

Ihre Reise nach Kamerun und in den Nationalpark Dzanga Sangha (RCA)

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 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 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“ mitnehmen und Yaoundé kaufen – da kostet z.B. Malarone nur die Hälfte (ca. 50 €). Da die Inkubationszeit (vom Stich mit einer infizierten Mücke bis zum Ausbruch aber mindestens 10 Tage (bis 40 Tage) beträgt, würde ein Malaria-Anfall bei dieser Reise meist erst nach der Rückkehr auftreten.

Neben Medikamenten, die Sie auch sonst benötigen, noch mitnehmen: Sonnencreme, eine antibiotische Wundcreme, Pflaster (in den Tropen kann sich eine winzige Verletzung schnell entzünden). Wenn Sie stark erkältet sind, können Sie aufgrund von Infektionsgefahr für die Gorilla NICHT an dem Besuch teilnehmen.

Kleidung

Atmungsaktive (auch dadurch teure) Kleidung ist nicht unbedingt nötig, da bei hoher Luftfeuchtigkeit die Körperfeuchtigkeit nicht nach draußen transportiert werden kann – denn da sind im Zweifelsfall auch 37 Grad... Am besten ist dünne Baumwollkleidung. Natürlich auch Goretex-Kunstfasern, ohne den Goretex-Effekt (jedoch mit dem Vorteil, dass sie schneller 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 – wer aber empfindlich ist, sollte (auch für die Anreise zum Ziel) einen mitnehmen, möglichst mit breiter Krempe.

Schuhe: bewährt haben sich leichte Freizeitschuhe (auch Joggingsschuhe) für die Städte und für den Wald sog. Outdoor-Sandalen (z.B. von Teva), denn Sie gehen ja auf dem Weg zu den Gorillas und zur Dzanga Bai durch Wasser). Es gibt diverse Modelle von „Wassersandalen“, auch mit seitlichen Stegen, Z.B. von Geox oder Clearwater. Denken Sie auch an einen (federleichten) Anorak, wenn’s mal regnet.

Weitere „Ausrüstung“

Kleines Kopfkissen (in den Hotels sind die fast immer hart und monströs und 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 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 oder bei eBay, z.B. Mini Chilly von BB Sport, wiegt gut 300 Gramm) 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. Wenn Sie öfter von Afrika aus telefonieren möchten oder –müssen: über eine Kameruner SIM-Karte ist es viel günstiger (pro Minute ca. 100 CFA = ca. 20 Cent). Der Anbieter ORANGE 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 €).

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 – z.B. zur „Aufwertung“ des Picknick-Mittagessens (Obst, Brot, Streich-käse, etc.). Mitnehmen von hier: z.B. eine gute Salami „für alle“, einzeln abgepacktes Brot, etc... Frisches Obst, vor allem die wunderbaren kleinen Bananen, Papayas, Ananas, etc. ist fast überall erhältlich und wird auch in kleinen Straßendörfern zum Kauf angeboten. Es gibt in Yaoundé und Bertoua auch frisch geröstete Erdnüsse, meist in Flaschen abgefüllt.

Finanzen

Mit der VISA-Kreditkarte und auch mit der Mastercard (VISA ist verbreiteter) können Sie mit der Geheimzahl problemlos CFA-Franc ziehen, im Gegenwert von max. 500 € pro Tag. *Ein Euro entsprechen 655 CFA.*

Bankautomaten sind (auf Ihrer Route) in Yaoundé und noch in Bertoua.

In der Doli Lodge **können Sie auch in Euro zahlen**. P. mindestens 200 € in Bar mitnehmen (bei einem zweiten Gorilla-Besuch entsprechend mehr; 300 € inkl. Parkgebühr) 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 wie ein reicher Russe, der dem Fahrer 300 Euro 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 Ganze kann man durchaus noch um ca. 10 % 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, 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 März 2013 und anschließend einem Jahr von Gewalt und Plünderungen kamen über zwei Jahre mehr keine Touristen hierher – und bis jetzt auch nur wenige, trotz der kompletten Renovierung 2019. Alle in der Doli Lodge haben aber nicht aufgegeben, trotz aller Widrigkeiten und der niedrigen Gehälter. Es sind insgesamt vier in der „Kernmannschaft“. Man sollte 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.

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

Verhalten, Ba´Aka-Pygmäen

Halten Sie sich immer an die Vorgaben Ihres Guides, wenn Sie im Regenwald unterwegs sein, reden Sie gar nicht oder sehr leise. Gehen Sie niemals auch nur 10 m allein in den Urwald – Sie können in sehr kurzer Zeit vollkommen die Orientierung verlieren. Hier finden sich nur die „Menschen des Waldes“, die Ba´ka, zurecht.

Begegnungen mit den Ba´aka-Pygmäen und deren Demonstrationen ihrer Fertigkeiten wurden bisher von Louis Sarno arrangiert, der nach Hepatitis-Erkrankungen und Leber-Zirrhose am 1.4. 2017 in seiner Heimatstadt New York verstarb. Die „Aktivitäten“ mit den Ba´aka werden über die Parkverwaltung im Dorf Masakola gemacht, rund 2 km von der Doli Lodge entfernt. Das ist leider ein „Touri-Programm“.

Wenn Sie an der Rest-Kultur der Ba´Aka interessiert sind, das mit dem lokalen Guide (Leons) besprechen und nicht mit der Parkverwaltung (M. Giscard Koulkana) und erst einmal in das Dorf zu gehen – hier leben hunderte von 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: 15.11.19