

## SENEGAL SOLIDARIO

Este es un viaje a África, al continente de la magia, los inmensos paisajes, la vida salvaje y la eterna sonrisa...y también, lamentablemente, de la extrema pobreza. En el año 2001, algunos viajeros inquietos aficionados a los viajes de aventura por África, formamos Campamentos Solidarios: una ONG española dedicada a la ayuda humanitaria en Senegal mediante la implantación de campamentos turísticos solidarios construidos y gestionados por las etnias autóctonas. Desde estos campamentos se hacen proyectos de cooperación relacionados con la educación, la salud, los recursos y la recuperación cultural. Hay abiertos tres campamentos, y tan sólo con tu alojamiento en ellos ya estarás ayudando a los que más lo necesitan. Además estos campamentos permiten tener una visión completa de los lugares más interesantes de Senegal relacionados con su patrimonio histórico y natural y su fantástica diversidad étnica. Son construcciones muy básicas, pero contienen todos los ingredientes necesarios para tener una estancia cómoda y hacer del viaje una experiencia muy auténtica. África os espera de la mano de Juan Luis Cano y os necesita.

### Viajarás con... Juan Luis Cano

Juan Luis Cano (1960) pasa a formar parte del programa “El Flexo” en 1981 que sería el germen del proyecto “Gomaespuma” del que es parte integrante al 50%. La mayor parte de su carrera la pasa en la radio, donde ha obtenido numerosos premios. Preside y dirige una Fundación sin ánimo de lucro, “Fundación Gomaespuma”, que trabaja, básicamente, con programas de educación infantil para niños que viven en situaciones de precariedad social y familiar en países del tercer mundo. En la actualidad ha vuelto a las mañanas de M-80 con el programa de actualidad “Arriba España”, que sin ninguna connotación política que pudiera interpretarse, intenta despertar al país con buen humor, con información y buena música. Es del Atleti y le gusta muchísimo el dulce.

#### Día 1

### MADRID - SENEGAL

**7 de abril**

Presentación en el aeropuerto de Madrid Barajas para encontrarnos con nuestro experto Juan Luis Cano y embarcar en vuelo regular de Iberia con destino Dakar. Llegaremos a Dakar de noche e iremos a descansar al hotel Royam, en la playa de Saly. (80 Km. por carretera).

#### Día 2

### CAMPAMENTO SOLIDARIO DE FAOYE (Delta del Sine-Saloum)

**8 de abril**

(40 Km. por carretera y pista) Visitaremos por la mañana el mercado de Mbour y la llegada a la playa de los pescadores, un espectáculo multicolor impresionante. Luego

seguiremos hasta el Campamento Solidario del poblado de Faoye, situado en el Delta del Sine-Saloum, y habitado por la etnia serer, en donde comeremos. Este delta de agua salada está catalogado como Reserva de la Biosfera por la UNESCO. Preciosos paisajes de aguas tranquilas, punto de invernada de numerosas aves acuáticas europeas y africanas. Se pueden observar garzas, cormoranes y pelícanos sobrevolando esta región de amplios manglares, islas arenosas y bosques de baobabs. Aquí, Campamentos Solidarios tiene un proyecto de cooperación desde el año 2010 para el desarrollo sostenible de toda la comunidad rural. Después de comer en el campamento viajaremos en piragua (de motor) al pequeño poblado de la isla de Sakhor en donde recientemente hemos reparado el puente de acceso. Volveremos para cenar en el campamento antes de asistir al festival de la lucha senegalesa que organiza el poblado, muy popular entre los Sereres de esta región.

### **Día 3**

## **HACIA EL PAIS BASSARI**

### **9 de abril**

(450 Km por carretera, 8h) Un buen desayuno frente a la playa en el campamento nos dará fuerzas para afrontar este día de travesía. En el camino visitaremos el Mercado de Kaolack, y continuaremos viaje hasta Tambacounda, la capital del sudeste de Senegal, atravesando las sabanas sudanesas repletas de grandes baobás. Es una etapa “clásica” entre los viajeros por África que se dirigen de Dakar a Bamako, en Malí, camino de la mítica Toumbuctú y la curva del río Níger. Comeremos de picnic durante el trayecto hasta llegar al Parque Nacional Niokolo Koba. Cena y alojamiento en el Hotel-Campamento de Wassadou.

### **Día 4**

## **PARQUE NACIONAL NIOKOLO KOB**

### **10 de abril**

(100 Km por carretera, 60 km por pista) El Parque Nacional Niokolo Koba, declarado Reserva de la Biosfera y Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, es un extenso bosque seco tropical con grandes extensiones de sabana guineana. Aquí todavía sobreviven muchos de los grandes protagonistas de la fauna africana, como el león, el leopardo, hipopótamos, el cocodrilo del Nilo, algunos elefantes y varias especies de monos y antílopes. Pasaremos el día visitando el parque con vehículos 4x4 y aunque es difícil encontrar a los animales en un ambiente tan boscoso, será fácil observar alguna manada de monos cercopitecos, babuinos, facóqueros o antílopes cerca de la pista. En Simenti, junto al Río Gambia, podremos navegar por el río y con suerte observar algún hipopótamo, cocodrilos y aves singulares como la grulla coronada, el ganso de Gambia o el águila pescadora africana. En cualquier caso explorar los bosques y ríos del Niokolo es una experiencia auténticamente africana. Comeremos de picnic en Simenti y nos alojaremos en el Campamento Solidario de Badian en Mako, dónde también cenaremos.

### **Día 5**

## **CAMPAMENTO SOLIDARIO DE BADIAN (País Bassari)**

### **11 de abril**

(40 km por pista) El Campamento Solidario de Badian se inauguró en el año 2003. Desde entonces ha sido la base para la realización de numerosos proyectos de cooperación en

toda la Comunidad Rural de Tomboronkoto relacionados principalmente con la educación, la sanidad y la recuperación cultural de las etnias minoritarias malenke, bassari y bedick. Está situado en un entorno selvático a orillas del río Gambia, justo en el límite del Parque Nacional Niokolo Koba. Durante estos días descubriremos a estas etnias, sus poblados, sus costumbres, su entorno natural y algunos de los proyectos que se vienen desarrollando allí. Por la mañana, después de visitar el poblado de Badian, cruzaremos el río Gambia hasta el gran poblado malenke de Tambanoumouya donde asistiremos a unos bailes de bienvenida en la plaza central. Por la tarde, después de comer en el campamento, visitaremos el poblado de Sibikilling Bassari donde conoceremos las costumbres de esta etnia. Cenaremos en el Campamento de Badian y asistiremos luego a una gran fiesta Malenke.

#### **Día 6**

### **CAMPAMENTO SOLIDARIO DE BADIAN (País Bassari)**

#### **12 de abril**

(100 Km por carretera, 40 km por pista) La cordillera del Fouta Djalón es el único sistema montañoso de África Occidental. Su centro está en la ciudad de Labé, en Guinea Conakry y se extiende hacia el norte hasta la frontera con Senegal. Aquí nacen varios de los grandes ríos africanos (el Senegal, el Gambia y el Níger) y viven tribus que todavía mantienen sus tradiciones animistas. Esta región del sudeste de Senegal, está declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, principalmente porque allí se encuentran los últimos poblados de la etnia Bedik, en grave peligro de extinción, y por los bosques frondosos tropicales donde habita el chimpancé occidental. Aquí, el Instituto Jane Goodall España tiene una estación de control y seguimiento para la salvaguarda del chimpancé. Viajaremos en vehículos 4x4 hacia las montañas y tras una breve caminata por el bosque alcanzaremos la cascada de Dindifello, ya en la frontera guineana, donde nos podremos dar un chapuzón. Por la tarde ascenderemos al poblado bedik de Andyel, el África negra genuina. Aquí hemos desarrollado un programa de comercio justo para la fabricación y venta de pequeños objetos de artesanía realizados por las familias del poblado. Comida de picnic y cena en el Campamento.

#### **Día 7**

### **CAMPAMENTO SOLIDARIO DE BADIAN (País Bassari)**

#### **13 de abril**

(150 Km por carretera) Por la mañana visitaremos algunos de los proyectos de cooperación que desarrollamos en esta comunidad rural, principalmente el Centro de Salud Comunitaria del campamento, la Escuela del poblado de Badian y el Instituto de Mako, el único centro de educación secundaria de la Comunidad Rural y que venimos construyendo y apoyando desde el año 2007. Comeremos en el campamento antes de salir hacia Tambacounda atravesando el parque Niokolo. Cena y alojamiento en el Hotel Le Relais de Tambacounda.

#### **Día 8**

### **VUELTA A FAOYE**

#### **14 de abril**

(400 Km por carretera) Día de vuelta hacia el campamento de Faoye. Después de cruzar Kaolack, llegaremos al campamento para descansar, darnos un buen baño en la playa y cenar.

## Día 9

### DAKAR E ISLA DE GORÉ

15 de abril

(100 Km por carretera) Por la mañana, después de desayunar, subiremos por la “petite côte” hasta el puerto de Dakar, en donde cogeremos el trasbordador hacia la isla de Goré. Esta isla, declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, es uno de los mejores ejemplos de arquitectura colonial de toda África. De allí salieron muchos de los esclavos que poblaron América. De vuelta a Dakar, tras un breve recorrido por la ciudad, cenaremos antes de dirigirnos hacia el aeropuerto.

### PRECIOS

Precio por persona base acomodación doble/triple 1.598€

\* No hay disponibilidad en individual, en todos los casos se considerará a compartir con otro participante.

Seguro Opcional 78€

### EL PRECIO INCLUYE

- El acompañamiento de nuestro experto Juan Luis Cano.
- Vuelos con Iberia.
- Guía principal profesional nativo de habla española y Guía ayudante nativo.
- Chófer Bus o Camión todo el circuito.
- Visitas detalladas en el itinerario.
- 8 noches de alojamiento con desayuno.
- 10 comidas (no se incluyen bebidas)
- Espectáculo de lucha libre senegalesa en el Campamento de Faoye.
- Fiesta Malenke en el Campamento de Badian.
- Tasas de aeropuerto.
- Seguro (si deseas ampliar la cobertura de tu seguro consúltanos).

## INFORMACIÓN GENERAL

Para poder realizar este circuito (en África lo llaman Safari, del árabe “Safar”, viajar, descubrir) tenemos que preparar lo siguiente:

## DOCUMENTACIÓN

Pasaporte en regla con más de 6 meses de validez.

Cartilla de vacunación de la fiebre amarilla.

## VACUNAS

La vacunación contra la fiebre amarilla es obligatoria. Conviene tomar la profilaxis contra la malaria. Consultar con el médico de vuestro centro de vacunación más cercano.

Centro de vacunación en Madrid:

Servicio de Sanidad Exterior

C/Francisco Silvela 57

902 027 373

Centro de Salud Internacional. C/Montesa 22. Se puede pedir cita previa:

Por Internet: <http://www.munimadrid.es/CitaNet/Principal.do> o por teléfono: 010 (si llamas desde Madrid) ó 91 529 82 10 (si llamas desde fuera del municipio de Madrid).

## COMIDAS

Todos los desayunos y cenas los realizaremos en los campamentos y hoteles. La comida en el restaurante “Chez Williams” de Edingou no está incluida. Las comidas tipo picnic no están incluidas.

## EQUIPAJE

Abril en Senegal es la temporada seca. Probablemente hará mucho calor y no lloverá.

Bolsas de viaje Cada persona puede llevar una bolsa grande o mochilas de viaje de 23 Kg. y una mochila pequeña (bagaje de mano) de máximo 10 Kg. para el bus y las excursiones. Se pueden utilizar los kilos sobrantes (normalmente se admiten dos bultos de 23 kg a facturar en el avión) para llevar ayuda humanitaria. Llevar solo lo necesario. Normalmente llevamos mucho más de lo que realmente necesitamos y mover el equipaje supone un gran esfuerzo.

### Ropa

Ropa de verano de colores claros o verdes (no llevar colores intensos, les encantan a los mosquitos). Para las noches traer ropa más abrigada.

- Pantalones de verano (largos principalmente)
- Camisas (de manga larga principalmente) y camisetas
- Zapatillas de deporte o botas de trekking. Sobre todo cómodos.
- Unas zapatillas de agua para las duchas y piraguas
- Toalla
- Bañador
- Una cazadora de invierno, forro- polar y/o sweater a mano.
- Sombrero o gorra con sujeción.

Para dormir

En los campamentos no hay sábanas, sólo colchas. Conviene llevar sábanas o un saco de dormir ligero. No hace falta que llevéis mosquitera. Una pequeña almohada también puede venir bien.

#### Aseo

Llevar todo lo necesario.

Kleenex

Toallitas húmedas

#### Útiles

- Gafas de sol
- Navaja (llevarla en la bolsa grande. No se pueden pasar tijeras o navajas por el control del aeropuerto)
- Una linterna por persona con pilas, si es frontal mejor

## MEDICINAS

Conviene llevar algunas medicinas básicas por lo que pueda ocurrir:

- Colitis y diarrea (Suero oral en sobres, Fortasec o Protector)
- Estreñimiento (Fave de Fuca o similar)
- Analgésicos (paracetamol, ibuprofeno, etc)
- Antihistamínicos (Polaramine, loratadina o similar)
- Mareos de viaje (Biodramina)
- Catarros (Couldina)
- Pequeñas heridas (Tiritas, betadine, gasas, vendas, etc)

Nunca hay que beber agua que no sea mineral embotellada. Cuando os lavéis los dientes en los campamentos, usar también agua mineral.

## MOSQUITOS

No hay muchos pero hay que evitar la picadura de la hembra del mosquito Anófeles que es el que transmite la malaria. Lo mejor es tomar las medidas necesarias y no agobiarse con el tema. Siempre dormir en la mosquitera, cerrarla bien y evitar abrirla por las noches. Revisar posibles agujeros y arreglarla con cinta americana o esparadrapos. Para la piel usar spray RELEC EXTRA FUERTE. Se vende en farmacias (uno o dos botes por persona)

## AYUDA HUMANITARIA

Es uno de los motivos principales del viaje. Aprovecharemos estas pequeñas vacaciones para llevar algo de ayuda a gente que no tiene prácticamente nada. Lo dividimos en tres sectores: ropa, medicina y salud y material escolar.

- Ropa

Siempre hay algo en casa. Se la daremos a la gente de Badián y cada vez que visitemos un poblado, como regalo. Sobre todo ropa, zapatos y juguetitos pequeños para los niños.

- Medicina y salud

Si quieres colaborar en este apartado consúltanos antes de realizar el viaje y te diremos qué necesitan.

- Material escolar

Hacen falta cuadernos, libros, bolígrafos, lápices, etc., para la escuela. También podéis llevar juguetes (muñecos de trapo o de plástico). Los niños lo agradecen muchísimo. No olvidar llevar caramelos para repartir durante el viaje a los niños senegaleses. Una vez definido el grupo de viajeros, informaremos a los que decidan llevar ayuda humanitaria de los procedimientos para su transporte y entrega.

## **OPTICA, FOTOGRAFIA, VIDEO Y MOVILES**

Senegal es un paraíso para los aficionados a la fotografía y el video. Algunos consejos prácticos:

- Llevar todo lo necesario (carretes, pilas, etc.) allí no podréis comprar nada
- La carga de baterías de video, cámaras digitales o de móviles las podréis realizar en los campamentos de Seleki y Badian pero no en Faoye.
- En Senegal hay cobertura de teléfonos móviles en todo el país excepto en la parte oriental, aunque unas veces mejor que otras.
- Para poder recibir o hacer llamadas internacionales por el móvil hay que darse de alta en el servicio ROAMING. Consultar con vuestra compañía. Aunque los más económico es comprar un teléfono allí.
- Para los aficionados a la naturaleza es fundamental llevar unos buenos prismáticos para observar la fauna. Llevar al menos uno por cada dos o tres personas.
- Los equipos se someten a altas temperaturas y mucho polvo y golpes. Protegerlos con alguna bolsa.
- Para las piraguas y canoas conviene llevar alguna bolsa estanca para proteger cámaras, prismáticos, pasaportes, dinero, etc., del salpiqueo del agua o de posibles caídas.
- Un ladrón de electricidad es de mucha ayuda.