

Wichtige Hinweise für Reisen nach Guinea-Bissau mit PRIORI

Wir wünschen Ihnen einen guten Flug und eine interessante Reise sowie eine angenehme Zeit in Guinea-Bissau. Herzlichen Dank, dass Sie diese Reise über uns gebucht haben.

Diese Reiseinformationen sollen Ihnen helfen, Ihren Aufenthalt gut vorzubereiten. Bei Fragen sind wir natürlich jederzeit zur Stelle.

GEPÄCK

Nehmen Sie so wenig wie möglich mit, weil die Koffer von den Trägern auf dem Kopf getragen werden. Sie brauchen zwei Gepäckstücke:

- eine Tasche/ einen Koffer (wenn möglich mit Schloss) oder einen grossen Rucksack (60 l), um alles darin aufzubewahren, was Sie auf den Tagestouren nicht brauchen.
- einen Tagesrucksack 20-30 l für die Tagestouren

Wir empfehlen keine Koffer mit Rollen mitzunehmen, sondern eher einen grossen Rucksack (60 l).

ERFORDERLICHE AUSRÜSTUNG

- Wanderschuhe, Sandalen/leichte Schuhe für abends, geschlossene, enganliegende Strandschuhe für den Schlamm
- leichte Hose, knielange Shorts/Bermudas
- Badeanzug für den Fluss (evtl. zusätzlich einen Bikini für den Strand)
- schnelltrocknende T-Shirts
- schnelltrocknende Hemden/Blusen
- Pullover oder Fleece, Windjacke/Softshell (nur nötig vom Dezember bis März), Regencap (für Bootsfahrten zu den Inseln)
- Kopfbedeckung
- gute Sonnenbrille
- Handtuch für die Übernachtungen in den Dörfern und Strandtuch/Sarong für den Strand
- Sonnenschutz mit LSF 50 und Lippenchutz
- Taschenlampe mit Ersatzbatterien (Stirnlampe empfohlen) oder Solarlampe
- leichte, isolierte 1 Liter-Trinkflasche (um das Wasser kühl zu halten)
- Taschenmesser
- Feuchttücher oder Desinfektionsmittel für die Hände
- wasserdichte Plastikbeutel, z. B. für Kameras oder andere Wertgegenstände
- Reiseapotheke: Anti-Allergie-Creme (Insektenstiche), Mückenschutz z.B. Anti Brumm forte (Körper und Kleidung), Brand/Wundsalbe, Paracetamol, antibiotische Salbe, Mittel gegen Durchfall, persönliche Medikamente für die Dauer des Aufenthaltes plus Reserve für eine zusätzliche Woche
- Micropur-Tabletten
- Brillenträger: Reserve- oder Lesebrille

VISA

Staatsbürger der Schweiz, Deutschlands und Österreichs können etwa zwei Monate vor Abreise bei der Botschaft von Guinea-Bissau in Brüssel ein **Visum zur mehrfachen Einreise** beantragen, das etwa 75 Euro kostet:

Secção Consular da Embaixada da Guiné Bissau
Avenue Franklin D. Roosevelt 70
B1050 Bruxelles
Tel. 0032 22 90 51 81

Für Deutsche besteht auch die Möglichkeit über die Bridge Corporation in Berlin ein Visum zu beantragen. <https://www.bridgecorporation.com/de/>

Staatsbürger aus der Schweiz benötigen ein Visum für Senegal. Dieses wird von der Botschaft in Genf gratis ausgestellt. Dieses Visum ist nötig, um im Notfall schnell über die Grenze ausreisen zu können.

Senegal permanent Mission (UN)
0041 22 918 02 30

GELD

Die Währung in Guinea-Bissau ist der CFA. Bitte nehmen Sie das Geld, welches Sie unterwegs benötigen, als Bargeld in Euro mit. Sie können es bei der Ankunft mit Hilfe der Reiseleiterin wechseln (1 Euro = 655 CFA). 300 Euro pro Person reichen für alle persönlichen Ausgaben während der Tour. Normalerweise sind die Kosten unterwegs niedrig. Getränke wie Softdrinks, Wasser und Bier kosten etwa 1 Euro pro Getränk.

Hinweis für die Touren mit Besuch der Bijagos Inseln: Auf Kéré gibt es im Hotel eine gut bestückte Bar, deren Preise dem internationalen Standard entsprechen. Wir raten daher bei dieser Tour mehr Geld zu berechnen.

Es gibt nur **Banken** in Bissau und São Domingos. Sie sind jeden Tag bis 14 Uhr geöffnet. Wechseln kann man mit etwas Geduld max. 400 Euro pro Person pro Tag. Am Bankomat werden nur Visa-Kreditkarten akzeptiert und 300.000 CFA pro Bezug herausgegeben. Dies ist der Stand im Februar 2017. Veränderungen sind jeder Zeit möglich.

GESUNDHEIT

Für die Einreise nach Guinea-Bissau werden keine speziellen Impfungen verlangt. Wir empfehlen jedoch folgende **Impfungen/Prophylaxen**:

Diphtherie-Tetanus-Polio und raten dringend sich gegen Meningokokken-Meningitis zu impfen. Impfungen gegen Typhus, Hepatitis A und B machen in einigen Fällen Sinn. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder vom Tropeninstitut beraten, auch im Hinblick auf eine Malaria-Prophylaxe.

Eine Gelbfieberimpfung ist empfehlenswert, falls im Krankheitsfall eine Ausreise nach/über Senegal erfolgen sollte.

Das **Cholera** Risiko in Guinea-Bissau erfordert die Einhaltung strenger Hygienemassnahmen. Trinken Sie kein Brunnen- oder Leitungswasser, sondern nur Wasser aus verschlossenen Flaschen. Alternativ kann gefiltertes, abgekochtes oder mit Micropur behandeltes Wasser getrunken werden. Vermeiden Sie Eiswürfel, frische Fruchtsäfte, ungeschälte Früchte, rohes Gemüse oder Salate. Essen Sie keine halbgaren Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Milch) und verzichten Sie auf Essen von Strassenverkäuferinnen.

Die **Gesundheitsinfrastruktur** in Guinea-Bissau ist einfach. In São Domingos gibt es eine Klinik. Bei ernsthafteren Gesundheitsproblemen müssen Sie nach Bissau oder nach Ziguinchor (Senegal) gebracht werden, was etwa einer halben Tagesreise entspricht.

Auf den Wanderungen sind wir mit einem vollständigen Erste Hilfe Kasten ausgestattet. **Vergessen Sie jedoch Ihre persönlichen Medikamente nicht!** Teilen Sie der Reiseleiterin mit, wenn Sie solche einnehmen müssen.

Frauen sollten Binden, Tampons oder Slipeinlagen mitbringen. Sie sind vor Ort nicht oder nur bedingt erhältlich.

Wichtig: Es gab nie Ebola-Fälle in Guinea-Bissau.

UNTERKÜNFTE

Auf unseren Touren sind Sie in Hotels, Bungalows, Lodges, einfachen Zimmern oder in Zelten untergebracht:

- Bissau und São Domingos: Hotels
- Varela, Saltinho, Iemberem: Bungalows
- Insel Kéré: Lodges

Nordwest Region: Camping im Zelt. Bitte beachten Sie, dass aus logistischen Gründen in einem Zelt immer zwei Personen schlafen müssen, auch wenn Sie für andere Unterkünfte ein Einzelzimmer gebucht haben. Es gibt sehr einfache Waschmöglichkeiten und Toiletten in einem separaten, abgetrennten Raum.

ELEKTRIZITÄT

Der Strom in Guinea-Bissau hat 220V 50Hz. Im Camp werden Sie nur Strom für eine minimale Solarbeleuchtung am Abend haben. In den Dörfern ist es daher kaum möglich Geräte aufzuladen. Auch in São Domingos sind die Zeiten mit Stromversorgung beschränkt.

TELEKOMMUNIKATION

Sie können vor Ort eine lokale SIM-Karte für Ihr Telefon kaufen. Alternativ lohnt es sich ein zusätzliches altes Handy mitzunehmen, das etwas Staub verträgt und am Schluss an jemandem vor Ort verschenkt werden kann. Der Empfang ist nicht immer gewährleistet. Bitte informieren Sie Ihre Familie und Freunde vor der Abreise darüber. Ein beschränkter Zugang zum Internet ist nur in den Städten möglich.

RATSCHLÄGE UND EINSCHRÄNKUNGEN, DIE ES UNTERWEGS ZU BEACHTEN GIBT:

Das **Programm** muss manchmal an die Gezeiten des Mangroven-Ökosystems angepasst werden, da Boote benutzt werden.

Bei Ebbe kann es vorkommen, dass Sie etwa 10 m zu Fuss durch Schlamm zum Boot oder Ufer waten müssen.

Der Besuch der **Insel Kéré** ist vom Wetter/Wellengang abhängig. Unser Bootsführer wird in keinem Fall ein Risiko eingehen und kann die Abfahrtszeiten aus Sicherheitsgründen verschieben. Er hat als Einziger das Sagen!

Beachten Sie die starke **Strömung in den Flüssen**, entfernen Sie sich nicht zu weit vom Ufer. Bitte gehen Sie nicht schwimmen, ohne dies vorher der Reiseleiterin mitzuteilen. Aus Sicherheitsgründen (starke Strömung) und weil Tiere anwesend sein könnten, die wir nicht stören möchten, ist Schwimmen, während der Bootsfahrten auf dem Fluss oder den Seitenarmen, nicht erlaubt.

Bei **Wanderungen** muss die Gruppe zusammenbleiben, Bitte entfernen Sie sich nicht von der Gruppe ohne vorherige Absprache. Gehen Sie nie ungefragt und ohne Einladung in private Räume. Es gibt viele religiöse (animistische) Verbote, die es zu respektieren gilt, auch beim Fotografieren!

Trinkwasser ist in den Dörfern sehr knapp. Es darf daher nur zum Trinken verwendet werden. Zum Waschen verwenden Sie bitte frisches Wasser aus dem Brunnen.

Das **Klima** ist in Guinea-Bissau vom Dezember bis März mild und trocken (13°C in der Nacht und 25°C am Tag). Im November und ab April ist es heisser. In dieser Zeit sollten Sie sich gegen Mücken, kleine Insekten im Sand, Allergien gegen Pflanzen etc. besser schützen.

Camp: Die sanitären Anlagen in den Camps sind sehr einfach. Die Zelte stehen nebeneinander unter Strohdächern im Schatten und lassen wenig Raum für eine Privatsphäre. Bitte akzeptieren Sie diese Gegebenheit, tragen Sie zum Gemeinschaftsgefühl bei und nehmen Sie Rücksicht auf die anderen Reisenden. Das Abenteuer ist vor allem auf menschlicher Ebene!

Bitte geben Sie den Menschen vor Ort kein Geld oder sonstige **Geschenke**, ohne vorherige Rücksprache mit der Reiseleiterin. Wir ziehen es vor, gemeinsame Projekte zu organisieren, die den Interessen und Bedürfnissen der Bewohner vor Ort dienen und den lokalen Traditionen entsprechen.

Kleidung: Es gibt keine generelle Einschränkung bei den Kleidern in Guinea-Bissau. Für Wanderungen sind sehr kurze Shorts, Röcke und knappe Tops ungeeignet (Sonnenbrand, giftige Pflanzen, Schlangen). Es ist für Besucher unangebracht, sich topless oder nackt am Strand/Flussufer zu sonnen. Wir raten davon ab, viel oder teuren Schmuck zu tragen und empfehlen eine lockere, bequeme, leicht trocknende Kleidung.

UNSERE PARTNER VOR ORT

Die von uns organisierten Touren sind eng mit der biologischen Vielfalt und dem kulturellen Reichtum vor Ort verknüpft. So haben wir uns bewusst entschlossen, mit den Familien in den Dörfern zu arbeiten, um gemeinsam eine nachhaltige lokale Entwicklung vor Ort zu fördern. Wir sind nicht Eigentümer der Camps, sondern haben sie mit und für die lokale Gemeinschaft aufgebaut. Wir sind daher nur Gäste, sollten daher Rücksicht nehmen und mit Einfühlungsvermögen auf die Dorfbewohner zugehen.

Die Guides, Bootsführer, Träger und Köche stammen aus den Dörfern, die wir besuchen. Sie arbeiten punktuell, neben ihren anderen Jobs, für uns. Die Touren werden zusammen mit ihnen organisiert und ihr Lohn direkt aus den Touren bezahlt.

Jede Tour kommt den Menschen in der Region finanziell zugute, z. B. durch einen Beitrag an den Fonds für Frauen und die Jugendvereinigung oder an das Dorfkomitee. Geld und zusätzliche Spenden werden für Projekte in den Bereichen Gesundheit, Bildung und Transport, zur Einkommensgenerierung oder für die Basisinfrastruktur eingesetzt. Die Projekte entstehen in gemeinsamer Arbeit mit den Betroffenen.

Die Arbeit an den Unterkünften lassen wir so weit wie möglich durch kleine private, lokale Handwerker ausführen, um die Menschen vor Ort zu unterstützen.

Wir wünschen Ihnen schöne Erlebnisse in Guinea-Bissau und freuen uns auf Ihre Reiseberichte.

Guinea-Bissau PRIORI Reisen GmbH

Holeestrasse 3

4054 Basel Schweiz

Tel: 0041 61 332 19 27

mobil: 0041 76 409 91 98

info@priori.ch

<http://afrikatravel.ch/guinea-bissau/>

Franz Stadelmann März 2017

