

Geschichte & Landeskunde

Grunddaten, The Gambia – No Problem!	10
--	----

Allgemeines

Lage & Größe, Oberflächengestalt & Vegetation	12
Klima & Klimatabellen	14

Geschichte

Frühgeschichte, Das Reich Ghana	16
Das Reich Mali	18
Das Songhai-Reich	19
Europäer erreichen die westafrikanische Küste	20
England schafft die Sklaverei ab und gründet Bathurst	23
Der Barra-Krieg	26
Marabut-Religionskriege	27
Die Kolonialzeit	30
Die Unabhängigkeit	31
Putsch und die zweite Republik	33

Kultur und Gesellschaft

Bevölkerungsgruppen	34
Sprachen	42
Religion	42
Gesundheitswesen	44
Bildung und Schulwesen	45
Griots, Marabuts und Jujus	47
Die Rolle der Frau	50
Polygamie und Beschneidung	51
Kleidung und äußere Erscheinung	52
Feste und Bräuche	53
Kunsthandwerk	54
Musik und Tanz, Literatur	55
Wrestling	57

Wirtschaft

Allgemeiner Überblick	58
Landwirtschaft	60
Fischerei, Vieh- und Forstwirtschaft, Industrie	63
Handel und Verkehr	65
Tourismus	66
Erwerbstätigkeit und Verdienst	67

Unterwegs in Gambia

Banjul

Geschichtlicher Rückblick	70
Erste Orientierung	73
Stadtbesichtigung	76
What's On in Banjul?	82
Hotels in Banjul	82

Die touristische Küstenregion

Bakau	85
Sehenswertes: Heilige Krokodile von Kachikally	88
Hotels / What's On?	89
Fajara	92
Hotels / What's On?	92
Kotu	94
Hotels / What's On?	94
Kololi: Palma Rima Region	97
Hotels / What's On?	97
Kololi: Senegambia Region	98
Hotels / What's On?	98
Tips für Vogelfreunde	99
Sehenswertes: Bijilo Forest Reserve	100
Gastronomie-Tips	102
Serekunda	103

Ausflüge und Exkursionen

AUSFLÜGE IN DIE NÄHERE UMGBUNG

Ausflug 1: „Roots“ – die historischen Stätten Albreda, Juffure, James Island	106
Ausflug 2: Nordbank: Barra, Fort Bullen, Berending	113
Ausflug 3: Zu den Delphinen im Gambia	114

Ausflug 4: Mangrovenwälder und Lamin Lodge	116
Ausflug 5: Hochseefischen und Katamaran-Ausflüge	118
Ausflug 6: Abuko-Naturreservat	120
Ausflug 7: Ursprünglicher Süden – Tanji, Ghanatown und Gunjar	123
Ausflug 8: Holzschnitzermarkt von Brikama und Bintang Bolong	127

EXKURSIONEN INS LANDESINNERE UND NACH SENEGAL

Ausflug 9: Kiang West Nationalpark, Tendaba, Kemoto	130
Ausflug 10: Georgetown, Upper River Country	135
Ausflug 11: Steinkreise von Wassu und Kerr Batch	144
Ausflug 12: Casamance – Kafountine und Ziguinchor im Senegal	149

Natur und Tierwelt

Naturschutz	152
Typische Pflanzen in Gambia	154
Zierpflanzen in Parkanlagen und Gärten	157
Nutzpflanzen	157
Kriechtiere und Insekten	158
Krokodile und Warane	159
Flußpferde und Antilopen	160
Leben im Mangrovensumpf	162
Affen	164
Vögel	166

Inhalt

Reisetips & Infos

PLANUNG VOR DER REISE

Planung	170
Reisezeit	170
Reisedauer	170
Reisekosten	170
Mit Kindern nach Gambia reisen?	171
Nach Gambia als Frau alleine?	171
Reiseveranstalter	171
Wichtige Adressen und Hinweise	172
Währung und Devisen.....	174
Zahlungsmittel	174
Gesundheitsvorsorge.....	175
Anreisevarianten	178
Internationale Flugverbindungen.....	178
Anreise auf dem Landweg.....	179
Anreise mit dem Schiff.....	179

WENN ES LOSGEHT

Geld und Dokumente	180
Kleidung	180
Reiseapotheke	180
Geschenke	180
Sonstiges	181
Formalitäten am Flughafen	181

UNTERWEGS IN GAMBIA

Transport vor Ort	182
Mietwagen	182
Taxis	183
Busverbindungen	184
Fähren	185
Schiffahrt	185
Bahn und Flug	185
Reiseagenturen in Gambia	185

Praxistips.....	186
Handeln – wie man richtig einkauft.....	186
Betteln – die Begegnung mit der Armut	187
Gesundheitstips.....	189
Bumsters – ein gambisches Problem.....	190
Kulinarische Tips.....	192
Sicherheitstips.....	193
Fototips.....	194
Tips für Vogelfreunde.....	195
Redewendungen - Sprachhilfen.....	196
Unsere Extratips.....	197
Weitere Informationen von A bis Z.....	198
Ärzte & Apotheken, Airporttax, Angeln, Animation, Camping, Fahrräder, Feiertage, Ferienzeiten, Fotografieren, Geldwech- sel, Geschäftszeiten, Haustiere, Hotels, Informationen, Internet, Kleiderordnung, Krankenhaus, Landkarten & Bücher, Maße & Gewichte, Moscheen, Museen, Nationalparks, Polizei, Post, Prostitution, Ramadan, Reiten, Restaurants, Senegal, Sicherheit, Souvenirs, Sport, Sprache, Strände & Strömungen, Straßenzustand, Stromversorgung, Taxi, Tele- fon, Tourist Guides, Trinkgeld, Versicherung, Wasser, Wrestling, Zeitungen & Medien, Zeitverschiebung, Zoll	
Entfernungstabellen	206
Glossar.....	207
Literaturverzeichnis.....	208
Index	209

Essays

Der Gambia – Lebensader eines kleinen Staates	13
Sklavenhandel und Sklaverei	24
Die Heiligen Krokodile von Kachikally	91
Roots – Chronik einer traurigen Epoche	107
Die wechselvolle Geschichte von James Island	111
Delphine	115
Mangroven	118
Mungo Parks Expeditionen vom Gambia an den Niger	142
Rätselhafte Steinkreise	146
Leben im Mangrovensumpf	162