

INHALT

TEIL 1: ALLGEMEINE INFORMATION

Kapitel 1	Vorab-Information	5
Kapitel 2	Vorbereitung	7
	Anreise 7, Routen 16, Wie reisen 17, Mit wem reisen 23, Wann reisen 24, Niederschläge/ Temperaturen 25, Ausrüstung 27, Papiere 32, Fotografieren 34, Landkarten 37	
Kapitel 3	Unterwegs	39
	Menschen 39, Religion 43, Sprache 44, Tips für Frauen 45, Verkehrsmittel 47, Unterkunft 50, Essen & Trinken 52, Grenzen & Visa 56, Post 60, Geld 61, Währungsbestimmungen 64, Wildtiere 66	
Kapitel 4	Gesundheit und Sicherheit	71
	Gesundheit - vor der Abreise 71, Krankheiten und wie man sie vermeidet 72, Impfungen 83, Sicherheit 87, Krisenherde 89	
Kapitel 5	Durchreiseländer	91
	Sudan 91, Marokko 93, Algerien 95, Zaire 97	

TEIL 2: DIE LÄNDER

Jedes Kapitel enthält die folgenden Informationen: Zahlen und Fakten (Landschaft, Bevölkerungszahl, Wirtschaft), Geschichte, Bevölkerung, Sprache, Religion, Einreisebestimmungen, Anreise/Weiterreise, Amtliche Vorschriften, Geld, Nützliche Adressen; Verkehrsverbindungen (Schiff, Bahn, Bus, etc.); Städte (Unterkünfte, Sehenswürdigkeiten), Trekking und Sonstige Sehenswürdigkeiten.

OSTEN

Kapitel 6	Tschad	101
------------------	---------------	------------

Kapitel 7	Zentralafrika	113
Kapitel 8	Kamerun	135
Kapitel 9	Äquatorial-Guinea	157

NORDEN

Kapitel 10	Mali	165
Kapitel 11	Niger	193
Kapitel 12	Burkina Faso	213

SÜDEN

Kapitel 13	Sierra Leone	223
Kapitel 14	Liberia	231
Kapitel 15	Elfenbeinküste	241
Kapitel 16	Ghana	253
Kapitel 17	Togo	269
Kapitel 18	Benin	277
Kapitel 19	Nigeria	287

WESTEN

Kapitel 20	Mauretanien	297
Kapitel 21	Senegal	309
Kapitel 22	Gambia	327
Kapitel 23	Guinea Bissau	341
Kapitel 24	Guinea	351

ANHANG		360
Visa 360, Reisefranzösisch 365, Literaturliste 368,		
Ortsverzeichnis 375		