

Ihre Reise nach Kamerun bzw. Kongo und in den Nationalpark Dzanga Sangha (RCA):

O A S E
R E I S E N

Tipps und Infos

Gesundheit

Oft empfehlen Ärzte zu viel an Impfungen und Vorsorge – um kein Risiko auszuschließen, auch wenn es unter einem Prozent liegt. Nach 40 Jahren Afrika-Erfahrung hier meine **Einschätzung** für dieses Reiseziel: Sie brauchen gar keine Impfung. Die gegen Gelbfieber auch nicht, aber der Nachweis wird bei der Einreise verlangt – ein eher kolonialer Anachronismus. Darum wissend, stellen die meisten Gesundheitsämter auch den Nachweis ohne Impfung aus, wenn man sie darum bittet. Tetanus, Hepatitis, Cholera: wichtig z.B. für Ethnologen, die sich monatelang in Dörfern aufhalten. Malaria: auch diese Gefahr wird leider noch immer pauschaliert als ein großes Risiko dargestellt. Bei dieser Reise ist es extrem gering, Malaria zu bekommen: Sie sind durchweg in Hotels mit Klimaanlage bzw. mit Moskitonetzen – auch in der Doli

Kleidung

Atmungsaktive (auch dadurch teure) Kleidung ist nicht unbedingt nötig, da bei hoher Luftfeuchtigkeit die Körperfeuchtigkeit nicht nach draußen transportiert werden kann. Am besten ist dünne Baumwollkleidung, Natürlich gehen auch Goretex-Kunstfasern, aber s.o., ohne den Effekt (mit dem Vorteil, dass sie schnell trocknen). Ideal sind Outdoor-Hosen, die man auch in eine kurze Hose verwandeln kann. Sonst noch separat Shorts oder Dreiviertel-Hosen mitnehmen. Ein Hut ist im Regenwald nicht zwingend nötig, denn es gibt ja keine direkte Sonneneinstrahlung –

Weitere „Ausrüstung“

Kleines Kopfkissen (in den Hotels sind sie fast immer hart und monströs und auch unter dem Bezug nicht immer hygienisch), kleines Handtuch (zum Mitnehmen für die Ausflüge), LED-Taschenlampe, Badelatschen (für die Lodge im Zimmer), evtl. Powerbank für Ihre Kamera (in der Doli Lodge gibt's nur abends Strom – **es sind keine Adapter notwendig**), Plastikbeutel (z.B. Gefrierbeutel mit Zip-Verschluss) als Schutz für Ihre Kamera, wenn's mal regnet, Tagesrucksack mit Regenhülle, kleiner

Lodge. Und im dunklen Regenwald gibt es nur sehr wenig Moskitos. Wenn, dann in der Dämmerung – deshalb für die Knöchel vor dem „Sundowner“ auf der Terrasse Anti Bite, Anti-Brumm, Autan, etc. mitnehmen.

Wenn Sie wollen, Malaria-Mittel als „Standby“ einsetzen und in Yaoundé kaufen – da kostet z.B. Malarone nur die Hälfte (ca. 50 €). Da die Inkubationszeit (vom Stich mit einer infizierten Mücke, das ist ca. jede 5.tausendse...) bis zum Ausbruch aber mindestens 10 Tage beträgt, würde ein Malaria-Anfall meist erst nach der Rückkehr auftreten. Neben Medikamenten, die Sie auch sonst benötigen, sollten Sie noch mitnehmen: Sonnencreme, eine kleine Tube antibiotische Wundcreme, Pflaster (in den Tropen kann sich eine winzige Verletzung schnell entzünden).

wer aber empfindlich ist, sollte (auch für die Anreise zum Ziel) einen mitnehmen, möglichst mit breiter Krempe.

Schuhe: bewährt haben sich leichte Freizeitschuhe (auch Joggingschuhe) für die Städte und für den Wald sog. Outdoor-Sandalen mit Fußbett, die auch Kautschuk gefertigt sind (z.B. von TEVA), denn Sie gehen ja auf dem Weg zu den Gorillas und zur Dzanga Bai durch Wasser).

Denken Sie auch an einen (federleichten) Anorak, wenn's mal regnet.

Regenschirm (hinterher zum Verschenken). Wer nicht so gut zu Fuß ist, sollte noch Teleskopstöcke mitnehmen (es geht auf oft schlammigen Pfaden ca. eine Stunde zu den Gorillas und ebenso zurück); auch ein Mini-Klapphocker (im Outdoorladen) leistet gute Dienste – wenn die Gruppe größer ist als vier, warten einige Teilnehmer mindestens eine Stunde im Regenwald, bis sie dran sind – und umgekehrt.

Kommunikation

Sie erhalten die Mobilnummer Ihres Reiseleiters vor dem Abflug. Auf jeden Fall notieren und hinterlassen sollten Sie noch die Nummer meines Partners Dabala Dji – auch wenn er nicht mit auf dieser Reise ist, so ist er praktisch immer zu erreichen und kann auch in dringenden Fällen weitere Kontakte veranlassen: **+237 677 64 48 31**. Wenn Sie öfter von Afrika aus telefonieren möchten oder –müssen: über eine Kameruner SIM-Karte ist es viel günstiger (pro Minute ca. 20 Cent).

Essen und Trinken

Sie können überall in den Orten Mineralwasser in 0,5- und 1,5 l-Flaschen kaufen. Spätestens in *Yokadouma* sollten Sie sich noch mit Wasser eindecken (also 6 x 1,5 l. p.P.), weil es in der Lodge teurer ist; ebenso z.B. mit Wein (auch noch in Yokadouma erhältlich).

Am Ortseingang rechts in *Bertoua*, von Yaoundé kommend, ist ein großer Supermarkt. Hier bekommen Sie auch u.a. Wurst in Dosen und Käse. Evtl.

Finanzen

In *Yaoundé* und *Bertoua* sind (bei dieser Reise) Banken mit Geldautomaten. Die Akzeptanz für VISA-Karten ist am besten, MASTER CARD funktioniert auch meistens. Man kann pro Tag bis zu 500 € in Landeswährung ziehen. In beiden Ländern ist sie gleich: CFA-Francs (**Commaunuté Francaise Africaine**). Der Wechselkurs ist (auf Kosten der afrikanischen Länder) gleich: ein Euro entsprechen 655 CFA-Francs. Der größte Schein:

Die **Gebühren für Dzanga Sangha** (s.u.) können Sie vor Ort auch in Euro zahlen. Sie sollten also p.P. mindestens 700 € in Bar mitnehmen (bei einem zweiten Gorilla-Besuch entsprechend mehr) und für Getränke, Souvenirs, Trinkgelder (ginge aber auch in Euro) Geld ziehen. Natürlich können Sie auch weniger Bargeld von hier mitnehmen und entsprechend mehr CFA über die Karte ziehen.

Trinkgelder: die Gruppen für diese Reise sind meist sehr klein, meist wird individuell gereist (zu zweit). Für den Guide oder den Fahrer ist es aber die gleiche Arbeit, als wenn es z.B. 6 Kunden wären... Bei einer solchen Reise sollten man wirklich nicht mit 20 € knausern, wenn es ums Trinkgeld geht. Auf der anderen Seite natürlich auch nicht übertreiben

Bitte geben Sie vorher Bescheid, dann besorgt Ihnen Ihr Guide schon vorher eine Karte (kostenlos) und Sie erhalten vorab die Nummer.

Ansonsten: der Anbieter NEXTEL hat für diese Route die beste Netzabdeckung.

In der Doli Lodge gibt es nicht überall Empfang, aber z.B. auf einem Hügel vor der Rezeption. Mit der Karte aus Kamerun kostet dann allerdings eine Minute nach Europa ca. 1.000 CFA, also ca. 1,50 €).

zur „Aufwertung“ des Picknick-Mittagessens. Frisches Obst, vor allem die wunderbaren kleinen Bananen, Papayas, Ananas, Erdnüsse, etc. sind fast überall erhältlich und es wird auch in kleinen Straßendörfern zum Kauf angeboten.

Es ist ratsam, sich von zu Hause noch etwas „für alle Fälle“ (für mittags und zwischendurch) mitzunehmen, z.B. eine Salami, Dosenwurst, Trockenfrüchte).

10.000 CFA (gut 15 Euro), der kleinste: 500 CFA. Kleine Scheine sind wichtig – schon mit einem 2.000er-Schein können Sie kaum Bananen oder Brot kaufen. Wechselgeld ist überall ein Problem, außer im Supermarkt. Unser Partner bzw. Ihr Reiseleiter gibt Ihnen deshalb bei der Ankunft schon ein Couvert mit kleineren Scheinen im Gegenwert von 50 €.

wie ein reicher Russe, der dem Fahrer 300 € gab... Deshalb hier EMPFEHLUNGEN, zugeschnitten auf insgesamt zwei bis vier Reisende: Für den Guide (der die ganze Zeit dabei ist): 80 – 100 € Für den Fahrer (der 3-4 Tage in Kamerun wartet): 60 – 80 €. Das kann man durchaus noch um ca. 20 % steigern, wenn man zufrieden war und – was meist der Fall ist – noch mit einem persönlichen Geschenk aufwerten, s.u.

Dann sind da noch lokale Guides und Fahrer. Hier sind 5.000 CFA (auch hier von allem) angebracht, bei einem ganzen Tag 10.000 CFA. In der Zentralafrik. Republik/RCA, also in Dzanga Sangha, sollten Sie Trinkgelder generell in CFA geben, weil es kaum Wechselmöglichkeiten gibt.

Und denken Sie an die Equipe der Doli Lodge. Nach dem unseligen Putsch vom 24.3.2013 und anschließend einem Jahr von Gewalt und Plünderungen kamen über zwei Jahre mehr keine Touristen hier her – und bis jetzt auch nur wenige. Alle in der Doli Lodge haben aber nicht aufgegeben, trotz aller Widrigkeiten und der niedrigen Gehälter.

Geschenke

Ein paar Bonbons bringen nichts, auch nicht 5 Kugelschreiber – dann gehen die meisten leer aus. Aber wenn die „Gruppe“ insgesamt z.B. wenigstens 30 Kugelschreiber zusammenbringt, kann z.B. auch eine Schulklasse besucht werden (dann ggf. noch Schreiber – „Bics“ – und Hefte zukaufen). Fragen Sie doch auch in Ihrem Freundeskreis nach Kleidung – auch und vor allem für Kinder und für die Ba´aka-Pygmäen außerhalb von Bayanga; sie sind bitterarm. Vor allem T-Shirts sind hier Willkommen (maximal S-Größe!). Fragen Sie auch Bekannte

Aktivitäten im Nationalpark Dzanga Sangha

Die Preise der Liste „Tourist Activities at Dzanga-Sangha“ sind noch immer gültig, obwohl bis 2013 drauf steht. Das wird sich bald ändern. Aktuell ist es dadurch mit 300 € das günstige Gorilla-Trekking in Afrika (in Uganda und Ruanda kostet es seit Mai 2017 1.500 Dollar)...

Wie erwähnt, können Sie das in Euro und/oder in CFA vor Ort zahlen. Für das Basisprogramm ist es:

Begegnungen mit den Ba´aka-Pygmäen und deren Demonstrationen ihrer Fertigkeiten wurden bisher von Louis Sarno arrangiert, der aber seit November 2016 mit Leber-Zirrhose schwerkrank in seine Heimatstadt New York flog und dort am 1. April 2017 verstarb.

Die „Aktivitäten“ mit den Ba´aka werden (meist lieblos-arrogant) über die Parkverwaltung im Dorf Massakola gemacht, rund 3 km von der Doli Lodge entfernt. Wo auch Louis Sarno lebte. Das ist leider und offen gesagt ein „Touri-Programm“. Am Besten das mit dem lokalen Guide (Leons) bespre-

So wie der Koch Alphonse, der selbst aus Wenigem ein kleines Menü zaubert. Es sind insgesamt vier in der „Kernmannschaft“. Ich würde sie am letzten Abend auf die Terrasse bitten, zu einem drink einladen und jedem 5.000 CFA geben, das sind rund 8 Euro. Plus vielleicht ein kleines Geschenk, s.u...

nach einem abgelegten Mobil-Telefon; es muss nicht unbedingt ein Smartphone sein... wahrscheinlich wird es in der Zentralafrikanischen Republik dringender benötigt als vom Fahrer in Kamerun. Sehr sinnvoll als Geschenk sind auch LED-Taschenlampen, die mit einer Kurbel aufzuladen sind (Dynamo-Lampen, bei ebay ab ca. 5 €) oder ein Taschenmesser, Kleidung. Aber es sind auch persönliche Dinge, die viel Freude auslösen, wie z.B. die Ansichtskarte Ihrer Stadt.

3 Tage Nationalpark x 30 €	90 €
Gorilla-Trekking	300 €
Dzanga Bai (Elefanten)	60 €
Salinentour die längere)	30 €
Total:	480 €

Sehr zu empfehlen ist auch die Kanutour und das „Water drumming“ (40 € pro Kanu bzw. 10 € p.P.)

chen und nicht mit der Parkverwaltung (M. Giscard Koulwana oder Lambert Padou) und erst einmal in das Dorf zu gehen – hier leben Ba´aka in großer Armut.

Auf jeden Fall sollten Sie auch ein Bier trinken (Fahrer, Guide mit einladen) in der Dorfkneipe von Bayanga – wie die meisten Häuser dort aus Holz gebaut. Und sich den Markt ansehen – auch wenn es schwerfällt: oft werden dort auch erlegte Affen zum Kauf angeboten: „Bushmeat“.

Stand: 20.06.17