

# Inhalt

	Tivaouane	62	
	Diourbel	63	
	Touba	63	
Vorwort	4		
Verzeichnis der Karten und Stadtpläne	8		
Verzeichnis der Exkurse	8		
Hinweise zur Benutzung des Buches	9		
Senegal im Überblick	10	Anreise	68
Gambia im Überblick	12	Toubab Dialaw	68
Guinea-Bissau im Überblick	13	Popenguine	68
Reisetipps im Überblick	13	La Somone	70
Steckbriefe Senegal, Gambia, Guinea-Bissau	16	Réserve de Bandia	70
		Saly Portudal	72
		Mbour	73
		Nianing	75
		Mbodiene	75
		Joal-Fadiouth	75
<b>1 Senegal</b>	<b>18</b>	<b>1c Die Petite Côte</b>	<b>67</b>
<b>1a Dakar – Senegals Metropole</b>	<b>21</b>	<b>1d Das Sine-Saloum-Delta</b>	<b>79</b>
Dakar schläft nie	21	Anreise	80
Geschichte	21	Ndangane/Mar Lodj	82
Dakar heute	23	Palmarin/Djifér (Differ)	84
Sicherheit und Kriminalität	23	Foundiougne	85
Sehenswertes	24	Kaolack	86
Praktische Reisetipps	32	Toubakouta	87
		Missirah	87
<b>Ausflüge ab Dakar</b>		Die Megalithen des Sine-Saloum	88
Île de Gorée	50		
Ngor	55		
Île de Ngor	55	<b>1e St. Louis</b>	<b>91</b>
Yoff-Tonghor	56		
Lac Rose	56	Anreise	93
Kayar	56	Geschichte	94
Kloster Keur Moussa	57	Sehenswertes	94
Rufisque	57	Praktische Reisetipps	96
<b>1b Das Zentrum</b>	<b>59</b>	<b>Ausflüge</b>	
Anreise	59	Nationalpark Djoudji	103
Thiès	60	Nationalpark Langue de Barbarie	104
		Gandiol und Ndiébène	104
		Reservat von Guembeul	105

Louga	105	Sicherheit und Kriminalität	156
Désert de Lompoul	105	Sehenswertes	156
		Praktische Reisetipps	158
<b>1f Der Senegal-Fluss</b>	<b>107</b>	<b>Ausflüge</b>	
Anreise	108	Oyster Creek	163
Ausreise nach Mauretanien, Rosso	109	Abuko Nature Reserve	165
Richard Toll	110	Lamin Lodge	165
Dagana	110	Kachikaly Crocodile Pool	165
Podor	110	Alter Friedhof am Strand	165
Matam	112		
Bakel, Kidira	113		
<b>1g Der Südosten</b>	<b>115</b>	<b>2b Die Südküste</b>	<b>167</b>
Anreise	116	Kombo-St. Mary Area	167
Tambacounda	117	Serekunda	176
Nationalpark Niokolo-Koba	119	Brikama	177
Kédougou	122	Ghanatown/Brufut Beach	178
Das Bassari-Land	124	Tanji/Tanji Bird Reserve	179
Salémata	125	Sanyang/Sanyang Point	179
		Gunjur/Gunjur Beach	180
		Kartung	180
<b>1h Die Casamance</b>	<b>127</b>	<b>2c Gambia River</b>	<b>183</b>
Geschichte	128		
Anreise	129	Das Südufer	184
Ziguinchor	132	Das Nordufer	193
Basse Casamance	136		
Nördliche Basse Casamance	144		
Moyenne Casamance	148		
Haute Casamance	149		
<b>2 Gambia</b>	<b>150</b>	<b>3 Guinea-Bissau</b>	<b>198</b>
<b>2a Banjul – Gambias Hauptstadt</b>	<b>153</b>	Von São Domingos nach Varela	201
Geschichte	154	Bissau	202
Banjul heute	155	Von Bissau auf den Bijagos-Archipel	217
		Der Bijagos-Archipel	220
		Von Bissau zum NP Cantanhez	227
		Nationalpark Lagoas de Cufada	228
		Bafata	228
		Gabu	228
		Von Bissau nach Guinea	229

## **4 Praktische Reisetipps A-Z 230**

Anreise	232	Verkehrsmittel	268
Ausrüstung	236	Versicherungen	275

Auto fahren	237
Autoverkauf	239
Begrüßung	239
Bekleidung	240
Betteln	240
Diplomatische Vertretungen	241
Drogen und andere Laster	242
Ein- und Ausreisebestimmungen	243
Elektrizität	247
Essen und Trinken	247
Feste und Feiertage	248
Feilschen	250
Fliegende Händler	251
Fotografieren	251
Frauen allein unterwegs	251
Führer/Guides	252
Geld und Finanzen	253
Gesundheit	256
Homosexualität	259
Maße und Gewichte	259
Mietwagen	259
Motorrad fahren	260
Nachtleben	260
Notfall	261
Öffnungszeiten	262
Post	262
Prostitution	262
Rad fahren	263
Reisezeit	264
Schmiergeld	264
Sextourismus	264
Sicherheit und Kriminalität	265
Sport und Erholung	265
Telefon und Internet	266
Uhrzeit	266
Unterkunft	267
Verhaltenstipps	268

## **5 Land und Natur 276**

Geografie	278
Klima	279
Flora	281
Fauna	282
Nationalparks	283

## **6 Staat und Gesellschaft 288**

Geschichte	290
Senegal nach der Unabhängigkeit	291
Gambia nach der Unabhängigkeit	293
Guinea-Bissau vor und nach der Unabhängigkeit	293
Staat und Verwaltung	295
Aktuelle Politik	295
Bildungswesen	299
Gesundheitswesen	300
Medien	300
Wirtschaft	302
Tourismus	303

## **7 Menschen und Kultur 304**

Die Völker Senegambias	306
Die Völker Guinea-Bissaus	307
Religionen	308
Alltagsleben	312
Die Frau in Senegambia	312
Musik	314
Kunsthandwerk	319
Malerei	320

---

Mode	321
Literatur	322
Film	323
Architektur	324

**8 Anhang 326**

Sprachen	328
Kleine Sprachhilfe	329
Reise-Gesundheitsinformationen	330
Glossar	332
Literaturtipps	333
Kartentipps	333
Register	341
Der Autor	348