dir selbst heraus. Bitte wähle diese so, dass du mindestens 3 Stunden vor Abflug am Flughafen bist. Sitzplatzreservierungen im Zug sind nicht Bestandteil dieser Leistung, du kannst diese aber jederzeit kostenpflichtig über die DB buchen.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung des Reisenden. WORLD INSIGHT Erlebnisreisen übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Eigenverschulden des Reisegastes sowie infolge von Zugverspätungen jeglicher Art. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen zulasten des Reisegastes

Die Bedingungen für die Rail&Fly-Fahrkarte sowie weitere Informationen findest du auf unserer Website unter „[Bahnreise/R&F-Fahrkarte](#)“.

3. Botschaften & Konsulate

Folgend findest du zum einen die Kontaktdaten für die Auslandsvertretung im Gastland für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger und zum anderen die Botschaften und Konsulate der Republik Senegal in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

3.1 Auslandsvertretungen

Für den Fall, dass du vor Ort Hilfe benötigst (z.B. bei Passverlust), wende dich bitte an deine Auslandsvertretung:

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland in Dakar, Senegal:

20, Avenue Pasteur, Ecke Rue Mermoz

Dakar, Senegal

Telefon: +221 33 889 48 84

E-Mail: info@dakar.diplo.de

Web: www.dakar.diplo.de

Postadresse:

Embassy of the Federal Republic of Germany
B.P. 2100
Dakar, Senegal

Österreichische Botschaft in Dakar, Senegal:

18, Rue Emile Zola
Dakar, Senegal
Telefon: +221 33 849 40 00
E-Mail: dakar-ob@bmeia.gv.at
Web: www.bmeia.gv.at/oeb-dakar/

Schweizerische Botschaft in Dakar, Senegal:

Rue René Ndiaye, Ecke Rue Seydou Nourou Tall
Dakar, Senegal
Telefon: +221 33 823 05 90
E-Mail: dakar@eda.admin.ch
Web: www.eda.admin.ch/countries/senegal/de/home/vertretungen/botschaft.html

Postadresse:

Embassy of Switzerland
B.P. 1772
Dakar, Senegal

3.2 Botschaften und Konsulate der Republik Senegal

Bei Fragen zu den Einreisebestimmungen für den Senegal, allgemeinen konsularischen Dienstleistungen sowie spezifischen Fragen zur Visaerteilung sind die Botschaften und Konsulate der Republik Senegal offizielle Anlaufstellen. Die Kontaktdaten der diplomatischen und konsularischen Auslandsvertretungen Senegals lauten:

Botschaft der Republik Senegal in Berlin, Deutschland:

Klingelhöferstraße 5
10785 Berlin
Telefon: +49 30 856 21 90
E-Mail: info@botschaft-senegal.de
Web: www.botschaft-senegal.de

Honorarkonsulat der Republik Senegal in Wien, Österreich:

Girardigasse 6
1060 Wien
Telefon: +43 1 512 85 76
E-Mail: konsulat.senegal@gmail.com
Web: www.bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reiseinformation/land/senegal/

Botschaft der Republik Senegal in Genf, Schweiz:

Route de Pré-Bois 20, Bâtiment H, 4. Stock
1215 Genf
Telefon: +41 22 918 02 30 oder +41 22 918 02 36
E-Mail: mission.senegal.gva@bluewin.ch
Web: www.missionenegal-geneve.org/

4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften

Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger.

Andere EU-Bürger informieren wir gerne nach Mitteilung ihrer Staatsangehörigkeit oder sie können sich direkt bei dem zuständigen Ministerium ihres jeweiligen Landes informieren, siehe hierzu www.world-insight.de/einreisebestimmungen.

Soweit nicht anders angegeben, ist zumindest ein maschinenlesbarer Reisepass mit 6-monatiger Gültigkeit bei Reiseende und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten nötig.

Solltest du einer anderen Nation außerhalb der EU angehören oder liegen bei dir besondere Umstände (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft, Aufenthaltstitel etc.) vor, erkundige dich bitte entsprechend bei der Botschaft deines Ziellandes nach der für dich geltenden Einreise- und Transitbestimmungen, da wir nur allgemeine Hinweise zu Einreisebestimmungen geben können.

Für die Einhaltung sämtlicher Einreisebestimmungen und Zollvorschriften sind die Reisenden selbst verantwortlich.

4.1 Reisedokumente

Für die Einreise in den Senegal benötigst du folgende Reisedokumente:

- Reisepass
- Impfpass (mit gültiger Gelbfieberimpfung bei Weiterreise nach Gambia)
- Rückflugticket

Bitte beachte, dass dein Reisepass sechs Monate über das Reiseende hinaus gültig sein muss.

Hinweis bei Einreise von Minderjährigen: Bei Einreise von minderjährigen Kindern ist es empfehlenswert, sich ggf. über besondere Vorschriften für die Einreise beim Auswärtigen Amt und der Botschaft bzw. den Konsulaten zu erkundigen.

4.2 Visum

Für einen touristischen Aufenthalt im Senegal von bis zu drei Monaten benötigen deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger kein Visum. Ein Rückflugticket sowie Nachweise zur Unterkunft bzw. der Reiseunterlagen sind bei der Einreise regelmäßig vorzulegen.

4.3 Impfvorschriften

Bei der direkten Einreise aus Europa in den Senegal sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet (Gambia gilt gemäß der WHO als Gelbfieber-Infektionsgebiet) oder einem mehr als 12-stündigem Transitaufenthalt ist der Nachweis einer gültigen Gelbfieberimpfung ab dem vollendeten 1. Lebensjahr erforderlich (eine einzige Impfung gilt inzwischen als lebenslanger Impfnachweis).

Bitte informiere dich vor Abreise auf der Website des Auswärtigen Amtes (<https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/senegal-node>), da es zu Änderungen der Vorschriften kommen kann.

4.4 Zollvorschriften

Die zollfreie Einfuhr von Devisen ist auf einen Gegenwert von 1.000.000,- FCFA (ca. 1.500,- €) und die Ausfuhr auf 500.000,- FCFA (ca. 750,- €) beschränkt.

Nähere Informationen zu den Zollvorschriften findest du auf der Website des Auswärtigen Amtes (<https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/senegal-node>).

5. Essen & Trinken

Fischliebhaber werden im Senegal auf ihre Kosten kommen, denn die Küche basiert zu großen Teilen auf Meerestieren. Als Beilage dazu werden oft Reis, Süßkartoffeln, Hirse und Gemüse gereicht, häufig mit Erdnusssoße verfeinert. Fleisch wird meist nur zu besonderen Anlässen serviert, dabei ist Hühnchen besonders beliebt. Das Nationalgericht des Senegals nennt sich „*Tiebou Dienne*“: ein Fischgericht mit Reis, Tomatensoße und Gemüse. Weitere typische Spezialitäten sind „*Yassa Poulet*“, in Zitronensoße eingelegtes und gebratenes Hühnchen, „*Maffé*“, in Erdnusssoße geschmortes Hühner- oder Hammelfleisch, „*Capitaine à la Saint-Louis*“, mit Kräutern gefüllter Fisch und „*Accras*“, eine Art in Fett ausgebackene Teigmischung. Die Mahlzeiten werden im privaten Kreis bzw. in den Familien typischerweise mit der rechten Hand gegessen, in den Hotels und Restaurants steht aber Besteck natürlich zur Verfügung. Bezüglich der Getränke wird im Senegal traditionell sehr gerne „*Kinkiliba*“ getrunken, ein Pfefferminz- oder Kräutertee. Besonders erfrischend sind auch die Getränke „*Bissap*“ und „*Gingembre*“, welche aus Hibiskusblüten bzw. Ingwer gewonnen werden. Aus der Casamance-Region kommt der „*Palmwein*“, welcher entweder frisch oder gegoren getrunken wird, daneben gibt es einheimische Biere wie „*Gazelle*“ und „*Flag*“. Da der Senegal ein islamisches Land ist, sollte allerdings vermieden werden, in der Öffentlichkeit Alkohol zu trinken, dieser wird nur in Hotels und Restaurants angeboten.

6. Fluginformationen

6.1 Informationen zu deinem Flug

Du erhältst dein Flugticket (e-Ticket) mit den ausführenden Fluggesellschaften sowie den voraussichtlichen Flugzeiten zusammen mit deinen Last-Minute-Unterlagen etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise als PDF per E-Mail. Bitte beachte, dass sich Flugzeiten dennoch kurzfristig ändern können.

Es wird dringend dazu geraten, mindestens 3 Stunden vor Abreise am Flughafen zu erscheinen, damit du ausreichend Zeit hast, um dein Gepäck aufzugeben und die Sicherheitskontrolle zu passieren.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung des Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Verspätungen des Reisegastes jeglicher Art, die nicht im Organisationsbereich von WORLD INSIGHT liegen. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen in solchen Fällen zulasten des Reisegastes.

Online-Check-In und Sitzplatzreservierung

Aus rechtlichen Gründen kann der Online-Check-In nur persönlich vorgenommen werden und steht in der Regel ab 23 Stunden (teilweise auch schon früher) auf der jeweiligen Webiste der Fluggesellschaft zur Verfügung.

Du kannst bei deiner Buchung deinen Sitzplatzwunsch (Gang-, Mittel- oder Fensterplatz) angeben. Wir können diesen gerne für dich anfragen, jedoch nicht garantieren. Fast alle

Fluggesellschaften bieten dir aber im Rahmen des Online-Check-In die Möglichkeit, deinen Sitzplatz kostenfrei zu reservieren.

Da wir unsere Flüge in der Regel in Form einer Gruppenbuchung reservieren, gelten bezüglich des Online-Check-Ins und der Sitzplatzreservierung im Vergleich zu den Hinweisen auf der Website der Airline oft abweichende Bedingungen. Nähere Informationen findest du auf unserer Website unter „[Fluginformationen](#)“.

6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck

Grundsätzlich unterscheiden Fluggesellschaften in der Frage des Freigepäcks zwischen zwei Konzepten, nämlich zwischen dem sogenannten „piece-concept“ und dem „weight-concept“. Beim „piece-concept“ zählt die Anzahl der Koffer und auch das Gewicht des einzelnen Gepäckstücks. Beim „weight-concept“ kann man das maximale Gewicht, z.B. 23 kg, auf mehrere Gepäckstücke verteilt werden. Zudem darf bei vielen Fluggesellschaften das aufgegebene Gepäck 158 cm in der Summe (Länge + Breite + Höhe) nicht überschreiten. Zusätzlich darf bei den Fluggesellschaften ein Handgepäckstück mit zwischen 5-8 kg Gewicht (abhängig von der Airline) mit in die Kabine genommen werden.

Da wir überwiegend Gruppenflüge für dich reservieren, beziehen sich diese Angaben auch auf Gruppenflüge, die wir in der Economy-Class reservieren.

In der Premium-Economy- und in der Business-Class gelten abweichende Regelungen, die zumeist kostenfreie Sitzplatzreservierungen zulassen und auch in der Frage der Freigepäckgrenzen großzügigere Regelungen einräumen.

Hinweis: Sollten auf deinem Flugticket (e-Ticket), in der Reisebestätigung oder in diesen Länderinformationen andere Angaben stehen, so sind diese maßgebend. Wir empfehlen dir, dich unmittelbar vor Reiseantritt auch noch mal direkt bei der Fluggesellschaft über die Freigepäckbestimmungen und die Anzahl der Gepäckstücke zu erkundigen, da es kurzfristig zu Änderungen kommen kann.

Bei Verlust, Beschädigung oder Verspätung deines Gepäcks im Rahmen deiner Flüge zeige dies bitte direkt bei der Fluggesellschaft an und lasse dir zusätzlich eine Bestätigung darüber ausstellen.

Bitte beachte die allgemeingültigen Sicherheitshinweise/-vorschriften der Bundespolizei bezüglich Reisen mit dem Flugzeug: https://www.bundespolizei.de/Web/DE/01Sicher-auf-Reisen/01Mit-dem-Flugzeug/mit-dem-flugzeug_node.html

7. Geld & Währung

7.1 Währung

Die Landeswährung im Senegal ist der Franc CFA. Derzeit entspricht 1 Euro = 655 FCFA (Stand 06/2020). Er wird durch die Banque de France gestützt und ist mit einem festen Wechselkurs an den Euro gekoppelt, dies macht ihn zu einer sehr stabilen Währung.

7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)

Euronoten können problemlos in Banken oder Wechselstuben gewechselt werden, allerdings nehmen beide Einrichtungen eine kleine Provision, deren Höhe bei den einzelnen Banken/Wechselstuben unterschiedlich ausfällt und wodurch sich der Wechselkurs nicht eins zu eins umrechnen lässt. Kreditkarten werden in gehobenen Hotels, Restaurants und Supermärkten akzeptiert. Bitte beachte, dass bei Zahlungen im außereuropäischen Ausland mit der Kreditkarte eine PIN benötigt wird und lass bei der Zahlung deine Kreditkarte nicht

aus den Augen. Bitte informiere dich vorab bei deiner Bank, ob deine Karten für das außereuropäische Ausland freigeschaltet sind. Führe tagsüber nicht zu viel Bargeld mit dir. In Dakar gibt es vereinzelt Geldautomaten, an denen mit Kreditkarten Bargeld abgehoben werden kann, diese funktionieren aber oft nicht. Bitte beachte, dass der Franc CFA außerhalb Afrikas nur in Frankreich wieder zurückgetauscht werden kann.

8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen

Grundsätzlich sind die allgemeinen empfohlenen Standardimpfungen entsprechend des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de) ratsam, auch wenn keine besonderen Impfungen zur Einreise in das jeweilige Land vorgeschrieben sind. Sollten zur Einreise Impfungen vorgeschrieben sein, findest du diese unter Einreisebestimmungen.

Neben den Standardimpfungen ergeben sich je nach Reiseland und Reisezeit weitere Impfeempfehlungen und Gesundheitshinweise.

8.1 Impfeempfehlungen

Für eine Reise in den Senegal werden folgende Impfungen empfohlen:

- Gelbfieber (verpflichtend bei einem mehr als 12-stündigem Transitaufenthalt und Weiterreise nach Gambia)
- Hepatitis A und B
- Typhus
- Tollwut
- Polio
- Diphtherie
- Tetanus
- Meningokokken

Neben den aufgelisteten Impfungen wird auch eine Malariaphylaxe empfohlen.

Bitte beachte: Impfungen sind immer eine persönliche Entscheidung, bei der das Risiko abgewogen werden muss. Konsultiere deshalb vor der Reise in jedem Fall rechtzeitig (im Idealfall 2 Monate vor Abreise) deinen Hausarzt oder ein tropenmedizinisches Institut.

Hinweis zur Gelbfieberimpfung (wenn erforderlich): Solltest du aus medizinischen Gründen nicht geimpft werden dürfen, benötigst du von deinem Arzt oder Tropenmediziner eine Bescheinigung zur Befreiung von der Gelbfieberimpfung. Diese muss ebenfalls in englischer Sprache ausgestellt werden und bei Einreise vor Ort vorgezeigt werden. Wir bitten dich in diesem Falle uns kurz zu informieren, sodass wir und unser Partner vor Ort informiert sind, dass Teilnehmer ohne gültige Gelbfieberimpfung mitreisen.

8.2 Gesundheitshinweise

Seit Oktober 2017 sind vermehrt Fälle von Dengue-Fieber in der Hauptstadt Dakar sowie in Diourbel, Fatick, Saint Louis, Louga und Thies gemeldet worden. Dengue-Viren können landesweit durch den Stich der tagaktiven Aedes-Mücken übertragen werden. Die Erkrankung geht in der Regel mit Fieber, Hautausschlag und ausgeprägten Gliederschmerzen einher. Zudem gilt der Senegal landesweit, auch zunehmend im Stadtgebiet, als Malariarisikogebiet mit ganzjährig hohem Übertragungsrisiko, daher ist eine vorbeugende Prophylaxe empfehlenswert. Malaria wird durch Stiche der Anopheles-Mücke übertragen, diese schlägt am liebsten in den Dämmerungsstunden zu. Daher solltest du darauf achten, körperbedeckende, helle Kleidung zu tragen und wiederholt Insektenschutzmittel, wie Autan, auf alle freien Körperstellen tagsüber (Dengue) sowie in

den Abendstunden (Malaria) aufzutragen. Ein guter Insektenschutz ist somit unerlässlich. Während der Trockenzeit in den Monaten Dezember bis Mai kommt es in den Ländern des „Afrikanischen Meningitisgürtels“ regelmäßig zu Meningitis-Epidemien. Als Erreger werden überwiegend Pneumokokken und Meningokokken identifiziert. In vielen stehenden oder nur schwach strömenden Gewässern wie dem Senegal-Fluss ist außerdem die Bilharziose verbreitet. Du solltest daher auf das Baden in offenen Süßwassergewässern verzichten.

Generell solltest du beachten: Trinke Wasser ausschließlich aus verschlossenen und versiegelten Getränkeflaschen, nie Leitungswasser. Benutze unterwegs auch zum Zähneputzen, wenn möglich, Trinkwasser. Bei Nahrungsmitteln gilt: Koche oder schäle diese im besten Fall selbst. Verzehre weder rohe Lebensmittel noch Speisen und Getränke von einfachen Straßenhändlern. Halte Fliegen von deiner Verpflegung fern. Wasche und desinfiziere dir regelmäßig die Hände, hier hat sich das Mitbringen von feuchten Kosmetiktüchern bewährt. Verzichte auf ungeschältes Obst, Salate oder Eiswürfel in einfachen Restaurants, du vermeidest damit Durchfallerkrankungen. Arznei gegen Magen-Darmbeschwerden gehört vorsichtshalber dennoch mit ins Gepäck. Vermeide den Kontakt mit Hunden, Katzen, Affen und anderen wilden Tieren. Halte dich von Krankenhäusern fern und meide den Kontakt mit erkrankten Personen und deren Körperflüssigkeiten. Und: Vergiss dein Sonnenschutzmittel nicht! Vor allem während der ersten Tage solltest du einen hohen Lichtschutz-Faktor verwenden.

Außerdem gilt für die Anfangszeit im Gastland: Weniger ist oftmals mehr; natürlich möchte jeder so viel wie möglich sehen und erleben, doch gönne dir hin und wieder auch mal eine Ruhepause - denn es gilt: Wer gelassen ist, ist auch weitaus weniger anfällig für jegliche Art von Krankheiten. Abschließend möchten wir dir empfehlen, stressfrei in deinen Urlaub zu starten und wenn möglich zu vermeiden, direkt von der Arbeit in den Flieger zu steigen.

8.3 Reisemedizinische Beratung

Unsere Hinweise ersetzen jedoch keine reisemedizinische Beratung. Vor der Reise solltest du dich also fachkundig durch einen Arzt, Apotheker oder ein tropenmedizinisches Institut beraten lassen. Für aktuelle reisemedizinische Informationen und Impfvorschriften für dein Reiseland sowie zur Suche qualifizierter Beratungsstellen innerhalb Deutschlands empfehlen wir u.a. folgende Links:

- Centrum für Reisemedizin (www.crm.de)
- Fit for Travel (www.fit-for-travel.de)

Eine Übersicht aller Tropeninstitute in Deutschland findest du hier:

- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit (<https://www.dtg.org/liste-tropenmedizinischer-institutionen.html>)

8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung

Bitte beachte, dass unsere Reisen für Personen mit Mobilitätseinschränkungen grundsätzlich nicht geeignet sind, es sei denn, es ist anders bei der Reise ausgeschrieben. Solltest du eine Mobilitätseinschränkung haben, sprich uns bitte vor Buchung einer Reise an.

9. Kleidung & Ausrüstung

9.1 Kleidung

Für deine Reise empfehlen wir dir folgende Kleidung mitzunehmen:

- bequeme, helle Baumwollkleidung: Lange und kurze Hosen, langärmliges Hemd und T-

- Shirts (u.a. zum Schutz vor Insekten)
- warme Jacke
- Regenschutz
- bequeme Trekkingschuhe mit Profil
- Badesachen
- Kopfbedeckung und Sonnenbrille

9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste

Da unsere Hotels nur selten auf Kofferträger zurückgreifen und nicht immer ein Aufzug vorhanden ist, ist weniger Gepäck auch in deinem Sinne. Wir bitten dich, wenn möglich dein Gepäck in großen Rucksäcken bzw. Reisetaschen (Weichtaschen) unterzubringen, da diese im Fahrzeug vor Ort besser verstaut werden können. Hartschalenkoffer sind nicht geeignet. In einigen Unterkünften besteht die Möglichkeit, Wäsche waschen zu lassen. Wir empfehlen dir allerdings, dies nur bei den Unterkünften in Anspruch zu nehmen, wo du mehrere Tage verbringst, da es sonst erfahrungsgemäß zeitlich knapp wird.

Folgendes gehört neben den oben genannten Kleidungsempfehlungen mit ins Gepäck:

- Reisepass
- Ausdruck des elektronischen Flugtickets
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Impfpass mit gültiger Gelbfieberimpfung (wenn erforderlich)
- Rucksack oder weiche Reisetasche
- Tagesrucksack
- Taschenlampe
- Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor
- Fotoausrüstung, Speicherkarten, Ersatz-Akkus
- wiederverwendbare Trinkflasche
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente, Insektenschutz wie Autan, ggf. Moskitonetz

In den Unterkünften und Zelten sind Moskitonetze grundsätzlich vorhanden. Da wir jedoch nicht garantieren können, dass ein Netz kurzfristig nicht doch ein Loch aufweist, kannst du zusätzlich ein Netz mitbringen, wenn du ganz sicher gehen möchtest.

10. Klima

Die beste Reisezeit für den Senegal ist von November bis April, während der Trockenzeit. Der meiste Regen fällt in den Monaten von Juni bis September, verursacht durch den Südwestmonsun, der im Senegal "hivernage" genannt wird und für Europäer aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit nur schwer erträglich ist. Die Niederschlagsmenge nimmt von Süden nach Norden jedoch deutlich ab. Zwischen November und März weht im Norden oft ein trockener Wüstenwind aus der Sahara – der Harmattan. Die Temperaturen an der Küste liegen in den Wintermonaten zwischen 24 - 28 °C, im Landesinneren klettern die Temperaturen durchaus auf weit über 30 °C. Gegen Ende der Trockenzeit kann es im Landesinneren sehr heiß werden, teilweise über 40 °C.

11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair

Jeder Flug bedeutet auch eine gewisse Umweltbelastung. Damit wir aufs Fliegen in die Ferne

nicht ganz verzichten müssen, bieten wir dir in Kooperation mit atmosfair die Möglichkeit, die verursachten CO₂-Emissionen finanziell zu kompensieren. Wenn du also als Ausgleich für deinen Flug etwas Gutes tun willst, dann kannst du bei deiner Buchung unseren renommierten und zertifizierten Partner atmosfair unterstützen – damit werden sinnvolle Umweltprojekte weltweit finanziert.

Dazu geben wir den durch den Flug von Frankfurt ins Zielland und zurück entstandenen CO₂-Fußabdruck bei jeder Reise an, zusammen mit dem empfohlenen Ausgleich. So kannst du direkt sehen, wie hoch deine Spende sein sollte – die Höhe ist natürlich freiwillig, denn du entscheidest für dich selbst, welchen Beitrag du zur Nachhaltigkeit leisten möchtest. Dein Kompensationsbetrag wird in verschiedene atmosfair-Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern investiert, wodurch die CO₂-Emissionen an anderer Stelle wieder eingespart werden können.

So werden nachhaltige Entwicklungen von Technologien weltweit gefördert, z.B. solarthermische Heizungsanlagen oder effiziente Öfen, Windkraftanlagen und Kleinwasserkraftwerke, Kleinbiogasanlagen und Stromerzeugung aus Ernteresten sowie Umweltbildung an deutschen Schulen zur Stärkung des Klimabewusstseins.

Zu jeder Buchung, bei der du einen freiwilligen Kompensationsbetrag gespendet hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende direkt von atmosfair ein persönliches Zertifikat per E-Mail sowie eine Spendenbescheinigung zum Download.

Weitere Informationen findest du auf www.atmosfair.de!

12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit

12.1 Verhalten im Reiseland

Der Senegal ist ein zauberhaftes Land, doch bedenke, dass die Uhren hier manchmal anders ticken. Nicht immer dürfen westliche Maßstäbe angelegt werden, sei es, was die Qualität der Straßen anbelangt, sei es die Auffassung von Pünktlichkeit. Wir und unsere Partner vor Ort bemühen uns um einen reibungslosen und pünktlichen Reiseablauf. Falls es doch einmal zu Verzögerungen kommen sollte, möchten wir dich um dein Verständnis bitten.

Um fotografieren zu dürfen, ist generell keine Genehmigung erforderlich. Dennoch solltest du zurückhaltend sein und niemanden ohne sein Einverständnis fotografieren. Militärische Anlagen und Personal, Staudämme, Flughäfen, Brücken, (Wasser-) Kraftwerke, Polizeistationen, Grenzübergänge und Ordnungshüter dürfen nicht fotografiert werden!

Für die Nutzung einer Drohne (z.B. für das Fotografieren aus der Luft) werden in der Regel eine Genehmigung von der Landesbehörde sowie eine spezielle Versicherung gefordert. Bereits bei der Einreise kann es zu Problemen kommen, wenn keine Genehmigung vorab beantragt wurde. Zudem gibt es oftmals Flugverbotszonen, wie beispielsweise Nationalparks. Aber auch wenn keine Verbotszone ersichtlich ist, wird das Fotografieren mit der Drohne oftmals aufgrund von Missachtung der Persönlichkeitsrechte von der lokalen Bevölkerung nicht geduldet. Verstöße können zu Geld- und Gefängnisstrafen führen. Wir bitten dich daher keine Drohne auf dieser Reise mitzuführen.

12.2 Sicherheit vor Ort

In den meisten Orten unserer Reisen ist es relativ sicher und entspannt. Vorsichtig sollte man allerdings in den entlegenen Gebieten der Casamance und den Grenzgebieten zu Gambia sein – die Straßenkriminalität ist hier recht hoch. Schmuck und teure Wertgegenstände sollten nicht sichtbar getragen bzw. gleich zu Hause gelassen werden.

Auch bei der Kontaktaufnahme zu afrikanischen Kulturen führen teure Schmuckstücke sowie ähnliche Wertgegenstände nur zu Neid und falschen Reaktionen bzw. erhöhten Erwartungshaltungen seitens der Afrikaner. Dringend abraten möchten wir von (nächtlichen) Ausflügen auf eigene Faust, insbesondere in die ärmeren Gegenden. Meide außerdem Menschenansammlungen. Tausche Geld nur an den dafür ausgewiesenen Schaltern. Für die Aufbewahrung von Reisedokumenten sowie Bargeld empfehlen sich Brustbeutel. Nimm tagsüber nur so viel Geld wie notwendig mit – deponiere den Rest im Safe deiner Unterkunft. Wenn du diese Sicherheitshinweise sowie die Anweisungen deiner Reiseleitung befolgst, reist du sicher durch den Senegal. Bitte beachte ggf. auch tagesaktuelle Sicherheitshinweise auf unserer Website (www.world-insight.de) bzw. beim Auswärtigen Amt (www.auswaertiges-amt.de). Die Kontaktdaten deiner Auslandsvertretung im Senegal, an die du dich in Notfällen immer wenden kannst, findest du in Kapitel 3.1.

12.3 Hinweise zur Wasserknappheit und den Straßenverhältnissen im Senegal

Im Senegal kann es auf dem Land aber sogar auch in den Großstädten durchaus zu Wasserausfällen kommen. Dies liegt zum einen an der Wasserverfügbarkeit, zum anderen aber auch an der teilweise noch sehr alten und schlecht ausgebauten Infrastruktur. Bitte hab deshalb Verständnis, wenn in deinem Hotel einmal für ein paar Stunden kein Wasser oder nur kaltes Wasser zur Verfügung stehen sollte. Es handelt sich hierbei nicht um ein hotelspezifisches, sondern ein landesspezifisches Problem.

Viele Teile des Landes können mittlerweile auf geteerten Straßen bereist werden. Unsere Reisen führen uns aber oft über holprige Sandpisten durch abgelegene Regionen und Nationalparks. Aufgrund der Straßenverhältnisse, Grenzübergängen, möglichen Umwegen und den Wetterverhältnissen muss mit längeren Fahrzeiten gerechnet werden – besonders dann, wenn größere Distanzen zurückgelegt werden. Daher empfehlen wir dir, dich zurückzulehnen und die spektakuläre Landschaft zu genießen, die Westafrika zu bieten hat!

Vor Ort greifen wir auf Minibusse und Jeeps (Bassari-Land) zurück. Das Gepäck wird auf dem Dach verstaut und mit einer Plane geschützt. In der Regel verfügen die Fahrzeuge über keine Klimaanlage und kein Mikrofon.

12.4 Hinweise zu Geschenken und Spenden

Viele unserer Gäste möchten gerne durch kleine Geschenke und Mitbringsel die Bevölkerung vor Ort unterstützen. Eine große Bitte unsererseits und auch von unserem Partner vor Ort: Bitte gib keine Geschenke, Süßigkeiten oder gar Geld aus dem Fahrzeug, am Straßenrand oder beim Besuch der Dörfer an die Kinder. Leider gewöhnen sich die Kinder dann daran und es animiert sie zum „Betteln“ anstatt in die Schule zu gehen. Trotzdem wissen wir natürlich, dass oft der Wunsch besteht, ein bisschen zu helfen. Deshalb möchten wir dich bitten, Geld/Geschenke deinem Reiseleiter zu geben, dieser gibt dies direkt vor Ort z.B. dem Dorfältesten zur Übergabe an die Kinder. Deine Reiseleitung steht dir bei Fragen dazu auch immer gerne zur Verfügung. Bitte verzichte jedoch auf die Mitnahme von Süßigkeiten, das ist aufgrund der medizinischen Versorgungslage der Bevölkerung für die Kinder nicht gut. Geeignet sind vor allem Stifte (insbesondere Kugelschreiber), Papier (Blöcke, Hefte), Radiergummis, usw. aber auch Kinderbekleidung.

12.5 Besonderheiten für unsere Senegal und Gambia ErlebnisReise

Auf unserer Senegal und Gambia ErlebnisReise ist eine Übernachtung auf einer Fähre auf dem Weg nach Dakar vorgesehen. Für die Buchung der Fähre wird eine Kopie deines Reisepasses benötigt. Bitte sende uns diese daher sofort nach Erhalt der Buchungsbestätigung zu (digital oder postalisch).

Bitte beachte, dass die Einteilung der Kabinen vor Ort erfolgt, da wir vorab auch keine Informationen bezüglich der verfügbaren Kabinen haben. Generell sind Handtücher auf der

Fähre vorhanden, dennoch möchten wir dir empfehlen, sicherheitshalber ein Handtuch mitzunehmen. Die Verpflegung auf der Fährfahrt ist sehr einfach und landestypisch und es ist ggf. ratsam, sich vorab mit Proviant einzudecken. Die Fahrzeiten können variieren und das Programm kann sich geringfügig verschieben. Optional ist auf Anfrage ein Rückflug von Ziguinchor nach Dakar nach Verfügbarkeit mit Zusatznacht in Dakar gegen einen Zuschlag von ca. 200,- € im Doppelzimmer buchbar.

13. Reiseliteratur

Zu jeder Buchung einer Gruppenreise bekommst du bei uns einen Reiseführer aus einem ausgewählten Sortiment von MairDumont dazu. Etwa 3 bis 4 Wochen vor Abreise bekommst du deinen persönlichen Gutscheincode zugeschickt. Mit diesem kannst du einfach und bequem deinen Reiseführer online bestellen unter www.world-insight.de/reisefuehrer

13.1 MairDumont-Reiseführer

Folgende Reiseführer aus unserem MairDumont-Programm stehen zur Auswahl, vorbehaltlich Verfügbarkeit:

- Senegal, Gambia und Guinea-Bissau: Thomas Baur, Reise Know-How (2018)

13.2 Weitere Literaturempfehlungen

Schönes zum Schmökern auf deiner Reise:

- Weisheit im Buschtaxi: Reiseimpressionen aus dem Senegal: Rainer Lienemann, Books on Demand (2016)
- Senegal – und meine Seele singt und tanzt: Ingeborg Jäger, Wiesenburg (2014)
- Ba beneen Senegal!: Sabine Hancl, Athene Media (2012)
- Im Senegal: Die afrikanische Variante des Glücks: Nina Nayan, Wiesenburg (2008)
- Bonjour Toubab: Neue Reiseimpressionen aus dem Senegal: Rainer Lienemann, Books on Demand (2015)
- I Don't Need Therapy I Just Need To Go To Senegal: Maximus Designs, Independently published (2019)

14. Reiseversicherung

WORLD INSIGHT empfiehlt den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung sowie einer Auslandskrankenversicherung inkl. zuverlässigem Rücktransport. Die ERGO Reiseversicherung (ERV) bietet sowohl Einmal-Reiseschutz-Versicherungen (für nur eine Reise) als auch Jahres-Reiseversicherungen (für alle deine Reisen im Jahr) an. Diese kannst du unter Berücksichtigung der Abschlussfristen ganz bequem online abschließen unter www.world-insight.de/versicherungen.

15. Stromspannung

Die Stromspannung beträgt meistens 220 Volt mit einer Frequenz von 50 H. Es werden Steckdosen Typ C, D, E und K verwendet, die meisten Geräte lassen sich jedoch mit den in Deutschland üblichen Steckern betreiben. Mit Stromausfällen, besonders in der Regenzeit, muss gerechnet werden, da hier die Infrastruktur nicht in allen Gebieten ausgebaut ist bzw. noch sehr veraltet ist und der Strom deshalb auch einmal ausfallen kann. Die meisten Hotels verfügen über Generatoren, um den Stromausfall zu überbrücken, nichtsdestotrotz kann der

Strom aber auch einmal nur für ein paar Stunden vorhanden sein. Wir raten dir daher, ausreichend Reservebatterien bzw. -akkus mitzunehmen.

16. Telefonie & Internet

16.1 Telefonie

Eine lokale Prepaid SIM-Karte kann man vor Ort fast überall günstig erwerben. Bitte beachte, dass du vorab bei deinem Mobilfunkanbieter überprüfen lässt, ob dein Handy für andere SIM-Karten entsperrt ist. Wenn du lieber deine deutsche SIM-Karte nutzen möchtest, solltest du dich dringend über zusätzliche Kosten informieren, da die Nutzung deiner deutschen SIM-Karte im Senegal hohe Kosten verursachen kann. Erfahrungsgemäß reicht es für die Kommunikation nach Hause aber aus, die WLAN-Verbindung in den Unterkünften zu nutzen. In Notfällen ist der Guide mit seinem Mobiltelefon gerne vor Ort behilflich.

16.2 Internet

WLAN ist in fast allen Hotels kostenlos vorhanden.

17. Trinkgeld & Extrakosten

17.1 Trinkgeld

Bezüglich des Trinkgeldes können wir nur Empfehlungen aussprechen – letztendlich bleibt es jedem Reisegast selbst überlassen, ob und wie viel Trinkgeld er geben möchte. Trinkgelder sind in der afrikanischen Tourismusbranche, sowie überall auf der Welt, eine sehr wichtige Zusatzeinnahme. Wir haben v.a. im Senegal gute Erfahrungen mit einer Trinkgeldkasse gemacht. Die Trinkgeldkasse kann von einem Reisetilnehmer oder vom Reiseleiter verwaltet werden. Die Abgabe dieses allgemeinen Trinkgeldes ist absolut freiwillig. Sind nicht alle Reisenden einverstanden, kann keine Trinkgeldkasse eingerichtet werden. In diesem Fall bitten wir dich, das Trinkgeld dem Hotelpersonal, dem Busfahrer sowie den lokalen Guides individuell und persönlich zu geben. Natürlich freut sich auch dein Reiseleiter über ein Trinkgeld; ob und in welcher Höhe richtet sich selbstverständlich nach deiner Zufriedenheit. Im Folgenden findest du Empfehlungen über die Höhe der Trinkgelder, die für die erbrachte Leistung üblicherweise gegeben werden und hoffen, dir damit die Trinkgeldfrage etwas einfacher zu gestalten und dir auch die Erwartungshaltung verständlicher machen zu können.

- Restaurant Service: ca. 10-15 % des Rechnungsbetrags
- Gepäckträger pro Gepäckstück: 200,- FCFA
- Zimmermädchen pro Zimmer/Nacht: 500,- FCFA
- Lokale Guides pro Führung: 500,- FCFA
- Fahrer und Reiseleiter pro Tag: 3.000,- FCFA (entspricht ca. 4-5,- Euro)

17.2 Extrakosten

Wie viel du für das tägliche Leben benötigst, hängt natürlich auch von dir persönlich ab. Hier ein paar Preisbeispiele:

Eine Hauptspeise im landestypischen Restaurant bekommt man schon ab etwa 2.500,- FCFA, im gehobenen Restaurant und in Hotels sind die Preise ähnlich wie in Deutschland, man sollte für ein Drei-Gänge-Menü ab 8.000,- FCFA aufwärts kalkulieren. Trinkwasser (0,33 l) bekommst du im Restaurant für etwa 280,- FCFA, lokales Bier (0,5 l) für etwa 680,- FCFA, einen Cappuccino für etwa 1.400,- FCFA und Softgetränke für etwa 460,- FCFA – je nach Ort schwanken die Preise.

18. Zeitunterschied

Es gilt GMT (Greenwich Main Time), also westeuropäische Zeit. Im Winter müssen die Uhren eine, während der Sommerzeit zwei Stunden vorgestellt werden.