

Senegal, Gambia & Guinea-Bissau – Abenteuer im Dreiklang

14-tägige Natur- und Kulturreise in drei Länder, drei Sprachen und drei Kulturen

Dauer: 14 Tage **Reiseziele:** Senegal, Guinea-Bissau, Gambia **Reisethema:** Gruppenreisen **Reisecode:** SECU0314 **Kultur:** ••••• **Landschaft:** •••••

Unsere Reise führt uns durch die spektakuläre Vielfalt natürlicher Lebensräume – von den Wüstendünen in die Savanne, von tropischen Wäldern über Mangrovensümpfe zum traumhaften Bissagos-Archipel. Erleben Sie die Geschichte der Sklavenhandelinsel Gorée hautnah, tauchen Sie ein in die grüne Vegetation der vergessenen Hauptstadt des portugiesischen Guineas und lernen Sie mehr über die traditionellen Religionen, Tanzmasken und den Ahnenkult dieser unbekannten Regionen.

Reiseverlauf

Tag 1: Ankunft in Dakar
Willkommen in der senegalesischen Hauptstadt Dakar! Wir begrüßen Sie herzlich und empfangen Sie bereits am Flughafen. Von dort bringen wir Sie in Ihr Hotel in der Stadt. Den Rest des Tages können Sie sich hier von der Anreise erholen und sich auf Ihr bevorstehendes Abenteuer vorbereiten.

Übernachtung: Hotel Djoloff (-/-/-)

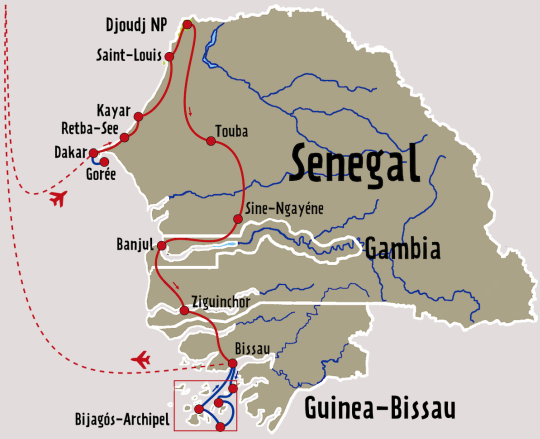
Tag 2: Der Trubel der Stadt
Dakar war einst das politische Zentrum Französisch-Westafrikas – heute ist die Stadt ein Symbol für das moderne, kreative und selbstbewusste Senegal. Bei unserem Rundgang entdecken wir Orte, die von Geschichte und kultureller Vielfalt erzählen: das **Musée des Civilisations Noires** mit seiner panafrikanischen Sammlung, die **Kathedrale Notre-Dame des Victoires** und der **Place du Souvenir Africain**, der an die Opfer der Sklaverei erinnert. Dakar steht heute für zeitgenössische Kunst, Musik, gesellschaftlichen Wandel und eine junge Generation, die ihre Zukunft mit Stolz und Eigeninitiative gestaltet. Am Nachmittag fahren wir zum Hafen, um die Fähre zur historischen **Insel Gorée** zu nehmen. Einst ein zentraler Ort im transatlantischen Handel, ist Gorée heute ein Ort der Erinnerung und Begegnung. Am Abend, wenn die Tagestouristen abgereist sind, erleben Sie die stille Atmosphäre und das authentische Lebensgefühl der Insel.

Übernachtung: Maison Municipal (F/M/A)

Tag 3: Zwischen Lac Rose & Fischerdörfern
Am Morgen erkunden wir die engen Gassen der **Insel Gorée**, deren Architektur und Atmosphäre bis heute von ihrer komplexen Geschichte zeugen. Die **Maison des Esclaves** erinnert an die Zeit der transatlantischen Sklaverei und lädt zur stillen Reflexion ein. Nach dem Besuch setzen wir mit der Fähre zum Festland über und fahren weiter zum **Lac Retba**, auch bekannt als Lac Rose. Der salzhaltige See, umgeben von Dünen, zeigt je nach Licht und Wetter eine zarte rosa Färbung. Entlang der Küste erreichen wir ein lebendiges Fischerdorf **Kayar**, wo täglich hunderte bunt bemalte Pirogen anlanden. Frauen handeln mit dem frischen Fang, während Handwerker die Boote pflegen und mit Schutzsymbolen verzieren – Ausdruck einer tief verwurzelten spirituellen Verbindung zum Meer.

Übernachtung: Hôtel le Trarza (F/M/A)

Route



Highlights

- Der Charme Saint-Louis'
- Djoudj-Nationalpark
- Touba - die Pilgermetropole
- Senegambische Gärten
- Inseln des Bissagos-Archipels

Inklusivleistungen

- Gruppenreise (max. 16 Personen)
- alle Übernachtungen wie im Reiseplan beschrieben oder gleichwertig
- Verpflegung laut Reiseplan (F=Frühstück / M=Mittagessen/Picknick / A=Abendessen)
- alle Eintritte & Aktivitäten laut Reiseplan

Tag 4: Spuren der Vergangenheit
Nach dem Frühstück fahren wir in den Norden Senegals, nach **Saint-Louis** – die erste Hauptstadt der französischen Kolonie in ganz Westafrika. Die Stadt liegt an der Mündung des **Senegal-Flusses** und war einst ein wichtiges Verwaltungs- und Handelszentrum, besonders für Gummiarabikum. Bei einer gemütlichen Fahrt mit der Pferdekutsche erkunden wir sowohl die Altstadtinsel als auch die benachbarte Fischerinsel, die durch zwei Brücken miteinander verbunden sind. So erleben wir die architektonische Vielfalt und das Alltagsleben dieser besonderen Stadt. Am Abend übernachten wir in einem historischen Hotel, das an die Zeit der Luftpost erinnert, als Antoine de Saint-Exupéry hier als Pilot stationiert war.

Übernachtung: Hôtel de la Poste (F/M/A)

Tag 5: Im Vogelparadies
Am frühen Morgen brechen wir auf, um den **Djoudj-Nationalpark** zu erkunden – eine natürliche Oase im Delta des Senegal-Flusses und UNESCO-Weltnaturerbe. Während einer Bootstour mit einem ortskundigen Führer halten wir Ausschau nach Reihern, Pelikanen, Flamingos und vielen weiteren Arten, die hier rasten oder brüten. Je nach Jahreszeit – insbesondere zwischen Juni und September – kann der Besuch durch ein ähnliches Erlebnis im **Nationalpark Langue de Barbarie** ersetzt werden, wo neben zahlreichen Vogelarten auch drei Schildkrötenarten leben, darunter die bedrohte Karettschildkröte. Am Nachmittag führt uns die Reise in die trockene Region des Ferlo, wo die **Fulani** – das größte Nomadenvolk Afrikas – mit ihren Zebu-Herden leben. Mit etwas Glück erleben wir, wie die Tiere ins Dorf zurückkehren und erhalten Einblicke in die traditionelle Milchgewinnung und die Lebensweise dieser Gemeinschaft.

Übernachtung: Ecolodge de Koba (F/M/A)

Tag 6: Touba, Stadt der Spiritualität
Heute besuchen wir die religiöse Stadt **Touba**, das spirituelle Zentrum der Mouriden-Bruderschaft. Die von Amadou Bamba gegründete Glaubensgemeinschaft prägt das Leben in der Stadt, die einen besonderen Status innerhalb Senegals besitzt. Ein Mitglied der Gemeinschaft begleitet uns durch die weitläufige Anlage rund um die Große Moschee, deren Bau 1963 eingeweiht wurde und bis heute erweitert wird. Touba zieht jedes Jahr Millionen von Pilgern zum Grand Magal an, der am 18. Tag des islamischen Monats Safar gefeiert wird – zur Erinnerung an die Rückkehr Amadou Bambas aus dem Exil in Gabun. Die Atmosphäre ist geprägt von Spiritualität, Disziplin und einer tief verwurzelten Kultur der Gastfreundschaft.

Übernachtung: Hotel des Relais de Kaolack (F/M/A)

Tag 7: Im Kreis der Steine
Nach einer längeren Fahrt erreichen wir die Megalithstätte von **Sine Ngayène** – eine beeindruckende Ansammlung von Steinkreisen, die Teil des UNESCO-Weltkulturerbes ist. Die senegambischen Megalithen gelten als die größte bekannte Konzentration dieser Art weltweit. Nach dem Grenzübertritt nach Gambia und der Überquerung des Gambia-Flusses erreichen wir die Umgebung der Hauptstadt **Banjul**. Unser Hotel liegt im Küstenort Kololi, einem lebendigen Viertel mit Bars und Restaurants. Hier klingt der Tag bei einem Abendessen oder einem Spaziergang am Strand aus – begleitet von den Klängen der lokalen Musik, darunter auch Mbalax, eine in Gambia beliebte Stilrichtung mit senegalesischen Wurzeln.

Übernachtung: Kairaba Beach Hotel (F/M/A)

Tag 8: Farbenfrohe Tierwelt - Die Senegambischen Gärten
In einem geschützten **Naturgebiet** nahe der Grenze zu Gambia beobachten wir zahlreiche Vogelarten, die in den Feuchtgebieten und Mangroven leben. Ein lokaler Ornithologe erklärt uns die Bedeutung dieses Lebensraums für die Biodiversität der Region. Danach besuchen wir ein abgelegenes Dorf, wo wir gemeinsam mit den Bewohnern traditionelle Gerichte genießen. Auf dem Weg durch ein Diola-Dorf kann es vorkommen, dass wir Zeugen eines seltenen Maskentanzes werden – ein tief verwurzeltes Ritual, das normalerweise nur bei besonderen Anlässen und für die Dorfgemeinschaft stattfindet. Der heilige Wald bleibt den Initiierten vorbehalten, und der Respekt gegenüber den Masken ist Teil der spirituellen Ordnung. Diese Begegnung ist nicht Teil des Programms, sondern ein Glücksfall. Am Abend erreichen wir die Region **Casamance** im Süden Senegals. Unser Hotel, liegt ruhig am Ufer des Casamance, wo wir die nächsten zwei Nächte verbringen.

Übernachtung: Hôtel Kadiandoumagne (F/M/A)

Tag 9: Die Kultur der Diola
Heute tauchen wir tiefer in die Kultur der **Diola** ein. In einem abgelegenen Dorf entdecken wir die traditionellen **Impluvium-Häuser** – kreisförmige Lehmbauten mit offenem Innenhof, die Regenwasser sammeln und das Raumklima regulieren. Diese Architektur ist Ausdruck eines tiefen Verständnisses für Umwelt und Gemeinschaft. Im Anschluss empfängt uns **der König** und spirituelle Würdenträger der Diola-Königreiche in Casamance. In einem persönlichen Gespräch gibt er Einblicke in die Geschichte, sozialen Strukturen und die Kosmogonie seines Volkes – ein Weltbild, das Natur, Ahnen und Gemeinschaft in einem harmonischen Gleichgewicht vereint. Aus Respekt gegenüber seiner Rolle bitten wir darum, an diesem Tag keine Kleidung in der Farbe Rot zu tragen – sie ist dem König vorbehalten und besitzt eine besondere symbolische Bedeutung innerhalb der Diola-Kultur.

Übernachtung: Hôtel Kadiandoumagne (F/M/A)

- mehrsprachige Reiseleitung (englisch, französisch, italienisch)
- alle Transportleistungen ab Flughafen Dakar/ bis Flughafen Bissau
- Reisesicherungsschein
- Minderung der CO_2-Emissionen über atmosfair

Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten:
Internationale Flüge, Visa-Gebühren, Dinge des persönlichen Bedarfs, nicht genannte Mahlzeiten & Getränke, Trinkgelder, zusätzliche & optionale Aktivitäten, eventuelle Preiserhöhungen (s. AGB §5), Reiseversicherung

Flug

Die Kosten für internationale Flüge sind nicht im Reisepreis enthalten. Sie möchten aber ein Angebot inklusive der Flüge? Dann notieren Sie dies bitte im Anfrageformular und geben Ihren gewünschten Abflughafen an. Sie erhalten dann ein unverbindliches und tagesaktuelles Angebot. Bitte beachten Sie, dass die Flugpreise stark schwanken und sich täglich ändern können.

Nachhaltigkeit

Für eine Reise nach Senegal inklusive Flug entsteht eine durchschnittliche Klimawirkung von rund 3.380 kg CO_2 pro Person. Darin sind neben CO_2 auch weitere Treibhausgase berücksichtigt. Der Klimaschutzbeitrag ist bereits in unseren Reiseleistungen enthalten. Für das Landprogramm kalkulieren wir pauschal 1.430 kg CO_2, da individuelle Werte aufgrund vieler Einflussfaktoren kaum exakt messbar sind.

Mit diesem Beitrag unterstützen wir Projekte, die nachweislich Emissionen mindern. Aktuell fördern wir ein Vorhaben im Senegal: Zwei Photovoltaikanlagen, die seit 2017 und 2021 in Betrieb sind, speisen sauberen Strom ins nationale Netz ein und ersetzen fossile Brennstoffe. Senegal deckt derzeit rund 90 % seines Strombedarfs mit Heizöl und Diesel. Der Ausbau erneuerbarer Energien ist entscheidend, um die Abhängigkeit von Importen zu verringern und die Emissionen bei der Energieerzeugung zu senken.

Ihr Beitrag hilft dem Projektland, seine Klimaziele zu erreichen.

Diese CO_2-Minderungen gleichen Ihre Flugemissionen nicht aus. Sie unterstützen die nationale Entwicklungsstrategie und tragen dazu bei, dass Senegal seine internationalen Verpflichtungen einfacher erfüllt.

Tag 10: Entlang des Wassers
Früh am Morgen brechen wir auf und überqueren die Grenze nach Guinea-Bissau. Die Route führt uns in ein einzigartiges Ökosystem, in dem sich die Bolons – meeresartige Wasserarme – über hundert Kilometer ins Landesinnere erstrecken. Bei Flut stehen rund 25 % des Landes unter Wasser, bei Ebbe tauchen weite Flächen wieder auf. Die Grenzen zwischen Salz-, Süßwasser und Land sind fließend und verändern sich mit den Gezeiten. Abseits der Hauptstraße erleben wir diese Landschaft bei einem kurzen Spaziergang durch Reisfelder, Lehmdämme und Salzsümpfe. In der Kleinstadt **Bula** treffen wir einen traditionellen König, den Regolo, der uns in die Kultur seines Volkes einführt. Diese Begegnung bietet einen authentischen Einblick in die sozialen Strukturen und das Weltbild der Gemeinschaft – fernab touristischer Inszenierung.

Übernachtung: Hotel Azalai (F/M/A)

Tag 11: Die Magie des Bijagos-Archipels
Mit dem Schnellboot beginnen wir unsere dreitägige Entdeckungsreise durch den **Bijagós-Archipel** mit seinen abgelegenen Inseln und isolierten Siedlungen. Etwa 65 Kilometer vor der Küste gelegen, umfasst der Archipel 88 Inseln, von denen nur 21 dauerhaft bewohnt sind – damit ist er der größte Afrikas. Die Landschaft ist wild und ursprünglich, die Kultur tief verwurzelt und die Tierwelt einzigartig. Bei Zeremonien tragen Frauen noch den traditionellen Strohröckchen „Saiya“, und das Dorfleben wird von Initiationen und geheimen Ritualen geprägt – junge Männer verbringen sieben Jahre in einem „Kloster“, ohne Kontakt zu Frauen. Unsere erste Station ist **Bolama**, ehemalige Hauptstadt Portugiesisch-Guineas, die wegen Wassermangels aufgegeben wurde. Heute zeugen verlassene Kolonialbauten und stille Plätze vom Wandel der Zeit. Weiterfahrt zur **Insel Rubane**, wo uns ein komfortables Hotel erwartet – unsere Basis für die kommenden Tage.

Übernachtung: Hôtel Ecolodge Ponta Anchaca (F/M/A)

Tag 12: Tradition und Natur im Bijagós-Archipel
Je nach Reisedatum erleben wir heute ein besonderes Ereignis. Am Morgen bleibt Zeit zur Entspannung oder für einen Spaziergang über die **Insel Rubane** mit ihrem kleinen Dorf. Nach dem Mittagessen besuchen wir **Bubaque**, das größte Dorf des Archipels, mit unbefestigten Gassen, einem kleinen Markt, lokalen Bars und einem ethnografischen Museum zur Kultur der Bijagós. Falls die Vaca-Bruta-Zeremonie stattfindet, fahren wir anschließend in ein abgelegenes Dorf, um diesem Initiationsritual beizuwohnen – ein Ereignis mit großer Beteiligung der Dorfgemeinschaft. Alternativ segeln wir am Nachmittag Richtung Süden, mit einem Zwischenstopp auf der unbewohnten **Insel Meio**. Bei Flut erreichen wir Poilão, wo nachts Meeresschildkröten zur Eiablage an Land kommen. Wir beobachten dieses stille Ritual mit größtem Respekt – ohne Blitzlicht und in völliger Ruhe. Späte Rückkehr ins Hotel.

Übernachtung: Hôtel Ecolodge Ponta Anchaca (F/M/A)

Tag 13: Die Freiheit des Insellebens
Heute steht das Inselleben im Mittelpunkt. Sie können am wilden Strand entspannen, den Pool genießen oder bei einem Spaziergang die üppige Vegetation und die kleinen Dörfer der Umgebung erkunden. Wer möchte, kann an einem Ausflug zur Nachbarinsel **Soga** teilnehmen – eine Gelegenheit, die natürliche Schönheit des Archipels abseits der bekannten Pfade zu erleben. Der Tag bietet Raum für Ruhe, Begegnung und das langsame Tempo des Lebens auf den Bijagós-Inseln.

Übernachtung: Hôtel Ecolodge Ponta Anchaca (F/M/A)

Tag 14: Kultureller Abschluss in Bissau
Am letzten Tag unserer Reise kehren wir nach Bissau zurück, der kleinen Hauptstadt des Landes. Bei einem Spaziergang durch Bissau Velho, das alte portugiesische Viertel, erleben wir die besondere Atmosphäre zwischen afrikanischer Lebendigkeit und kolonialer Vergangenheit. In kleinen Holzcafés spürt man den portugiesischen Einfluss: Wein aus dem Süden und Nachrichten aus Lissabon gehören zum Alltag. Wir besuchen den Präsidentenpalast, die katholische Kathedrale, die Festung Amura, das Unabhängigkeitsdenkmal und die Praça Che Guevara. Den Abschluss bildet ein Besuch in einer Open-Air-Bar, die für ihren Mojito bekannt ist.

Übernachtung: Hotel Azalai (F/M/A)

Tag 15: Zusätzliche Nacht in Bissau
Aufgrund der begrenzten internationalen Flugverbindungen ab Guinea-Bissau ist eine zusätzliche Übernachtung in Bissau erforderlich. Der Transfer zum Flughafen erfolgt in der Nacht, da die Flüge nach Europa bereits in den frühen Morgenstunden starten und eine frühzeitige Ankunft am Flughafen notwendig ist.

Ende der Reise

Preise Gruppenreisen

2026

	Sprache	Preis	EZZ	Status	Anmerkung
26.12. – 08.01.	Englisch	4.695,–	574,–	Bestätigt	Special event: Turtles' nesting

2027

	Sprache	Preis	EZZ	Status	Anmerkung
30.01. – 12.02.	Englisch	4.795,–	635,–	Bestätigt	Special event: Carnival Parade - Guinea-Bissau (abweichender Reiseverlauf)
20.03. – 02.04.	Englisch	4.695,–	635,–	Verfügbar	Special event: Vaca Bruto masks ceremony
17.04. – 30.04.	Englisch	4.695,–	635,–	Bestätigt	Special event: Vaca Bruto masks ceremony
30.10. – 12.11.	Englisch	4.695,–	635,–	Verfügbar	Special event: Turtles' nesting
27.12. – 09.01.	Englisch	4.795,–	635,–	Verfügbar	Special event: Turtles' nesting

- Bei dieser Reise handelt es sich um eine internationale Zubucherreise.
- Es können weitere Gäste anderer europäischer Reiseveranstalter an der Reise teilnehmen.
- Englischkenntnisse sind für ein optimales Reiseerlebnis empfehlenswert.
- Alle Preise verstehen sich in € pro Person ohne internationale Flüge.
- Mindestteilnehmerzahl: **6 Personen** - maximal: 16 Personen
- Ungefähre Gruppengröße: 10 Personen