

Inhalt

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

Louga	105	Sicherheit und Kriminalität	156
Désert de Lompoul	105	Sehenswertes	156
		Praktische Reisetipps	158
1f Der Senegal-Fluss	107	Ausflüge	
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		
1g Der Südosten	115	2b Die Südküste	167
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
1h Die Casamance	127	2c Gambia River	183
Geschichte	128	Das Südufer	184
Anreise	129	Das Nordufer	193
Ziguinchor	132		
Basse Casamance	136		
Nördliche Basse Casamance	144		
Moyenne Casamance	148		
Haute Casamance	149		
2 Gambia	150	3 Guinea-Bissau	198
2a Banjul – Gambias Hauptstadt	153	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
Ausrüstung	236
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

Verkehrsmittel	268
Versicherungen	275

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