

Inhalt

Vorwort	7
Hinweise zur Benutzung des Buches	8
Kartenverzeichnis	11

Vor der Reise

Alles auf einen Blick	14
Kurze Vorstellung der Regionen	19

Praktische Reisetipps A-Z

Ausrüstung	26
Auto fahren	27
Autoverkauf	29
Begrüßung	30
Bekleidung	31
Betteln	32
Drogen und andere Laster	33
Ein- und Ausreisebestimmungen	34
Elektrizität	38
Essen und Trinken	39

Feste und Feiertage	41
Feilschen	42
Fliegende Händler	43
Fotografieren	44
Frauen allein unterwegs	45
Führer	45
Geldfragen	46
Gesundheit	48
Hin- und Rückreise	52
Maße und Gewichte	57
Mietwagen	57
Motorrad fahren	59
Nachtleben	59
Notfall	60
Öffnungszeiten	61
Post	62
Preise und Reisekasse	62
Prostitution	62
Rad fahren	64
Reiseveranstalter	64
Reisezeit	65
Schmiergeld	65
Sextourismus	66
Sicherheit und Kriminalität	67
Sport und Erholung	69
Telefonieren, Faxen, Internet	70
Uhrzeit	71
Unterkunft	72
Verhaltenstipps	72
Verkehrsmittel	73
Versicherungen	79

Land und Natur

Geografie	82
Klima	84
Flora	84
Fauna	86
Nationalparks	88

Staat und Gesellschaft

Geschichte	94
Staat und Verwaltung	102
Aktuelle Politik	102
Bildungswesen	106
Gesundheitswesen	106
Medien	107
Wirtschaft	108
Tourismus	110

Menschen und Kultur

Die Völker Senegambias	114
Religion	118
Alltagsleben	124
Die Frau in Senegambia	125
Musik	127
Kunsth Handwerk	131
Malerei	131
Mode	133
Literatur	133
Film	136
Architektur	137

Senegal

Dakar	140
Ausflüge	171

Das Zentrum

Thiès	180
Tivaouane	183
Diourbel	184
Touba	185

Die Petite Côte

Toubab Dialaw	190
Popenguine	191

La Somone	192
Reserve de Bandia	192
Saly Portudal	195
Mbour	195
Nianing	197
Mbodiene	198
Joal-Fadiouth	198

Das Sine-Saloum-Delta

Ndangane/Mar Ladj	202
Palmarin/Djifër (Differ)	203
Foundiougne	205
Kaolack	206
Toubakouta	207
Missirah	207
Rundfahrten zu den Megalithen des Sine-Saloum	208

St. Louis

Ausflüge	223
----------	-----

Der Senegal-Fluss

Rosso	228
Richard Toll	229
Dagana	230
Podor	230
Matam	232
Bakel	232
Kidira	233

Der Südosten

Tambacounda	236
Nationalpark Niokolo Koba	237
Kédougou	241
Das Bassari-Land	242
Salémata	243

Die Casamance

Ziguinchor	254
Basse Casamance	259
Nord-Casamance	268
Haute Casamance	273

Gambia

Banjul	276
Ausflüge	288

Die Südküste 290

Kombo-St. Mary Area	290
Serekunda	299
Brikama	302
Ghanatown/Brufut Beach	303
Tanji/Tanji Bird Reserve	303
Saniang/Saniang Point	304
Gunjur/Gunjur Beach	304
Kartung	305

Der Gambia River 306

Das Südufer	307
Das Nordufer	319

Der Bijagos-Archipel

Einführung	326
Anreise	327
Formalitäten	330

Unterkunft	331
Sicherheit	331
Verständigung	331
Geld	332
Von Bissau auf die Bijagos	332
Weiterreise	335
Auf dem Bijagos-Archipel	336

Anhang

Sprachen	346
Kleine Sprachhilfe	347
Glossar	348
Reise-Gesundheits- Informationen	350
Literatur und Karten	353
Register	354
Der Autor	359
Legende Umschlagkarte Dakar Zentrum	360

Exkurse

Malariaphylaxe: „Wir halluzinieren ...“	49
Eine Fähre für den Senegal	68
Eine Fahrt im „Express“ von Dakar in die Hauptstadt Malis/ von P. Cissek	74
Sufis im Senegal	120
„Die Dakar“ – ein Mythos mit ungewisser Zukunft	156
Die Île de Gorée – Mahnmal gegen Sklaverei	172
Touba, Senegals Mekka	184
Der Baobab – Afrikas Wunderbaum	193
Das Beschneidungsfest von Mbour	196
Ein tragischer Held aus St. Louis	220
Als Frau auf dem Drahtesel durch die Casamance	250
Sanfter Tourismus – das Projekt „Campements villageois“	260
Der M.F.D.C., die Diola und ihr Freiheitswille	268
Millionen in den Sand gesetzt – die „Smiling Coast“ kann wieder lächeln	291
Im Reich des „Ninki Nanka“ – 400 km mit einer Piroge auf dem Gambia River	314
Mutterrecht auf Bijagos	340

Kartenverzeichnis

Banjul (Gambia)	282	Halbinsel Cap Vert	141
Basse Casamance	262	Kombo-St. Mary Area	292
Bijagos-Archipel	328	Megalithen-Rundfahrt 1	208
Bubaque (Bijagos)	338	Megalithen-Rundfahrt 2	210
Dakar City	148	Nationalpark Niokolo Koba	238
Dakar Zentrum		Petite Côte	189
		Senegal, Gambia	
		Umschlag vorn	
	Umschlag hinten	St. Louis	217
Gambia	276	Ziguinchor	255