

Senegal | Praktische Infos

Beste Reisezeit

Im **Senegal** herrscht tropisches Wechselklima, das aus einer Regen- und einer Trockenzeit besteht. Die Regenzeit dauert im Norden des Landes, der unter dem Einfluss des trockenen und heißen Nordostpassates steht, von Juli bis Oktober, wobei die jährlichen Niederschläge manchmal unter 350 Millimeter liegen können. In der Trockenzeit weht von November bis März oft der staubige Wüstenwind Harmattan. Im Süden dauert die feuchte Jahreszeit von April/Mai bis in den November hinein und bringt jährliche Durchschnittswerte von ca. 1.500 Milliliter. Die Durchschnittstemperaturen betragen zwischen 22-27 °C in den milden Wintermonaten an der Küste und über 40 °C im April im Landesinneren und im Süden. Die Temperaturen in Dakar sind dank der Seebrise gemäßigt und bewegen sich zwischen 18 - 26 °C im Januar und 24 - 32 °C im Juli.

Beste Reisezeit für diese Tour: von November bis April

Einreisebestimmungen

Deutsche, österreichische und Schweizer Staatsangehörige benötigen für die Einreise in den Senegal einen bei Reiseende mindestens noch 6 Monate gültigen Reisepass, jedoch kein Visum. Falls Sie nicht aus einem Land einreisen, in dem es Gelbfieber gibt, ist auch keine Gelbfieberimpfung zur Einreise vorgeschrieben (siehe Kapitel Gesundheit).

Die Einreisebestimmungen können sich kurzfristig ändern, daher sollten Sie sich unbedingt vor Reisebeginn bei der entsprechenden Vertretung nach den aktuellen Bestimmungen erkundigen. Auslandsvertretungen finden Sie hier:

Senegal

Seit 1. Mai 2015 entfällt die Visumpflicht. Weitere Auskünfte erhalten Sie hier:

Für Staatsangehörige der Bundesrepublik Deutschland:

- **Botschaft der Republik Senegal**

Dessauerstraße 28/29

10963 Berlin

Tel.: +49 (0) 30 85 62 19-0 Fax: +49 (0) 30 85 62 19-21

e-mail: info@botschaft-senegal.de

Weitere Informationen: www.botschaft-senegal.de

Für Staatsangehörige der Schweizerischen Eidgenossenschaft:

Bitte konsultieren Sie die Internetseite der Botschaft:

- **Section consulaire de l'Ambassade de la République du Sénégal**
Chemin de Joinville 26

1216 Cointrin (Genève)
Tel.: +41 (0)22/918 02 30
Fax: +41 (0)22/740 07 11
e-mail: mission.senegal@ties.itu.int

Weitere Informationen: www.au-senegal.com

Für Staatsangehörige der Republik Österreich:

Zuständig ist die senegalesische Botschaft in Berlin:

- **Botschaft der Republik Senegal**

Dessauerstraße 28/29

10963 Berlin

Tel.: +49 (0) 30 85 62 19-0 Fax: +49 (0) 30 85 62 19-21

e-mail: info@botschaft-senegal.de

Weitere Informationen: www.botschaft-senegal.de

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.

- **Senegal - landestypische Küche**

Die senegalesische Küche gilt als die westafrikanische Küche, die sich am weitesten ausländischen Einflüssen geöffnet hat. So entdeckt man nordafrikanische, französische oder auch portugiesische und libanesische Einflüsse in vielen Gerichten. Als Grundnahrungsmittel dienen im Senegal hauptsächlich Hirse, Reis, Couscous und Süßkartoffeln. Dazu werden Saucen aus Erdnüssen oder Zwiebeln gereicht. Senegalesisches Nationalgericht ist *thieboudienne*, ein Reisgericht, das mit Fisch und Tomatensauce besonders gern zu festlichen Anlässen serviert wird. Ein weiteres traditionelles Gericht ist *Yassa Poulet* oder *Poisson*, mariniertes Huhn oder Fisch mit einer Sauce aus Zwiebeln, Knoblauch, Senfkörnern und Zitronensaft. Des Weiteren steht *Mafe* gern auf dem Speiseplan, ein Lamm- oder Rindfleischragout mit Erdnusssauce, das wahlweise auch mit Huhn, Fisch oder Perlhuhn zubereitet wird. Die Serer essen besonders gern das Couscous-Gericht *Chere*, das man auch in den Nachbarländern Mauretanien und Gambia häufig findet. Das Küstenland Senegal ist natürlich auch reich an Fisch. Seezunge, Thunfisch, Brassen, Barracuda, aber auch Meeresfrüchte wie Krebse, Garnelen und Hummer sind sehr beliebt. Im Landesinnern findet man häufig Flussbarsche auf der Speisekarte.

In größeren Orten gibt es überall Mineralwasser zu kaufen. Sie sollten auf jeden Fall einmal Bissap, ein leckeres Hibiskusblütengetränk, probieren oder Säfte aus Ingwer, Tamarinden und je nach Saison Baobab. Getrunken werden außerdem die üblichen westlichen Softdrinks wie Cola, Fanta oder Sprite. Im überwiegend muslimisch geprägten Senegal ist Tee sehr beliebt. Aber auch Bier wird hergestellt, die am weitesten verbreitete Marke ist La Gazelle.

Flugverbindungen

Es gibt verschiedene Flugverbindungen zwischen Europa und Dakar, darunter folgenden Fluggesellschaften: Turkish Airlines, Air France, Brussels Airlines, British Airways, TAP Portugal und Ethiopian Airlines. Auskünfte über Flugzeiten, Buchung, Zubringerflüge, Gabelflüge und weitere

Informationen erhalten Sie im Internet unter der Adresse der jeweiligen Fluggesellschaft:
www.turkishairlines.com, www.brusselsairlines.com, www.airfrance.de, www.britishairways.com,
www.flyethiopian.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

Der Senegal ist eine wahre Fundgrube für passionierte Fotografen. Ob die fantastischen Vogelparks Djoudj, Barbarie und Saloum, der quirlige Fischerhafen in St. Louis, die mediterran wirkende Ile de Gorée, die Große Moschee in Touba oder die afrikanische Fauna im Bandia Reservat: 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. Das Fotografieren in Museen ist fast überall untersagt. Es ist **streng verboten**, militärische Anlagen und Uniformierte, Flughäfen, Staudämme, Brücken, Kraftwerke, Polizeistationen, Kontrollposten auf der Straße und Grenzübergänge zu fotografieren.

Geld

Senegal

Die offizielle Währung im Senegal ist der Franc FCFA (XOF). Ein Euro entspricht 655,95 FCFA und ist an den Euro gekoppelt. Die Stückelungen sind Scheine von 10.000, 5.000, 2.000, 1.000 und 500 FCFA, Münzen von 500, 250 (selten, sind aber noch im Umlauf), 200, 100, 50 und 25. Sehr selten bekommt man Münzen von 10 oder 5 FCFA. Beachten Sie bitte, dass es in vielen Geschäften, Restaurants und vor allem kleinen Ständen oder Taxifahrten Probleme mit Wechselgeld gibt. Lassen Sie sich, sofern dies möglich ist, gleich beim ersten Geldtausch, viele Scheine in kleiner Stückelung geben.

Banken haben unterschiedliche Öffnungszeiten, die meisten sind Montag bis Freitag zwischen 7.45 Uhr und 12.15 Uhr und zwischen 13.30 und 16.45 Uhr geöffnet. Auch in größeren Hotels und in Wechselstuben (Bureau de change) kann man Geld tauschen. Am gängigsten sind Euro und Dollar. Mit Kreditkarten kann man an Geldautomaten in allen größeren Städten Bargeld abheben, z.B. die SG-BS, Ecobank und die Bank of Africa bieten diesen Service an. Häufig sind Geldautomaten auch außer Betrieb oder defekt, daher sollten Sie sich nie allein auf Ihre Kreditkarte verlassen. Die meisten Geldautomaten akzeptieren gängige Kreditkarten wie Visa Card, Master Card oder American Express, teilweise auch Diners Club. Als Zahlungsmittel finden Kreditkarten nur in wenigen größeren Hotels, Restaurants oder Geschäften Akzeptanz. Mit Ihrer EC-Maestro-Karte können Sie im Senegal nur sehr eingeschränkt 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 können nur in Dakar eingetauscht werden und sollten in Euro ausgestellt sein.

Gesundheit

Eine gültige Impfung gegen Gelbfieber ist für die Reisenden in den Senegal 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 eisgekühlten 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). Besonders in den Monaten Dezember bis Februar kann es an der nördlichen Küste kühl werden. In der Regenzeit ist Regenkleidung notwendig. Obwohl beide überwiegend muslimisch geprägten Länder sehr aufgeschlossen und tolerant sind, bitten wir Sie, während Ihres Aufenthalts auf kurze Hosen (auch Männer) und Miniröcke zu verzichten. 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, im Meer zu baden.

Literatur

Reiseführer:

- West Africa, Lonely Planet, 9 .Auflage, Sept. 2017 (englisch)
- Westafrika 1, Sahelländer, Reise Know-How, 9. Auflage, 2010
- The Rough Guide to West Africa, 5. Auflage, Juni 2008 (englisch)
- Senegal, Gambia, Guinea-Bissau, Reise Know-How, 8. Auflage, 2019
- Senegal, Bradt Travel Guide, 2. Auflage, Februar 2019 (englisch)
- The Gambia & Senegal, Lonely Planet, 4. Auflage, Oktober 2009 (englisch)

Belletristik, Erlebnis- und Forscherberichte:

- Im Senegal: Die afrikanische Variante des Glücks, Nina Nayan, Wiesenburg Verlag, 2008
- Weisheit im Buschtaxi: Reiseimpressionen aus dem Senegal, Rainer Lienemann, Books on Demand, 2009

Empfehlung für Reisende, die Französisch sprechen: Petit Futé und Routard Reiseführer.

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, langärmliges 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
- Fernglas

Sicherheit

Schwere Kriminalität ist im Senegal 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.

Reisende in die Casamance sollten sich kurzfristig über die Lageentwicklung informieren. Bitte beachten Sie die allgemeinen Sicherheitshinweise des Auswärtigen Amtes in Deutschland www.auswaertiges-amt.de, des Außenministeriums der Republik Österreich www.bmeia.gv.at und des Eidgenössischen Departement für auswärtige Angelegenheiten www.eda.admin.ch

In Notfällen können Sie sich an Ihre Botschaft oder Vertretung im Senegal wenden:

Für Staatsangehörige der Bundesrepublik Deutschland:

- **Deutsche Botschaft im Senegal**
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:

- **Ambassade de Suisse**
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:

- **Botschaft der Republik Österreich in Dakar, Senegal**
18, rue Emile Zola, Dakar
Tel.: +221 33 849 40 00
E-Mail: dakar-ob@bmeia.gv.at
Weitere Informationen: www.aussenministerium.at/dakar

Stromversorgung

Die Netzspannung beträgt im Senegal zwischen 220 und 240 Volt Wechselstrom bei einer Frequenz von 50 Hertz. In unseren Hotels können Sie Ihre Akkus normalerweise problemlos aufladen. Ein Adapter ist im Senegal nicht notwendig, da die Steckdosen dort den mitteleuropäischen entsprechen. Beachten Sie bitte, dass es häufiger zu Stromausfällen kommen kann.

Telekommunikation

Für den Senegal gilt Folgendes: Telefonieren können Sie von der Post oder von den Hotels aus. Die Vorwahl von Deutschland ist 0049, Österreich 0043, Schweiz: 0041, Senegal 00221 und Gambia 00220. Wie in vielen anderen afrikanischen Staaten hat auch im Senegal 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 300 FCFA - 400 FCFA. In allen größeren Städten und in der Hauptstadt Dakar finden Sie zahlreiche Internetcafés, in denen Sie günstig surfen können. Allerdings kann die Verbindung langsam sein. 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 im Senegal 250 - 300 FCFA für ein Gepäckstück, für das Zimmerpersonal 300 -

500 FCFA pro Person und Nacht. Auch Ihr Fahrer, Reiseleiter und lokale Guides freuen sich über eine Anerkennung.

Übernachtungen

Bei unserer Reise durch den Senegal und Gambia schlafen wir überwiegend in landestypischen, sauberen 2-3-Sterne-Hotels. Die Zimmer verfügen über eine eigene Dusche und Toilette, sowie über eine Klimaanlage und/oder Ventilator. In Lompoul übernachten wir in einem Wüstencamp mit Berberzelten im mauretanischen Stil und im Tendaba Camp schlafen wir in einfachen Hütten, ausgestattet mit eigener Dusche und Toilette. Fast alle Hotels verfügen über einen Swimming Pool. Hier eine Auswahl der Hotels, in denen wir übernachten:

www.lac-rose-palal.com

www.hotel-kadiandoumagne.com

www.horizons-bleus-senegal.com

www.keursaloum.com

www.lescordons-bleus.com

www.hotelmemoz.com

Zeitunterschied

Im Senegal Mitteleuropäische Zeit minus eine Stunde, während der Sommerzeit in Europa minus zwei Stunden.

Und noch etwas

... Senegal 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 Richtigkeit und Aktualität.