

SENEGAL EN BICICLETA

Turismo sostenible por África subsahariana



Del 5 al 12 de octubre de 2024

Un viaje en bicicleta a ritmo tranquilo para sumergirnos en la cultura de esta región y disfrutar de los espectaculares paisajes que nos ofrece esta región subtropical bañada de palmeras y arrozales. Pedalear por Senegal es increíble, carreteras sin apenas tráfico ni desnivel, paisajes espectaculares y una gente maravillosa que nos recibirá como si fuéramos familia. El contacto con la gente local y el intercambio cultural serán los ejes que guiarán el viaje, ofreciendo una experiencia caracterizada por el compromiso con un turismo responsable y la autenticidad de las experiencias vividas.

ITINERARIO DE VIAJE	3
Día 1 Ciudad de origen - Sanyang	3
Día 2 Sanyang - Baila - Thionk Essyl	4
Día 3 Thionk Essyl - Affiniam - Ziguinchor - Seleki	5
Día 4 Seleki - Oussouye	6
Día 5 Oussouye - Mlomp – Kagnout – Point St.George	7
Día 6 Point St. George – isla de Egueye	8
Día 7 isla de Egueye - Abené	9
Día 8 Abené – Kafountine - Tanji - aeropuerto (Gambia)	9
CARACTERÍSTICAS DEL VIAJE	10
Fechas de salida	10
El precio incluye	10
No incluye	10
Notas importantes	11
PREGUNTAS FRECUENTES	12
¿Quiénes somos?	12
Salud	12
Distancias	12
Grupos	13
Alojamientos	13
Equipaje	13
Comidas	13
Vuelos	13
Guías acompañante	14
Bicicletas	14
Documentación	14
Aeropuerto	14
Transporte	14
Turismo responsable	15

ITINERARIO DE VIAJE

- Día 1: Ciudad de origen - Sanyang
 - Día 2: Sanyang - Baila - Thionk Essyl
 - Día 3: Thionk Essyl - Affiniam - Ziguinchor - Seleki
 - Día 4: Seleki - Oussouye
 - Día 5: Oussouye - Mlomp – Kagnout – Point St.George
 - Día 6: Point St.George - Egueye
 - Día 7: Egueye – Abené
 - Día 8: Abené – Kafountine – Tanji (Gambia) - aeropuerto
-

Día 1 Ciudad de origen - Sanyang

Llegada al aeropuerto de Banjul (Yundum). Traslado al alojamiento situado en el poblado de Sanyang y presentación por parte del equipo de Aethmic de la aventura que nos espera durante estos días. Posibilidad de disfrutar de la playa de Sanyang**.

***Alojamiento en Sanyang.*



Día 2 Sanyang - Baila - Thionk Essyl

Por la mañana disfrutaremos de un desayuno para cargar energías y emprendemos nuestro camino con nuestro vehículo hacia el interior de Gambia, dejaremos atrás la explosión comercial de la zona costera para adentrarnos en una zona más árida y tradicional. Cruzaremos la frontera gambiana para entrar en la región de la Casamance, en Senegal. Este cambio de país se traduce también en un cambio de área biogeográfica, pasaremos de una zona de sabana a un área selvática subtropical poblada con enormes ceibas, baobabs y árboles de mango. En Baila dejamos la furgoneta, comeremos un *plat du jour* en un restaurante local y nos dispondremos a iniciar nuestra ruta en bici, el medio de transporte que usaremos durante el resto del viaje. La primera etapa de nuestra aventura será de 28 km desde la localidad de Baila hasta el pueblo de Thionk Essyl, recorriendo un paisaje verde y tropical entre grandes árboles y pequeños poblados de la etnia Diola**.

***Campament Abeukoum*

Trayecto en bici:

- ❑ Distancia: 28 Kilómetros.
- ❑ Tiempo estimado: 3 horas y 30 minutos.
- ❑ Terreno: pista de tierra



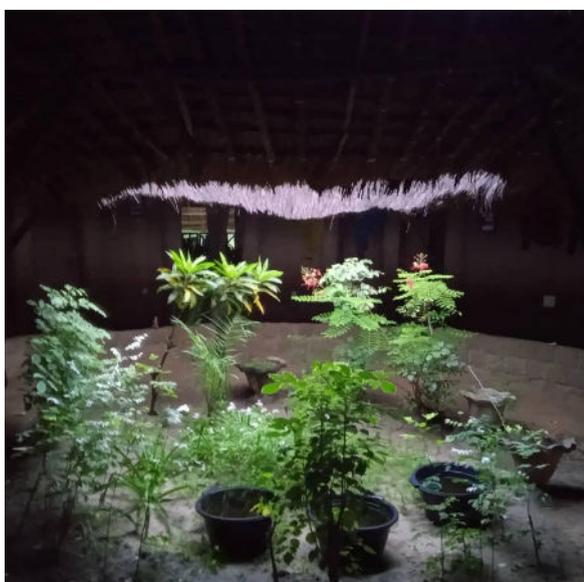
Día 3 Thionk Essyl - Affiniam - Ziguinchor - Seleki

Nos levantaremos temprano, desayunamos para cargar energías y realizar nuestra segunda etapa para adentrarnos en el interior de la región de la Alta Casamance. Dejaremos el pueblo de Thionk Essyl por una nueva carretera de asfalto, cruzando diferentes localidades y después algunos kilómetros de pista para llegar al pueblo de Affiniam. Una pista de tierra en buen estado y de intenso color rojizo nos acompañará en este trayecto tranquilo entre pequeños pueblos de tradición animista. Imágenes del día a día como los rítmicos movimientos de las mujeres moliendo el arroz de forma tradicional, los pollitos, patos y hasta ocas conviviendo en el patio con las familias diola harán de este trayecto un espectáculo para los sentidos. Aprovecharemos la parada para dar una vuelta por el pueblo antes de comer en el campamento de estilo *casa impluvium*. Por la tarde cruzamos el río Casamance en piragua hasta Ziguinchor, la ciudad más emblemática del país por sus vestigios de la época colonial francesa, donde podremos mezclarnos con el bullicio local y disfrutar de la explosión de colores y olores de esta caótica ciudad. Después de 13 km por carretera de asfalto, encontraremos el pueblo de Brin donde cogeremos una pista de tierra para llegar a nuestro destino, el pueblo de Seleki**.

***Campamento de Seleki casa impluvium.*

Trayecto en bici:

- ❑ Distancia: 41 Kilómetros.
- ❑ Tiempo estimado: 4 horas y 30 minutos.
- ❑ Terreno: 25 km por carretera asfaltada y 17 km por pista de tierra.



Día 4 Seleki - Oussouye

Bien temprano por la mañana regresamos a Brin, un trayecto de 9 km y empezamos una ruta por carretera larga, con algunos puentes, para llegar a Oussouye. Comeremos en un restaurante local de Oussouye. Dedicaremos la tarde a hacer un taller de artesanía local con hoja de palma, en el *Centro de Handicapés de Oussouye*, donde trabajan mujeres que tienen diversidad funcional para la recuperación de las tradiciones locales. Ellas nos enseñarán como hacer un pequeño bol o una panera y será una actividad para conocer su realidad diaria, conversar, e intercambiar conocimientos con ellas. Seguidamente podremos dar un paseo por el pueblo antes de cenar y descansar en el alojamiento**.

** *Campamento Aljowe*

Trayecto en bici:

- ❑ Distancia: 42 Kilómetros.
- ❑ Tiempo estimado: 4 horas 30 min
- ❑ Terreno: 29 km por carretera asfaltada y 13 km por pista de tierra



Día 5 Oussouye - Karounat - Mlomp - Pte St Georges

Desayunamos y cargamos las pilas para realizar la penúltima etapa en bicicleta de este viaje. Este recorrido nos llevará a Point St. George una de las zonas naturales más impresionantes de todo el país. Saldremos desde Oussouye, la capital espiritual de la Casamance, recorriendo, por el bosque, poblados animistas y reconociendo los fetiches y otras manifestaciones del animismo que nuestro guía nos explicará en detalle. Visitaremos alguno de los pueblos de Eyun antes de ir al pueblo de Mlomp, donde daremos una vuelta y visitaremos el museo. Después de comer, cogeremos una barca para llegar a Point St Georges, a orillas del río Casamance. Ahí tendremos la posibilidad de ver manatíes en función del clima.

****Campament Pt St Georges**

Importante: La visita a los manatíes cuesta 3 euros por persona . En marzo de 2024 el pueblo decidió imponer una tasa de visita para mantener el mirador de los manatíes. Si no hay manatí es gratis.

Trayecto en bici:

- Distancia: 25 Kilómetros.
- Tiempo estimado: 2 horas y 30 minutos.
- Terreno: 12 km por carretera asfaltada y 13 km o 25 km por pista de tierra en función del grupo.
- Piragua: 1 hora aprox.



Día 6 Point St. George – isla de Egueye

Por la mañana saldremos de Point St Georges por una pista de tierra hasta el mirador del bosque de Kanoufa. Un recorrido en el que podremos contemplar infinidad de aves y otros animales de la zona. Visitaremos el gran árbol centenario “fromager” de 35 metros de altura. En el árbol hay instalada una plataforma de observación que permite disfrutar de una maravillosa panorámica de toda la zona, y si tenemos suerte, también podremos observar a los manatíes cuando vienen a beber a la orilla con la marea baja y el paso habitual de los delfines. Si las condiciones son favorables seguiremos por el camino de los puentes, y si no es posible, pasaremos por la pista principal y cogeremos la ruta de Loudia Wolof. Seguiremos nuestra ruta en bicicleta hasta Diantene y Diakene por una pista principal. Con una pequeña travesía en barca llegamos al ecolodge de la isla de Egueye, donde comeremos y podremos realizar una interesante excursión en kayak recorriendo los diferentes afluentes del río Casamance para descubrir este enclave situado en un paraje de gran valor natural y paisajístico, si lo preferimos podremos disfrutar del tiempo libre para pasear y relajarnos en esta isla**.

***Ecolodge Egueye*

- ❑ **Trayecto en bici:**
- ❑ Distancia: 25 Kilómetros
- ❑ Tiempo estimado: 2 horas y 30 minutos.
- ❑ Pista: pista de tierra y senderos.
- ❑ Piragua: 10 minutos



Día 7 Egueye - Abené

A primera hora después de desayunar realizaremos una excursión guiada en kayak por los afluentes del río Casamance donde avistamos pájaros y otros animales de la región. Comeremos en Egueye y seguidamente, emprenderemos nuestra ruta de vuelta hacia la alta Casamance pasando por Ziguinchor. Seguidamente emprenderemos nuestro trayecto hacia el pueblo costero de Abené donde disfrutaremos de una tarde de relax en la playa. Podremos pasear y visitar el pequeño puerto de pescadores**.

***Ecolodge Les Baobabs*



Día 8 Abené – Kafountine - Tanji - aeropuerto (Gambia)

Por la mañana pasearemos por la playa de Abené hacia Kafountine, unos de los puertos pesqueros más importantes de Senegal. Allí conoceremos de cerca la tradición pesquera y el proceso de construcción tradicional de las piraguas. Seguidamente emprenderemos la ruta de regreso a Gambia. Haremos el trayecto por carretera y nos dirigiremos hacia las tierras de Kiang, en Gambia. El paso de la etnia de los Diolas a los mandingas y Peuls, y de las tropicales tierras de la Casamance a las tierras áridas de Gambia. Una vez entremos en Gambia, dependiendo del horario del vuelo, nos dirigiremos hacia Tanji, un pueblo pesquero donde presenciaremos el trasiego de las barcas llegando a la costa para ver cómo se descarga el pescado, cómo se prepara para venderlo inmediatamente o bien se seca o ahúma para venderlo tierra adentro en Malí o Senegal.

¡Final del viaje! - Fin de los servicios.

CARACTERÍSTICAS DEL VIAJE

Precio:

Grupo de 4 a 6 personas: 1.050€ por persona

Grupo de 7 a 12 personas: 950€ por persona

1. *El mínimo de personas para que el viaje se realice es de 4 pasajeros.*
2. *El suplemento individual es de 150€ por persona.*

El precio incluye

- Traslado aeropuerto -hotel- aeropuerto.
- Transporte en minivan adaptada con chófer y transportes fluviales
- Alojamiento en habitación doble en pensión completa.
- Guía de Aethmic hispanohablante que domina perfectamente las lenguas locales (wolof, diola, mandinga) y gran conocedor de la región.
- Las actividades y talleres detallados en el itinerario y las visitas a las entidades y proyectos.
- Alquiler de bicicletas

No incluye

- Propinas.
- Gastos fronterizos
- Vuelos.
- Seguros de viaje.
- Todo tipo de bebidas y aguas
- Cualquier otro concepto no mencionado en el apartado “ El precio incluye”.

Notas importantes

- Punto de encuentro/llegada en el aeropuerto de Banjul.
- No se necesita visado para entrar a Gambia por una estancia menor a 28 días, ni a Senegal por una estancia menor a 90 días. A la llegada del aeropuerto de Gambia se deberá pagar 20€ para entrar en el país y 20€ al salir del país.
- Hay una tasa en el punto fronterizo de Senegal a Gambia, tiene un coste de unos 15€ por persona (10.000 CFA), puede variar según circunstancias locales.

PREGUNTAS FRECUENTES

- **¿Quiénes somos?**

[AETHNIC](#) trabaja para el desarrollo e implementación de un turismo responsable y respetuoso con el medio ambiente, integrado en el país, basado en empresas locales y participativo entre las poblaciones autóctonas y los viajeros. Mediante nuestras rutas solidarias realizamos visitas a diferentes ONGs y asociaciones locales que desarrollan proyectos sobre el terreno, para dar a conocer las diferentes realidades.



- **Grupos:**

La capacidad del grupo es de 12 personas máximo y un mínimo de 2 personas. Tanto para las salidas regulares como para las salidas a medida.

- **Distancias:**

Para vuestra tranquilidad tenemos en cuenta las rutas especiales para los clientes que quieren hacer este tipo de viaje. Tomando especial atención en que los recorridos no sean muy largos ni muy pesados para los que quieran iniciarse en este tipo de viajes.

- **Alojamientos:**

Hemos buscado que los alojamientos (dentro de las características de cada viaje y del país) fueran alojamientos locales, donde los clientes puedan sentirse a gusto y tengan espacios donde descansar y relajarse.

- **Comidas:**

Hemos tenido en cuenta la voluntad de promover la gastronomía local durante toda la ruta.

- **Transporte:**

Minibús con conductor. Dependiendo del número final de personas el viaje se hará en uno o dos pequeños minibuses para facilitar al máximo la agilidad en la ruta. Todos nuestros vehículos son minibuses dedicados al turismo, los cuales están sometidos a una serie de inspecciones exhaustivas obligatorias por parte del Estado.



Bicicletas:

Las bicicletas que se ofrecen son BTTs (Bicis aptas para todo tipo de terrenos). Estas bicicletas son ideales para el circuito que se realiza.



Guías acompañante:

Todos nuestros guías hablan perfectamente el español. Las personas que estarán siempre acompañando al grupo, son personas con especial don para poder lidiar las diferentes situaciones que puedan surgir durante la ruta. Así como, disponer de un amplio conocimiento para poder dar respuesta a las dudas de grandes y pequeños. Al ser una persona que conoce Senegal, entre sus labores está la de informar de las posibilidades que ofrece cada lugar y sugerir actividades, aunque no deba participar necesariamente en las mismas. Podrá modificar la ruta sólo por causas plenamente justificadas y para el buen desarrollo del viaje.

Vuelos:

Numerosas compañías vuelan a Senegal y Gambia. Puedes encontrar los mejores precios en los comparadores recomendados Skyscanner o Atrapalo. Recomendamos volar con Vueling desde Barcelona, vuelo directo.

Documentación:

Se precisa llevar pasaporte en vigor tanto los adultos como los menores, y que no caduque antes de los 6 meses desde que se llega a Senegal.

Aeropuerto:

Les recomendamos llevar siempre encima un bolígrafo para rellenar los documentos de control policial, y llevar siempre a mano la reserva que les enviamos, así como el nombre del alojamiento de la primera noche en Sanyang.

Moneda:

El cefa senegalés es la moneda local de Senegal y la equivalencia es de 650 cfa =1€. No hay dificultades para cambiar ni para obtener efectivo mediante tarjetas de crédito. Os recomendamos realizar el cambio en las oficinas de cambio de Senegal. No dentro del aeropuerto.



Equipaje:

Recomendamos viajar lo más ligeros posible. Hay que prever ropa de abrigo para las noches (sobre todo en invierno), en que las temperaturas bajan. Pero durante el día hay que tener a mano ropa más fresca. Gafas de sol, gorra, crema solar, etc. No hace falta llevar sacos de dormir, ni mantas. Llevar una toalla y chanclas para ducha.

Salud:

Es conveniente visitar un centro de medicina tropical para informarnos de las vacunas pertinentes. También es importante tener en cuenta la cercanía y calidad de centros de

salud internacional durante el viaje. Por lo demás, tendremos cuidado con el agua y las bebidas, tomando sólo productos embotellados que hallaremos sin dificultad. Si se sigue algún tratamiento específico, es necesario traer los medicamentos desde España ya que en Senegal es posible que no estén en las farmacias locales. Aunque si lo desean no está de más llevar antihistamínicos, antiinflamatorios y anti-diarreicos y aquello específico que puedan necesitar para sus hijos.

Turismo responsable:

Queremos informar a nuestros viajeros de la importancia de respetar el medioambiente, y las costumbres del país. Buscamos fomentar un turismo responsable desde el punto de vista social, económico y ambiental. En nuestro viaje se visitarán acciones sociales y cooperativas que fomentan el desarrollo de los pueblos y sus habitantes.



C/ Perú 52, 08018 Barcelona
(España)

Tel. +34 637 952 010

info@aethnic.org