

Gambia | Praktische Infos

Beste Reisezeit

Das Klima in **Gambia** ist ebenfalls tropisch mit einer Regenzeit und einer Trockenzeit. Letztere dauert von November bis Mai. Dann weht gelegentlich der trockene und staubige aus der Sahara kommende Harmattan. Die Regenzeit beginnt im Juni und bringt eine durchschnittliche Niederschlagsmenge von bis zu 1.600 mm an der Küste und rund 1.000 mm im Landesinnern. In der Trockenzeit sind die Temperaturen moderater, das Quecksilber steigt dann durchschnittlich auf ca. 21° C bis 27° C und die Luftfeuchtigkeit beträgt zwischen 30 bis 60 %. Während der Regenzeit von Juni bis Oktober steigen die Temperaturen nicht selten auf 40° C und mehr bei einer Luftfeuchtigkeit von 80%.

Beste Reisezeit für diese Tour: von Oktober bis April

Einreisebestimmungen

Deutsche, österreichische und Schweizer Staatsangehörige benötigen für die Einreise nach Gambia einen bei Reiseende mindestens noch 6 Monate gültigen Reisepass, jedoch kein Visum vorab für das jeweilige Land. Falls Sie nicht aus einem Land einreisen, in dem es Gelbfieber gibt, ist auch keine Gelbfieberimpfung zur Einreise in beide Länder vorgeschrieben (siehe Kapitel Gesundheit). Die Einreisebestimmungen können sich kurzfristig ändern, daher sollten Sie sich unbedingt vor Beantragung des Visums bei der entsprechenden Vertretung nach den aktuellen Bestimmungen erkundigen. Auslandsvertretungen finden Sie hier:

Gambia

Für Staatsangehörige der Bundesrepublik Deutschland:

Das Visum wird bei der Einreise erteilt und ist kostenlos. Informieren Sie sich vor Abreise unbedingt bei der entsprechenden Botschaft von Gambia über den aktuellen Stand:

- **Embassy of the Republic of Gambia**
Avenue Franklin D. Roosevelt 126
B-1050 Brussels
Tel: +32 (0)2 640 10 49
Fax: +32 (0)2 646 32 77
E-mail: info@gambiaembassy.be
Weitere Informationen: www.gambiaembassy.be

Für Staatsangehörige der Schweizerischen Eidgenossenschaft:

Zuständig ist die Botschaft der Republik Gambia in Paris:

- **Ambassade de Gambie**
117, rue Saint-Lazare
75008 Paris
Tel. +33 (0)1.73.18.00.60

Fax: +33 (0)1.53 04 05 99

e-mail: ambgambia_france117@hotmail.com oder paris@gambiaembassy.org

Für Staatsangehörige der Republik Österreich:

Embassy of the Republic of The Gambia

92 Ledbury Road, Notting Hill,

London, W11 2AH,

Tel.: +44 (020) 7229 8066

Fax: +44 (020) 7229 9225

e-mail: info@gambiaembassy.org.uk

Weitere Informationen: www.gambiaembassy.org.uk

Essen und Trinken

Frühstück und Abendessen sind in unserem Reisepreis eingeschlossen. Andere inkludierte Mahlzeiten entnehmen Sie bitte dem Reiseverlauf. Das Frühstück variiert je nach Hotelstandard. Die meisten Hotels bieten Brot, Butter, Marmelade, manchmal Honig und Schmelzkäse oder Omelett sowie Tee oder Kaffee zum Frühstück. In Hotels mit hohem Standard gibt es oft Frühstücksbüffet. Das Abendessen nehmen wir entweder in den Hotelrestaurants oder in sauberen, sorgfältig ausgewählten Restaurants ein. Das Essen ist häufig an den europäischen Geschmack angepasst.

Landestypische Küche

Es gibt nur wenige typisch gambische Gerichte, die Küche ist hauptsächlich vom Nachbarland Senegal und von den nordafrikanischen Ländern beeinflusst. Die Gambier verwenden mit Vorliebe scharfen Chili und Zwiebeln. Besonders an der Küste werden leckere Fisch- und Meeresfrüchtegerichte angeboten, besonders Barracuda, Meeräsche, Seezunge oder Korallenfisch, diese werden mit Reis, Maniok oder Süßkartoffeln serviert. Ähnlich wie im Senegal sind Erdnusssauce und frisch geröstete Erdnüsse besonders beliebt. Typisch für Gambia ist *Domoda*, ein Fleischartopf mit Erdnusssauce und Gemüse. Großer Beliebtheit erfreut sich auch das *Sisay Yassa*, in Zitronensaft und Zwiebeln mariniertes Hühnchen. *Benachin* ist ein Reisgericht mit getrocknetem Fisch und Gemüse. Als kleiner Snack zwischendurch ißt man gerne *Fish Cakes*, gefüllte Teigtaschen.

In größeren Orten gibt es überall Mineralwasser zu kaufen. Das Hauptgetränk der Gambier ist *Ataya*, ein grüner Tee. Daneben werden Fruchtsäfte und Bissap getrunken. In den Dörfern ist Palmwein sehr beliebt. Neben Softdrinks wie Cola oder Sprite, wird in europäisch geprägten Restaurants auch Flag Bier oder andere Sorten Bier angeboten.

Flugverbindungen

Es gibt verschiedene Flugverbindungen zwischen Europa und Banjul, darunter folgenden Fluggesellschaften: Turkish Airlines, Lufthansa, Brussels Airlines, British Airways und TAP Portugal. Auskünfte über Flugzeiten, Buchung, Zubringerflüge, Gabelflüge und weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter der Adresse der jeweiligen Fluggesellschaft: www.brusselsairlines.com, www.lufthansa.com, www.turkishairlines.com, www.britishairways.com, www.flytap.com

Bei Individualreisen können wir Flüge und Programm auf Ihre Wünsche abstimmen. Gerne sind wir Ihnen bei der Beratung und Buchung behilflich.

Fotografieren

Gambia ist eine wahre Fundgrube für passionierte Fotografen. Ob die Vogelvielfalt am Gambia River, das quirlige Fischerdorf Tanji oder die mystischen Steinkreise von Wassu: Fotomotive gibt es wie Sand am

Meer. Beachten Sie jedoch bitte, dass Sie beim Fotografieren von Menschen sehr feinfühlig vorgehen sollten. Fragen Sie die Menschen, bevor Sie sie ablichten, um Erlaubnis. Ein kleines, freundliches Gespräch hilft oft, das Eis zu brechen und die Einheimischen für sich zu gewinnen. Folgen Sie bitte den Anweisungen Ihres einheimischen Guides. Das Fotografieren in Museen ist fast überall untersagt, bzw nur nach Entrichten einer Fotogebühr möglich. Es ist **streng verboten**, militärische Anlagen und Uniformierte, Flughäfen, Staudämme, Brücken, Kraftwerke, Polizeistationen, Kontrollposten auf der Straße und Grenzübergänge zu fotografieren.

Geld

Die offizielle Währung in Gambia ist der Dalasi (GMD), ein Dalasi sind 100 Butut. Die Stückelungen sind Scheine im Wert von 100, 50, 25, 10 und 5 GMD; Münzen gibt es in den Nennbeträgen 1 GMD sowie 50, 25, 10, 5 und 1 Butut, die allerdings kaum noch im Umlauf sind. Der Euro entspricht 60,00 GMD, 1.000 CFA = 91,38 GMD (Stand Juli 2021). Den aktuellen Stand können Sie über einen Währungsrechner ermitteln, z.B. www.umrechner-euro.de

Geld können Sie bei Banken, Wechselstuben und in größeren Hotels tauschen, wobei in Hotels oft hohe Umtauschgebühren verlangt werden. Die Banken in Gambia sind montags bis donnerstags von 8:00 bis 13:30 Uhr und freitags von 8:00 bis 11:00 Uhr geöffnet. Am besten ist es, Euro in bar zu tauschen. Am schnellsten, günstigsten und einfachsten ist der Tausch von Bargeld in Wechselstuben (Bureau de change). Mit Kreditkarten kann man mittlerweile in Banjul oder Serekunda an Geldautomaten Bargeld abheben. Häufig sind Geldautomaten auch außer Betrieb oder defekt, daher sollten Sie sich nie allein auf Ihre Kreditkarte verlassen. Beachten Sie bitte, dass die meisten Geldautomaten nur Visa Card akzeptieren, Master Card, American Express oder andere Kreditkarten sind weniger verbreitet. Als Zahlungsmittel finden Kreditkarten eine sehr geringe Akzeptanz. Sie werden meist nur von größeren Hotels und vereinzelt auch in Restaurants akzeptiert. Mit Ihrer EC-Maestro-Karte können Sie in Gambia kein Geld abheben und auch nicht bezahlen. Der Eintausch von Reiseschecks ist oft sehr zeitaufwändig und die Gebühren sind sehr hoch. Neben dem Pass wird auch die Kaufquittung der Schecks verlangt. Reiseschecks sollten in Euro oder Dollars ausgestellt sein.

Gesundheit

Eine gültige Impfung gegen Gelbfieber ist für die Reisenden nach Gambia nicht mehr vorgeschrieben, sofern Sie nicht aus einem Land einreisen, in dem es Gelbfieber gibt (siehe Einreisebestimmungen). Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Polio und Hepatitis A werden von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unabhängig vom Reiseziel empfohlen. Bezüglich weiterer Impfungen und Prophylaxemaßnahmen setzen Sie sich bitte rechtzeitig vor Abreise mit Ihrem Arzt, Gesundheitsamt oder einem tropenmedizinischen Institut in Verbindung. Eine Liste der Tropeninstitute in der Bundesrepublik Deutschland, Österreich oder Schweiz finden Sie in unserem Infoportal.

Generell können Sie Durchfallerkrankungen weitgehend vermeiden, indem Sie auf ungeschältes Obst, Salate und Eiswürfel in einfachen Restaurants sowie auf Speisen und Getränke von Straßenhändlern verzichten. Fleisch sollte immer gut durchgebraten sein. Vermeiden Sie hastiges Trinken von eiskühlten Getränken. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt vor Reiseantritt über geeignete Medikamente gegen Durchfälle und zum Ausgleich des Mineralienverlustes, sollten doch einmal Beschwerden auftreten.

Schützen Sie sich gegen Stiche der malariaübertragenden Anopheles Mücke, indem Sie in der Dämmerung und abends Körper bedeckende Kleidung tragen, Insektenschutzmittel auf freie Körperstellen auftragen und unter einem Moskitonetz und/oder mit laufendem Ventilator oder

Klimaanlage schlafen. Konsultieren Sie zu weiteren prophylaktischen Maßnahmen einen Tropenmediziner.

Halten Sie sich von streunenden Hunden und anderen Tieren fern, um Tollwut zu vermeiden und baden Sie nie in stehenden Gewässern, da erhöhte Bilharziose-Gefahr besteht.

Kleidung

Leichte kurzärmelige (Baumwoll-)Kleidung für tagsüber und etwas Langärmeliges für den Abend (um sich gegen Mückenstiche zu schützen und für kühle Abende). In der Regenzeit ist Regenkleidung notwendig. In vielen Hotels besteht Wäscheservice, so dass Sie gegebenenfalls etwas waschen lassen können. Vergessen Sie Ihre Badesachen nicht, einige unserer Hotels haben saubere Pools und Sie haben die Gelegenheit, sicher im Meer zu baden.

Literatur

Reiseführer:

- West Africa, Lonely Planet, 9. Auflage, Sept. 2017 (englisch)
- Westafrika 2, Küstenländer, Reise Know How Verlag, 6. Auflage (im Handel nicht mehr erhältlich)
- The Rough Guide to West Africa, 5. Auflage, Juni 2008 (englisch)
- Senegal, Gambia, Guinea-Bissau, Reise Know-How, 6. Auflage, 2013
- The Gambia, Bradt Travel Guide, 2. Auflage, November 2017 (englisch)
- The Gambia & Senegal, Lonely Planet, 4. Auflage, Oktober 2009 (englisch)

Belletristik, Erlebnis- und Forscherberichte:

- Alex Haley, Wurzeln „Roots“, Wiesenburg Verlag, 1979, Fischer Taschenbuch

Reisegepäck/Checkliste

- Reisepass
- Flugticket
- Internationaler gelber Impfpass
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Bargeld, Kreditkarte für Notfälle
- Schalenkoffer oder reißfeste Reisetasche + Tagesrucksack
- Schutzhülle gegen Staub und Spritzwasser für Ihr Gepäck
- Badesachen
- Badeschuhe (zum Duschen oder für den Pool etc.)
- Sandalen
- Normale Halbschuhe, Wanderschuhe mit griffiger Sohle
- Lange, leichte Hosen, kurze Hosen, langärmeliges Hemd und/oder T-Shirt
- Sonnenhut und Sonnenbrille
- Sonnencreme
- Regenschutz
- Handtuch
- Toilettenpapier, Taschentücher, Feuchttücher
- Taschenlampe mit Ersatzbirne und –batterien
- Schweizer Messer
- Persönliche Medikamente, Reiseapotheke, Pflaster etc.

- Insektenschutzmittel
- Desinfektionsgel für die Hände
- Fotoausrüstung, Speicherkarten/Filme, Akku oder Batterien
- Reiseadapter
- Fernglas

Sicherheit

Schwere Kriminalität ist in Gambia selten. Vor Taschendieben wird insbesondere auf Märkten und in dichten Menschenansammlungen gewarnt. Von der Mitnahme von teurem Schmuck oder ähnlicher Wertgegenstände wird abgeraten. Es ist ratsam, Reisedokumente, Bargeld, Kreditkarte und Schecks für Außenstehende nicht sichtbar am Körper zu tragen z.B. in einer Gürteltasche oder einem Brustbeutel und Kopien der Dokumente gesondert aufzubewahren.

An den Stränden kommt es immer wieder zu Belästigungen von Touristen durch die sogenannten Beach Boys, junge Männer, die oft aufdringlich ihre Dienste als Begleiter anbieten.

Nach Einbruch der Dunkelheit ist davon abzuraten, alleine oder zu zweit durch die Städte oder Ortschaften zu gehen. Halten Sie sich besser in Gruppen auf und benutzen Sie nach Einbruch der Dunkelheit Taxis.

Beachten Sie hierzu auch die Sicherheitshinweise des Auswärtigen Amts in Deutschland www.auswaertiges-ami.de, des Außenministeriums der Republik Österreich www.bmeia.gv.at und des Eidgenössischen Departement für auswärtige Angelegenheiten www.eda.admin.ch

Es gibt im ganzen Land zahlreiche Straßenkontrollen von Zoll- oder Polizeibeamten, oft nur 2 - 3 km auseinander gelegen, die häufig mit Geldforderungen verbunden sind.

In Notfällen können Sie sich an Ihre Botschaft oder Vertretung in Gambia wenden:

Für Staatsangehörige der Bundesrepublik Deutschland:

- Zuständig ist die **Botschaft der Bundesrepublik Deutschland in Dakar**
Dakar 20, Avenue Pasteur, Angle Rue Mermoz
Postadresse: B.P. 2100
Dakar
Tel. : +221 338 89 48 84
Fax: +221 338 22 52 99
E-Mail: info@dakar.diplo.de
Weitere Informationen: www.dakar.diplo.de

Für Staatsangehörige der Schweizerischen Eidgenossenschaft:

- Zuständig ist die **Botschaft der Schweiz in Dakar**:
Rue René N'Diaye / angle Rue Seydou
Nourou Tall
Postadresse: B.P. 1772
Dakar / Sénégal
Tel. : +221 33 823 05 90
Fax : +221 33 822 36 57
E-Mail : dak.vertretung@eda.admin.ch
Website : www.eda.admin.ch/dakar

Für Staatsangehörige der Republik Österreich:

- **Honorarkonsulat**

SOS-Kinderdorf International

Regional Office for North/West Africa, P.M.B.28 Banjul

Tel.: +220 446 43 61 oder 446 08 36

Fax: +220 446 11 41

E-Mail: josef.kittl(at)sos-kd.org

Öffnungszeiten: Mo., Mi., Fr. 09.00 Uhr – 12.00 Uhr

Stromversorgung

Die Netzspannung beträgt in Gambia 220 V. Hier sind eckige oder runde Steckdosen mit 3 Kontakten üblich, die einen Adapter erforderlich machen. Beachten Sie bitte, dass es häufiger zu Stromausfällen kommen kann.

Telekommunikation

Für Gambia gilt Folgendes: Telefonieren können Sie von der Post oder von den Hotels aus. Die Vorwahl von Deutschland ist 0049, Österreich 0043, Schweiz: 0041 und Gambia 00220. Wie in vielen anderen afrikanischen Staaten hat auch und in Gambia das Mobiltelefonieren einen Boom erlebt und ist somit in vielen Regionen möglich. Informieren Sie sich vor Abreise bei Ihrem Anbieter. Unter Umständen kann es günstiger sein, sich für umgerechnet ca. 3 bis 4 Euro eine einheimische SIM-Karte zu kaufen und mit entsprechendem Kredit aufzuladen, falls Ihr Handy diese Möglichkeit zulässt. Eine Minute nach Deutschland, Österreich oder in die Schweiz kostet etwa 0,50 Cent.

In allen größeren Städten und in den Hauptstädten Banjul/Serekunda finden Sie zahlreiche Internetcafés, in denen Sie günstig surfen können. Allerdings ist die Verbindung häufig langsam. Die meisten unserer Hotels bieten kostenloses Wifi für ihre Gäste an.

Trinkgeld

Es ist üblich, in Afrika Trinkgelder zu geben, denn sie tragen zum Lebensunterhalt der Menschen bei. Ob Sie Trinkgeld geben und wie viel hängt selbstverständlich immer davon ab, wie Sie mit der erbrachten Leistung zufrieden waren. Im Restaurant kann man bei gutem Service 5 – 10 % geben. Richtwerte für einen Kofferträger sind in Gambia für einen Kofferträger etwa 20 GMD für ein Gepäckstück, für das Zimmerpersonal 30 GMD pro Person und Nacht. Auch Ihr Fahrer, Reiseleiter und lokale Guides freuen sich über eine Anerkennung.

Übernachtungen

Bei unserer Reise nach Gambia schlafen wir überwiegend in einem landestypischen 4-Sterne-Hotel, sowie in einfachen, aber sauberen Guesthouses und Lodges. Die Zimmer verfügen über eine eigene Dusche und Toilette, sowie über eine Klimaanlage und/oder Ventilator. Einige Hotels verfügen über Swimming Pools. Hier eine Auswahl der Hotels, in denen wir übernachten:

<https://www.atlantichotel.gm/>

<https://www.abcascreeklodge.com>

<https://m.facebook.com/VISIT-Tendaba-CAMP-206503376757015>

Zeitunterschied

In Gambia Mitteleuropäische Zeit minus eine Stunde, während der Sommerzeit in Europa minus zwei Stunden.

Und noch etwas

... Gambia ist ein wunderbares Reiseland, doch hier in Afrika gehen die Uhren ab und zu anders als in Europa. Eine Reise durch Westafrika erfordert ein hohes Maß an Flexibilität und Toleranz, westliche Maßstäbe in Bezug auf Service, Pünktlichkeit, Komfort, Hygiene und dergleichen können hier nicht angelegt werden. Obwohl wir bei unserer Wahl der Fahrzeuge auf ihren guten Zustand achten, können Reifen- oder andere Pannen passieren. Die Qualität der Straßen kann sich binnen kürzester Zeit durch widrige Wetterumstände ändern und Strecken unpassierbar machen. Wir tun unser Möglichstes, um einen reibungslosen Ablauf Ihrer Reise zu gewährleisten, doch sollte es einmal zu Verzögerungen kommen, bitten wir um Ihr Verständnis. Technische Mängel in den Hotelzimmern oder Service-Unzulänglichkeiten wie fehlende Handtücher sind oft in wenigen Minuten beseitigt, sprechen Sie mit Ihrer Reiseleitung!

Alle Angaben sind ohne Gewähr auf ihre Richtigkeit und Aktualität.