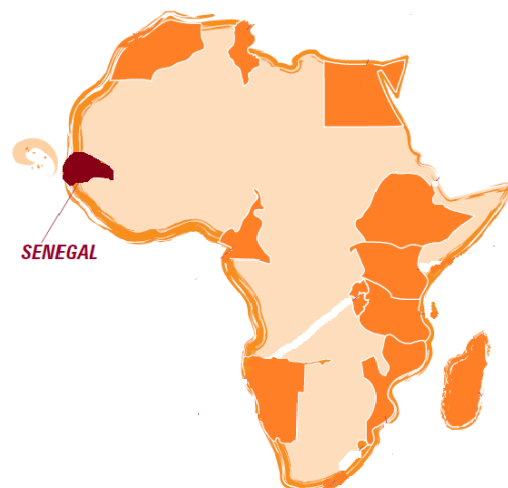


SENEGAL

La Casamance e il Sud



In qualunque periodo dell'anno, per un minimo di anche 2 sole persone.
Il periodo consigliato è da inizio Novembre a fine Giugno.

Perché viaggiare responsabile?

Un viaggio di turismo responsabile si basa su principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza e incontro.

Porta a visitare le bellezze naturali, storiche e artistiche del paese visitato, dando però un "valore aggiunto" al viaggio: l'incontro con le popolazioni locali è visto come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione utilizzando, per quanto possibile, servizi locali e lasciando dunque la maggior parte dei proventi turistici alle popolazioni locali.

Le comunità visitate sono protagoniste nella gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici che ne derivano.

IL PAESE:

Il Senegal è un paese che oltre ad essere stupefacente con le sue lagune, coste oceaniche deserte e foreste mistiche di baobab, è uno degli stati dell'Africa nera più pacifici e più facilmente penetrabili dal punto di vista sociale e culturale. Confina con Mauritania, Mali, La Gambia, Guinea, Guinea Bissau e con l'Oceano Atlantico: a questi luoghi sono legate le sue vicende storiche e da questi luoghi iniziò anche il rapporto tra bianchi occidentali e neri d'Africa, attraverso viaggi esplorativi tramutatisi in spedizioni di guerra e conquista.



PROGRAMMA DI VIAGGIO:

1° GIORNO: ARRIVO IN SENEGAL

Partenza con volo di linea per Dakar.

All'arrivo, trasferimento e sistemazione in pensione locale e incontro con i mediatori culturali.

Arrivando a Dakar si avverte immediatamente l'aria sub-sahariana e l'euforica, colorita e calda accoglienza senegalese, la cosiddetta 'Teranga'. Immediatamente si intuisce anche che ci si trova in una terra dove la maniera di relazionarsi tra le persone segue regole molto diverse dalle nostre. Non sarà difficile approcciarsi alla nuova cultura incontrata in quanto i senegalesi sono dei maestri nel trovare mille modi per interagire con l'ospite straniero.

2° GIORNO: DAKAR – ISOLA DI GOREE

Si parte alla scoperta della capitale del Senegal: la zona centrale si visita facilmente a piedi e ben rappresenta il volto grande, affollato, caotico, ma estremamente affascinante ed entusiasmante del continente nero.

Visita in particolare al quartiere di Ngor, nella parte nord di Dakar, dove verrà spiegata la storia dei Lebu, etnia che ha fondato Dakar all'inizio del XIX secolo.

Visita di Dakar con i suoi vari distretti popolari sempre animati ed accoglienti, visita al Monumento della Rinascita Africana, al distretto residenziale di Fann che è diventato la vetrina di una nuova architettura Africana e lungo *la Corniche*, la strada che come suggerisce il nome, fa da cornice al mare con i suoi negozi di artigianato locale e le esposizioni di mercanzia appoggiata direttamente sulla sabbia e che si alternano ai monumenti.

Si parte poi per l'**isola di Gorée** da cui furono deportati la maggior parte degli schiavi verso le americhe, dove si pranzerà.

Pomeriggio dedicato alla visita dell'isola, Patrimonio dell'Umanità (classifica dell'UNESCO).

Visita della Casa degli Schiavi con la sua "Porta del viaggio senza ritorno", del Museo storico e del Forte con il monumento ai martiri e tempo a disposizione per incontrare le persone che vivono in questo luogo tristemente famoso.

Ritorno a Dakar e proseguimento verso i distretti di Guediawaye e Pikine.

Incontro con un'associazione di donne impegnate per lo sviluppo delle comunità locali, che ci racconteranno i loro progetti di cofinanziamento reciproco attraverso la messa in comune dei risparmi per poi aiutarsi a vicenda nell'implementare i progetti di artigianato.

Cena con l'associazione.

Ritorno all'Auberge per il pernottamento.

3° GIORNO: DAKAR – KAOLAK – ZIGUINCHOR (451 km – circa 8 ore)

Dopo colazione si parte verso il sud del Senegal, passando per Kaolak dove si sosterrà per il pranzo per proseguire poi verso la Casamance dopo aver attraversato il nuovo ponte sul fiume Gambia.

La Casamance è la regione più meridionale del Senegal e si differenzia dal resto del paese per la sua natura lussureggiante, e per il modo di vivere più ancorato alle tradizioni, soprattutto ancestrali, dei suoi abitanti. E' in questa regione che si sono perpetrate fino ad oggi molte delle tradizioni musicali dell'Africa Occidentale che sono rimaste parte integrante della cultura delle diverse etnie che la popolano. E' un punto di riferimento per tutti i musicisti di Dakar e dintorni, che rivolgono attenzione alla Casamance per ritrovare pura la tradizione della musica dei loro antenati, e trarne ispirazione. E' un territorio ricco di molte risorse, quali l'acqua, il riso e le coltivazioni di ortaggi, mentre la foresta fornisce il materiale per le abitazioni e per la costruzione di arnesi utili alla vita e al lavoro di tutti i giorni senza esserne penalizzata. La popolazione locale appartiene a numerose diverse etnie, ognuna con la propria lingua e le proprie tradizioni.

Si farà quindi visita ai tipici villaggi dell'etnia Fulani, che hanno abitazioni molto caratteristiche.

Si arriva a Ziguinchor nel tardo pomeriggio.

Cena e pernottamento in hotel.

4° GIORNO: ZIGUINCHOR – OUSSOUYE – MLOMP – ZIGUINCHOR (90 km)

Dopo la colazione si parte verso il villaggio tradizionale di Oussouye, situato a sud-ovest di Ziguinchor. Visita di cortesia al Capo del villaggio, che racconterà di come le tradizioni locali e la religione animista inducano ad un profondo rispetto della natura.

Incontro e pranzo con un'associazione locale con cui assaggeremo il "caldu", piatto tipico della Casamance a base di pesce e riso.

Partenza per Mlomp, dove si vedrà l'architettura tipica della Casamance e si avrà modo di incontrare le realtà locali.

Ritorno in serata a Ziguinchor per la cena ed il pernottamento in hotel.

5° GIORNO: ZIGUINCHOR – ELINKINE – KARABANE – ZIGUINCHOR (110 km)

Dopo la colazione, partenza per la bassa Casamance, alla scoperta dei riti, miti e tradizioni animiste. Incontro con i pescatori di Elinkine per conoscere la quotidianità ed il lavoro di queste popolazioni del sud.

Da Elinkine si prosegue verso Karabane in barca a motore, per scoprire i magnifici panorami del fiume Casamance.

Arrivo a Karabane e pranzo presso il ristorante gestito dalle Suore.

Nel pomeriggio visita dell'isola che in passato fu uno dei principali luoghi di smistamento delle persone prese dal continente africano e che poi furono vendute come schiavi.

Ritorno in serata a Ziguinchor.

Cena e pernottamento in hotel.

6° GIORNO: ZIGUINCHOR – BADIANA – BAILA – BANJUL (180 km – circa 4 ore)

Dopo la colazione si parte verso l'Alta Casamance (a nord dell'omonimo fiume).

Si incontrerà quindi la popolazione di Badiane, dove conosceremo le persone impegnate soprattutto nella coltivazione (gli uomini) e produzione (le donne) dell'olio di palma.

Si prosegue poi verso Baila e Diouloulou.

Arrivo a fine giornata a Banjul, la capitale del Gambia.

Cena e pernottamento presso Musukeba, una artista nota per i suoi bellissimi lavori di colorazione dei tessuti.

7° GIORNO: BANJUL

Al mattino si visita il laboratorio dove vengono prodotti i batik più famosi del Gambia e si potrà veder ed apprezzare da vicino la tintura con la tecnica dello stampo di cera.

Pranzo da Musukeba.

Nel pomeriggio visita della città di Banjul e del suo mercato ricco di artigianato locale e dei quartieri più popolari.

Visita al Museo Nazionale dove si ripercorre la storia del paese ed il suo passato coloniale sotto l'impero britannico.

8° GIORNO: BANJUL – TOUBACOUTA – PALMARIN (180 km)

Dopo la colazione si parte verso il delta del Saloum.

Attraversando il fiume Gambia in traghetto, si prosegue poi in macchina fino a Toubacouta, dove si arriverà verso l'ora di pranzo.

Il Parco del Delta del Siné-Saloum copre una superficie di 180.000 ettari ed è stato classificato Riserva della Biosfera dall'UNESCO nel 1981. Regione splendida e selvaggia costituita da lagune, mangrovie, foreste, savane e cordoni sabbiosi che s'intrecciano e offrono un habitat naturale popolato da numerosissime specie di uccelli e da una ricca fauna marina.

Nel pomeriggio si prosegue poi verso Palmarin attraversando i Tanns (immense distese di raccolta del sale).

Cena e pernottamento presso eco-lodge a Palmarin.

9° GIORNO: PALMARIN

Situata a nord del Parco Nazionale del Delta del Siné-Saloum, Palmarin è una località pittoresca ai bordi dell'oceano, paradiso di palme a cui deve il suo nome, ed è costituita da quattro villaggi. Palmarin è abitata da una comunità Sérère. Qui la vita scorre ancora secondo i ritmi tradizionali: gli uomini si dedicano soprattutto alle attività agricole grazie alla natura esuberante della regione e alla pesca, mentre alle donne è riservata l'estrazione e la raccolta del sale.

La giornata sarà dedicata ad escursioni in piroga a motore sulle isole del Saloum, definite dall'Unesco tra i principali polmoni verdi del mondo, per la ricchezza e varietà della sua

vegetazione ricca prevalentemente di mangrovie e per questo abitata da molte specie di uccelli.

Incontro con i pescatori Niominka e con le organizzazioni che lavorano e commercializzano pesce essiccato e affumicato e conchiglie.

Nel pomeriggio si farà visita ad un guaritore tradizionale che spiegherà anche la funzione sociale della medicina tradizionale nelle popolazioni locali.

Cena e pernottamento in eco-lodge.

10° GIORNO: PALMARIN – SOMONE – DAKAR (105 km – circa 1h30 + 30')

Dopo la colazione si parte verso la stazione balneare di Somone, dove ci usufruire di una camera in day-use presso un hotel.

Pranzo sulla spiaggia e tempo a disposizione fino all'orario di partenza del volo aereo (solitamente il volo intercontinentale è la sera tardi).

Trasferimento all'aeroporto di Dakar.

11° GIORNO: ARRIVO IN ITALIA

Il programma di viaggio può subire variazioni sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario. Tali modificazioni possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.

MODALITA' DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO

Viaggio effettuato con accompagnatori locali che parlano italiano (previa verifica disponibilità) e mezzi privati con autista.

Pernottamenti in hotel ed eco-lodge.

PREZZO DEL VIAGGIO a persona, in camera doppia

La partenza è garantita anche per un minimo di 2 sole persone ed i prezzi diminuiranno via via all'aumentare del numero di viaggiatori.

Calcolato su 8 persone: 1370 € + volo aereo

Calcolato su 6 persone: 1410 € + volo aereo

Calcolato su 4 persone: 1535 € + volo aereo

Calcolato su 2 persone: 1590 € + volo aereo

Costo volo aereo a partire da € 350/400 a persona (tasse incluse)

***I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 eur = 650 xof.
Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento come previsto dalle normative in materia.***

La quota comprende:

- tutti i pernottamenti come da programma
- tutti i trasferimenti con mezzo privato, come da programma
- colazioni, pranzi e cene (bevande escluse)
- accompagnamento in lingua italiana (previa verifica disponibilità)
- tutte le spese legate alle visite programmate
- assicurazione medico-bagaglio (con massimale medico € 50.000)
- assicurazione contro annullamento del viaggio

La quota non comprende:

- volo aereo internazionale
- tutte le bevande (anche durante i pasti)
- eventuale supplemento singola (€ 190)
- mance
- spese personali e tutto quanto non espressamente indicato ne 'La quota comprende'

La cifra stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse, il maggior valore sarà a carico del cliente.

NOTIZIE UTILI

CAPITALE: Dakar

RELIGIONI: musulmani sanniti; cristiani; animisti/credenze tradizionali africani

LINGUA: la lingua ufficiale è il francese, è comunque molto diffuso anche l'inglese e l'italiano, oltre alle molte lingue locali (wolof, peul, serer, mandengue, djolà, ecc.)

DOCUMENTI: passaporto con validità residua di almeno 6 mesi dalla data di ingresso.

VACCINAZIONI: CONSIGLIATA la vaccinazione contro la febbre gialla.
L'ufficio d'igiene italiano consiglia anche: antitifica, epatite B, profilassi antimalarica.
Si fa raccomandazione di consultare il proprio medico di base.

CLIMA: subtropicale, la stagione secca va da novembre ad aprile/maggio.

VALUTA: La moneta utilizzata è il franco Cfa. L'Euro è largamente accettato.

DIFFERENZA ORARIA: 1 ora in meno rispetto all'Italia, 2h ore quando in Italia è in vigore l'ora legale

BAGAGLIO/ABBIGLIAMENTO: si consiglia di portare con se abiti pratici di cotone, pantaloni lunghi e corti di tela, calzature comode, maglia di cotone per la sera e giacca, oltre ad un impermeabile per la pioggia. Inoltre è consigliabile portarsi sempre cappello, occhiali da sole, crema protettiva solare, farmacia personale, repellente per insetti e costume da bagno.

ELETTRICITÀ: corrente a 220 volt con spine di tipo circolare.

MODALITA' DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO: Viaggio effettuato con accompagnatore locale. Per tutta la durata dell'itinerario i viaggiatori saranno accompagnati da guide locali parlanti italiano (dovrà esserne verificata la disponibilità, in caso di non disponibilità ci saranno guide parlanti francese e/o inglese).

PASTI: I piatti nazionali sono il Thiebudieun (riso al pesce con verdure) e lo Yassa (piatto unico di riso con pollo al timo, lime, cipolle e verdure). Si mangia molto pesce fresco e riso. Le bevande che si consumano prevalentemente sono the verde, the alla menta, Karkadè e Ginger. Tra la frutta locale troviamo mango, papaia, ananas, ecc.
Il vino c'è solo nei ristoranti più grandi. A Palmarin c'è dell'ottimo vino di palma locale e ovunque si possono bere i succhi naturali del frutto del baobab o del fiore di ibisco.

TRASPORTI: L'itinerario è effettuato con mezzi locali privati e pubblici (minibus, traghetto), percorrendo strade in zone pianeggianti, in parte asfaltate, in parte in terra battuta, ma comunque sufficientemente agevoli.

Il viaggio attraversa regioni poco battute, occorre essere flessibili di fronte ad eventuali disguidi e ritardi.

Alcune tappe sono lunghe e impegnative e possono dunque risultare faticose, specie nel periodo delle piogge, quando alcune strade sono talvolta inagibili e costringono a deviazioni. Talora ci sono controlli a qualche posto di blocco che possono essere lunghi e richiedono quindi pazienza, soprattutto in corrispondenza della frontiera.

Per le **condizioni contrattuali** consultate il sito internet o richiedetele in agenzia. Le stesse condizioni sono depositate presso la Provincia di Verona all'ufficio del turismo.

NOTA BENE: Si raccomanda di accertarsi di essere in possesso di tutti i **documenti necessari** all'effettuazione del viaggio (passaporto in corso di validità minima richiesta nei paesi visitati, eventuali visti e **vaccinazioni obbligatorie**).
Verificare inoltre di essere in regola con eventuali vaccinazioni obbligatorie, in particolare ponete attenzione all'obbligo di vaccinazione contro la **febbre gialla** che viene richiesta a seconda del paese di provenienza (nel caso di permanenza in più stati).

Organizzazione tecnica:



PLANET VIAGGI RESPONSABILI
Via Vasco de Gama 12a - VERONA
Tel: 045 8342630 – 045 8948363
E-mail: viaggiresponsabili@planetviaggi.it
Skype: planet.viaggi.responsabili
www.planetviaggi.it