

# SENEGAL Y GUINEA-BISSAU: DE LA CASAMANCE ANIMISTA A LA NATURALEZA VIRGEN

Una Inmersión en su Riqueza Cultural y Paisajes





Un primer contacto con la diversidad de etnias y comunidades del sur de Senegal y Guinea Bissau, dos países oeste africanos que nos permitirán descubrir y convivir con sus tradiciones y estilos de vida. Palmeras y arrozales se mezclan entre la vegetación tropical de esta región subsahariana de ambiente fresco y de colores intensos. 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**

**Día 1: Ciudad de Origen - Banjul - Senegambia**

**Día 2: Senegambia - Thionck Essyl**

**Día 3: Thionck Essyl - Karabanne - Isla de Egueye**

**Día 4: Isla de Egueye - Oussouye**

**Día 5: Oussouye - Ziguinchor - Bissau**

**Día 6: Bissau - Islas Bijagos: Bubaque**

**Día 7: Islas Bijagos: Orangozinho**

**Día 8: Islas Bijagos: Bubaque - Etikena - Bissau**

**Día 9: Bissau - Ziguinchor - Abené**

**Día 10: Abené - Aeropuerto de Gambia**

## **Día 1: Ciudad de Origen - Senegambia**

Llegada de noche al aeropuerto de Banjul (Yundum). Traslado al alojamiento situado en el corazón de la costa de la sonrisa,, a pie de playa. Presentación del equipo y pequeña charla introductoria.

*\*\*Alojamiento en Balafon Beach Hotel o similar*

## **Día 2: Senegambia - Thionk Essyl**

Por la mañana disfrutaremos de un desayuno para cargar energías. Seguidamente, iniciaremos el viaje hacia la Casamance (Senegal), cruzaremos la frontera entre Senegal y Gambia y nos adentraremos en los bosques del Boulouf, más tropicales y frondosos, hasta llegar a Thionk Essyl un interesante pueblo de etnia Diola. A la llegada, comeremos en casa de la familia Diatta, que nos recibirá con una comida tradicional, seguido de un buen té al estilo senegalés, lo que nos dará pie a introducirnos en la cultura local. Después de comer, podremos presenciar el baile tradicional del Koumpo, un personaje de la mitología Diola, que sale cuando hay visitas importantes al pueblo o ceremonias para bendecir las cosechas. Será una fiesta con tambores, bailes y contacto con la población\*\*.

*\*\*Alojamiento en Campament Abeukoum*

## **Día 3: Thionk Essyl - Karabanne - Isla de Egueye**

Bien temprano por la mañana saldremos en barco hacia la isla de Karabane, dejaremos la región del Boulouf para dirigirnos a la región de la baja Casamance. Haremos un interesante trayecto por río donde descubriremos un paisaje virgen entre manglares y asentamientos de pesca de la etnia Diola. Llegaremos a la isla de Karabane donde

visitaremos la maternidad, daremos un paseo por el pueblo y comeremos. Disfrutaremos de un ambiente plenamente tropical, entre mangos y palmeras. Seguidamente nos dirigiremos hacia la isla de Egueye, situada en la orilla del río Casamance. Por la tarde podremos disfrutar del tiempo libre para pasear y relajarnos en esta isla. El músico local Jean Philip nos amenizará la velada con su guitarra tradicional Ekonting. Tendremos una puesta de sol muy especial\*\*.

*\*\*Alojamiento en el Ecolodge Egueye*

#### **Día 4: Isla de Egueye - Oussouye**

Saldremos en barca hasta el pueblo de pescadores de Elinkine, un recorrido entre manglares por los afluentes del río Casamance dejando atrás la pequeña isla de Egueye. En Elinkine nos esperará nuestro vehículo para dirigirnos hacia Kagnout, un trayecto de 6 km entre arrozales y ceibas sagradas. Allí descubriremos este pueblo de antiguos agricultores y donde el conocido músico local Jean Philip nos abrirá las puertas de su casa para conocer con él la tradición musical de esta región africana. Seguidamente nos dirigiremos a Oussouye donde dedicaremos la tarde a hacer un paseo en bicicleta de montaña, un trayecto entre arrozales y manglares y pasaremos por los pueblos animistas de alrededor de Oussouye, donde tendremos la oportunidad de visitar una unidad de transformación del anacardo. Una experiencia para conocer mejor el interior de la región y conectar con su gente a un ritmo tranquilo. Seguidamente disfrutaremos de una buena cena con buen ambiente local.\*\*

***El itinerario en bicicleta es llano y no requiere experiencia, de todas formas, se puede hacer andando si se prefiere.***

*\*\*Alojamiento en el ecolodge Aljowe*

## **Día 5: Oussouye - Ziguinchor - Bissau**

Una vez hayamos desayunado nos prepararemos para visitar el proyecto “Kalamisso” donde podremos ver cómo trabajan la hoja de palma a través de su técnica tradicional las mujeres del proyecto de inserción profesional *Oussouye Handicapé*. Una vez finalizada la visita nos dirigiremos con nuestro transporte hacia la población de Ziguinchor donde realizaremos el trámite del visado para acceder a Guinea Bissau. Seguidamente iniciaremos el viaje hacia la frontera de Senegal, adentrándonos por carreteras en mal estado, pero en un precioso contexto natural. Una vez cruzada la frontera nos dirigiremos hacia Bissau, la capital de este interesante país subsahariano. Si tenemos tiempo por la tarde, si no por la mañana siguiente, podremos visitar el centro de la ciudad, el antiguo barrio portugués, el Palacio Presidencial, la Catedral Católica para terminar en un restaurante local donde comeremos antes de dirigirnos al alojamiento a descansar.

*\*\*Alojamiento Hotel Coimbra*

## **Día 6: Bissau - Islas Bijagos: Bubaque**

Una vez desayunados nos dirigiremos hacia el puerto para zarpar en una embarcación e iniciar nuestra aventura por el paradisíaco archipiélago de las Bijagos. Nuestra primera parada será la isla de Bubaque, la más civilizada de todas ellas y nuestro campo base desde donde descubrir el resto de las islas. Este primer trayecto tendrá una duración aproximada de 2h. Después de comer en el alojamiento podremos disfrutar de sus magníficas playas y presenciar el vuelo de las aves migratorias marinas y acuáticas\*\*.

*\*\*Alojamiento Dakosta Eco Retreat*

### **Día 7: Islas Bijagos: Orangozinho**

Una vez desayunados nos embarcaremos hacia la isla de Orangozinho, que junto con las islas de Orango Grande, Meneque, Canogo e Imbone, conforman el Parque Nacional de Orango, que, a su vez, se encuentra en la Reserva de la Biosfera Bolama Bijagós. En Orangozinho podremos disfrutar de los manglares y bahías de arena blanca rodeadas de palmeras salvajes\*\*.

*\*\*Alojamiento Dakosta Eco Retreat*

### **Día 8: Islas Bijagos: Bubaque - Etikena - Bissau**

Después de coger fuerzas en el desayuno, nos trasladaremos hacia la plaza principal del pueblo de Bubaque. En el centro podremos visitar el mercado, y daremos una vuelta para ver los vestigios coloniales a través de la historia y los edificios que iremos encontrando. Tendremos la opción de ir hacia el centro en tuk-tuk. Seguidamente nos dirigiremos hacia el pueblo de Etikena, donde podremos presenciar un espectáculo tradicional que nos ofrecerán la gente local del pueblo. Por la tarde nos trasladaremos en barco desde Bubaque hacia tierra firme para volver a la capital de Bissau. Tendremos la tarde libre para disfrutar de la capital, o descansar en el alojamiento antes de cenar en un restaurante local de la zona\*\*.

*\*\*Alojamiento Hotel Coimbra*

### **Día 9: Bissau - Ziguinchor - Abené**

Dedicaremos este día a deshacer el camino hacia Senegal. Pararemos a comer en Ziguinchor, capital de la Casamance y ciudad emblemática de la época colonial francesa. Visitaremos el mercado de artesanía tradicional de la ciudad y un mercado local donde podremos mezclarnos con el bullicio local y disfrutar de la explosión de colores y olores. Comeremos en un restaurante local de Ziguinchor. Por la tarde nos dirigiremos hacia el pueblo costero de Abené donde podremos

pasear y visitar el pequeño puerto de pescadores. Después de cenar en el alojamiento, disfrutaremos del sonido de los djembes de la mano de un grupo de músicos locales \*\*.

*\*\*Alojamiento en Ecolodge Nyahbinghi*

### **Día 10: Abené - Aeropuerto de Gambia**

Por la mañana nos dirigiremos hacia el pueblo de Kafountine, unos de los puertos pesqueros artesanales más importantes del África Occidental. Allí conoceremos de cerca la tradición pesquera y el proceso de construcción tradicional de las piraguas. Comeremos en un restaurante local en Abené. 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. Realizaremos el transfer al aeropuerto y nos despediremos de este precioso continente.



## CONDICIONES DE VIAJE

### Precio viajes regulares:

**Grupo de 10 a 12 personas: 1.700€ por persona**

**Grupo de 8 a 9 personas: 1.850€ por persona**

**Grupo de 6 a 7 personas: 2.050€ por persona**

**Grupo de 5 personas: 2.250€ por persona**

**Grupo de 4 personas: 2.500€ por persona**

**Grupo de 3 personas: 2.600€ por persona**

1. *El mínimo de personas para que el viaje se realice es de 3, y el máximo 12 personas.*
2. *El suplemento individual es de 150€ por persona.*
3. *Para la salida de Diciembre hay un suplemento de 50€ por persona con motivo de la celebración de la nochebuena.*

### FECHAS SALIDAS REGULARES 2025:

- Del 27 de diciembre de 2024 al 6 de enero de 2025
- Del 14 al 23 de enero de 2025
- Del 11 al 20 de octubre de 2025
- Del 3 al 12 de diciembre de 2025
- Del 26 de diciembre al 4 de enero de 2026

### FECHAS SALIDAS EN PRIVADO

*\*\*Las fechas de salidas a medida son todas las fechas que quiera el cliente a excepción de las salidas en grupo.\*\**

### INCLUYE:

- Tourleader/guía local de habla hispana.
- Transportes de entrada y salida al aeropuerto de Banjul
- Transportes interiores terrestres y marítimos
- Alojamiento en pensión completa
- Entradas a los parques nacionales y visitas indicadas en el programa



**NO INCLUYE:**

- Vuelos internacionales
- Tasas fronterizas y visado
- Bebidas
- Cualquier otro punto no indicado en el apartado "INCLUYE"

**NOTAS IMPORTANTES**

- El coste del visado de entrada a Guinea Bissau tiene un coste de 25.000cfa (aproximadamente 40€).
- Los precios de los visados pueden variar.
- El suplemento por habitación individual es de 150€.
- Punto de encuentro/llegada en el aeropuerto de Yundum (Gambia)

## 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 3 personas. Tanto para las salidas regulares como para las salidas a medida.

- **Distancias**

Para vuestra tranquilidad tenemos en cuenta el kilometraje, tomando especial atención en que los recorridos no sean muy largos ni muy pesados. Teniendo en cuenta que habrá un día entero de transporte de regreso de Bissau a Senegal por carretera.

- **Alojamientos**

Hemos buscado alojamientos (dentro de las características de cada viaje y del país) donde puedan sentirse a gusto. Los alojamientos están sujetos a posibles cambios de disponibilidad o según temporada, siempre manteniéndose en el mismo estándar.

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.

- **Guía acompañante**

Todos nuestros chóferes, así como 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.

- **Mejor época para viajar a Guinea Bissau**

La mejor época del año para viajar a Guinea-Bissau es entre los meses de noviembre y abril, la estación seca, lo que le permite moverse más fácilmente a través del país. De estos meses, los más frescos son diciembre y enero y los más húmedos y calientes son marzo, abril y mayo. La temporada de lluvias es entre mayo y octubre y en el Archipiélago de Bijagós algunas de las unidades hoteleras incluso cierran durante este período. Las mareas y las tormentas no aconsejan

grandes travesías marítimas en barcos de pequeñas dimensiones en esta época del año y en el continente muchos caminos están intransitables debido a las fuertes lluvias.

- **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**

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

- **Vuelos**

Recomendamos viajar con Vueling desde Barcelona por el horario de llegada y de salida al aeropuerto de Banjul. Las compañías que suelen viajar desde España a Banjul son Vueling (vuelo directo), Royal Air Maroc (1 escala) y Air Senegal (1 escala).

- **Moneda**

La moneda de Senegal es el franco Cfa. Aproximadamente 1 € = 655 cfa. 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. Las temperaturas oscilan entre 25-30° y puede refrescar durante la noche, se recomienda algún jersey o paraviento. Gafas de sol, gorra, crema solar, etc. No hace falta

llevar sacos de dormir, ni mantas. Llevar una toalla y chancas para ducha. En época de lluvias (verano) es imprescindible llevar un chubasquero y antimosquitos.

- **Sanidad - Vacunas**

La vacuna de la fiebre amarilla es obligatoria en Guinea Bissau. Se recomienda también la de la Hepatitis A y B, meningitis y tétanos. Es aconsejable que se haga una “consulta del viajero” antes de la partida. El médico examinará, según las circunstancias, la vacunación aconsejada. También podrá consultar la información facilitada a los viajeros por las autoridades gubernativas responsables de las relaciones exteriores del país de origen. Por lo demás, tendremos cuidado con el agua y las bebidas, tomando sólo productos embotellados que hallaremos sin dificultad. Si lo desean no está de más llevar antihistamínicos, antiinflamatorios y anti- diarreicos y aquello específico que puedan necesitar para sus hijos. En el caso de llevar medicamentos específicos recomendamos que estén acompañados de sus respectivas recetas médicas para que no haya problemas en los puntos fronterizos.

