

SENEGAL Y GAMBIA EN BICICLETA

Turismo sostenible por África subsahariana



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 – Selety – Dilolou - Baila	4
Trayecto en bici:	4
Día 3 Baila – Diegoune – Thionk Essyl	5
Trayecto en bici:	5
Día 4 Thionk Essyl – Affiniam	6
Trayecto en bici:	6
Día 5 Afiniam – Ziguinchor - Oussouye	7
Trayecto en bici:	7
Día 6 Oussouye – Mlomp – Kagnout – Point St. George – Egueye	8
Trayecto en bici:	9
Día 7 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
Condiciones sanitarias Covid-19	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 – Selety – Dilolou - Baila
 - Día 3: Baila – Diegoune – Thionk Essyl
 - Día 4: Thionk Essyl - Affiniam
 - Día 5: Affiniam – Ziguinchor - Oussouye
 - Día 6: Oussouye – Mlomp – Kagnout – 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 Aethnic de la aventura que nos espera durante estos días. Posibilidad de disfrutar de la playa de Sanyang**.

**Alojamiento en Sanyang.



Día 2 Sanyang – Selety – Dilolou - Baila

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 Diololou 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 32 km desde la localidad de Diololou hasta el pueblo de Baila, recorriendo un paisaje verde y tropical entre grandes árboles y pequeños poblados de la etnia Diola**.



**Alojamiento en el ecolodge de Baila.



- ❑ **Trayecto en bici:**
- ❑ Distancia: 32 Kilómetros.
- ❑ Desnivel: 28 metros.
- ❑ Tiempo estimado: 3 horas y 30 minutos.
- ❑ Pista: carretera asfaltada.

Día 3 Baila – Diegoune –Thionk Essyl

Nos levantaremos temprano, desayunamos para cargar energías y realizar nuestra segunda etapa para adentrarnos en el interior de la región de la Alta Casamance. Empezaremos nuestra etapa en el pueblo de Baila para dirigirnos a Thionk Essyl, el



pueblo más importante de esta región situado a 40 km de distancia. Empezaremos el trayecto por carretera pero rápidamente nos adentraremos en el bosque de Diegoune, una reserva poblada por árboles sagrados como ceibas y baobabs. Este trayecto nos ayudará a conocer la importancia de la naturaleza para la etnia Diola, la que habita esta región de la Casamance. Nuestro guía nos explicará el porqué de la preservación de la naturaleza, la importancia de la tradición y algunos aspectos de la organización social de esta etnia.

Pararemos en el pueblo de Diegoune para realizar un picnic y cargar energía hasta Thionk Essyl, nuestra meta para hoy. Una vez lleguemos a Thionk Essyl podremos dedicar la tarde a pasear y conocer este bonito pueblo, los diferentes barrios, la escuela, los huertos comunitarios... a descansar en nuestro campamento**.

**Alojamiento en el ecolodge de Abekoum.



- ❑ **Trayecto en bici:**
- ❑ Distancia: 40 Kilómetros.
- ❑ Desnivel: 25 metros.
- ❑ Tiempo estimado: 4 horas y 30 minutos.
- ❑ Pista: carretera asfaltada y pista de tierra.

Día 4 Thionk Essyl – Affiniam

Bien temprano por la mañana saldremos en bici para recorrer el bosque en dirección a Affiniam, pueblo situado a 24 km de distancia. 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. Nos alojaremos en un impluvium tradicional, experiencia que nos permitirá conocer mejor la organización social de este pueblo**.

Alojamiento en el ecolodge de Affiniam**.



- ❑ **Trayecto en bici:**
- ❑ Distancia: 25 Kilómetros.
- ❑ Desnivel: 26 metros.
- ❑ Tiempo estimado: 3 horas
- ❑ Pista: carretera asfaltada y pista de tierra

Día 5 Afiniam – Ziguinchor - Oussouye

Una vez hayamos desayunado nos dirigiremos hacia el embarcadero de Afiniam para trasladarnos en barca a Ziguinchor, la capital de la Casamance. Navegaremos por los



afluentes del río Casamance hasta llegar a 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. Comeremos en un típico restaurante de la ciudad y seguidamente nos dirigiremos

hacia Oussouye, una etapa de 41 km por carretera y pistas locales donde pasaremos de la región alta a la baja Casamance. Un trayecto entre manglares y zonas de humedales de gran belleza, desde el interior del país para ir acercándonos a la zona costera**.

**Alojamiento en el campamento Aljowe.



- ❑ **Trayecto en bici:**
- ❑ Distancia: 41 Kilómetros.
- ❑ Desnivel: 28 metros.
- ❑ Tiempo estimado: 4 horas y 30 minutos.
- ❑ Pista: carretera asfaltada y pista de tierra.

Día 6 Oussouye – Mlomp – Kagnout – Point St. George – Egueye

Desayunamos y cargamos las pilas para realizar la última 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 poblados animistas y reconociendo los fetiches y otras manifestaciones del animismo que nuestro guía nos explicará en detalle. También visitaremos una pequeña cooperativa textil que da trabajo a mujeres con diversidad



funcional, una parada con sentido y llena de vitalidad. Seguiremos el camino por pistas estrechas cruzando manglares, arrozales y campos de cultivo hasta llegar al recóndito pueblo de Point St. George. Allí comeremos para seguidamente dejar nuestras bicis y dirigimos en barca a la isla de Egueye, donde pasaremos la tarde disfrutando del ambiente puramente tropical**.

**Alojamiento en el ecolodge Egueye.



- ❑ **Trayecto en bici:**
- ❑ Distancia: 31 Kilómetros.
- ❑ Desnivel: 20 metros.
- ❑ Tiempo estimado: 3 horas y 15 minutos.
- ❑ Pista: pista de tierra y senderos.

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**.



**Alojamiento ecolodge Les Baobabs

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

Por la mañana pasaremos 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 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. Una explosión de colores, movimiento y trabajos bien coordinados en medio de una gran multitud. Seguidamente podremos descansar en el Campamento Sanyang, en el pueblo de Sanyang, y hacer el equipaje antes de partir hacia el aeropuerto.

¡Final del viaje! - Fin de los servicios.

CARACTERÍSTICAS DEL VIAJE

Precio: Desde 950€ por persona

Los precios que se ofrecen son Precio Venta Público.

- 1. El mínimo de personas para que el viaje se realice es de 2 pasajeros.*
- 2. Para obtener el precio total hay que multiplicar PAX x PVP*
- 3. El suplemento individual es de 150€ por persona.*

El precio incluye

- Traslado aeropuerto -hotel- aeropuerto.
- Transporte en 4x4 o minibús adaptado.
- Transportes fluviales.
- Alojamiento en habitación doble en pensión completa.
- Guía de Aethnic hispanohablante que domina perfectamente las lenguas locales (wolof, diola, mandinga) y gran conocedor de la región.
- Chófer.
- Las actividades y talleres detallados en el itinerario y las visitas a las entidades y proyectos.

No incluye

- Propinas.
- Visado gambiano (una vez salimos de Gambia, el visado para volver a entrar debe abonarse y tiene un coste de unos 3.000 GMD)
- Vuelos.
- Seguros de viaje.
- Todo tipo de Bebidas.
- Alquiler de bicicletas (precio 90€ x 5 días) o la opción de traer bici propia y abonar el servicio de transporte aéreo (coste a consultar).

Notas importantes

- El visado de entrada en Gambia (una vez volvamos de la Casamance) tiene un coste de 3.000 Dalasis. Aproximadamente 68€.
- Punto de encuentro/llegada en el aeropuerto de Banjul.

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:**

Hay días donde la comida será libre y cada familia podrá escoger el lugar donde comer. Nuestro guía acompañante siempre estará dispuesto a acompañar y/o recomendar sitios.

- **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 chóferes, así como nuestro guía hablan perfectamente el Español. Las personas que estarán siempre acompañando a las familias, son personas con especial don con los niños y con una paciencia para poder lidiar las diferentes situaciones que puedan surgir durante la ruta. Al ser una persona que conoce el destino, entre sus labores está la de informaros de las posibilidades que ofrece cada lugar y sugeriros 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.

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.

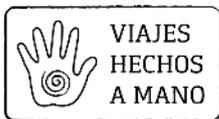
Salud:

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/ Rocafort 242 bis, 3ª planta
08029 Barcelona (España)

Tel./Fax 93 433 45 41 / +34 637 952 010

info@aethmic.org