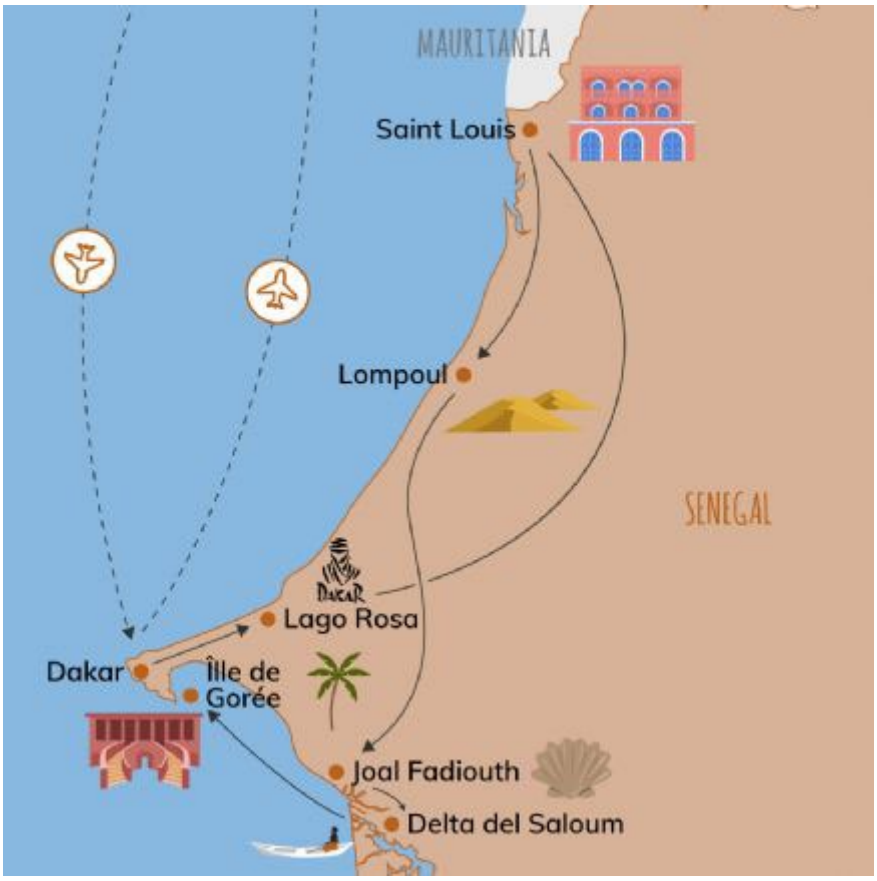
Senegal

Experiencia Teranga

Senegal a través de sus gentes

Salidas Julio, Agosto y Septiembre 2024

Tras aterrizar nos dirigiremos hacia al lago Rosa, donde haremos noche, para el día siguiente ver la extracción de la sal de forma tradicional. En St. Louis prepararemos, con la ayuda de una familia local, un almuerzo senegalés. Una noche en las dunas del desierto de Lompoul. Navegaremos por el laberinto de canales e islas que forman el Delta del río Saloum, y los poblados de pescadores serer con quienes compartiremos sus costumbres. Isla Patrimonio de la Humanidad: Gorée, donde disfrutaremos del contraste del bullicio de día y la tranquilidad de su noche.



Gastronomía Saint Louisiana

Acompañados por una familia local compraremos en el mercado y cocinaremos juntos para preparar un plato senegalés.

Incursión con las costumbres del Delta del Saloum

Tierra de pescadores; con piragua a motor visitaremos la zona lacustre y los poblados de sus pescadores, los serers.

Noche en Isla de Gorée

Gorée nos transporta en la época colonial francesa. Desde el ferry se avistan los colores teja y miel de sus calles peatonales, durante el día muy transitada por locales, visitantes ...y por la noche recupera la paz.

c/Rodriguez San Pedro 2,piso 9,oficina 909 · 28015 Madrid · Spain +34 915 228 681
www.trekkingyaventura.com info@trekkingyaventura.com
cic ma 1038

DIAS	ITINERARIO	ALIMENTAICON	ALOJAMIENTOS
1	Vuelo a Dakar/Lago Rosa	../../..	Hotel
2	Lago Rosa/St Louis	D/../C	Hotel
3	St. Louis	D/A/C	Hotel
4	St. Louis/Lompoul o Langue de Barbarie	D/../C	Ecolodge Camp
5	Lompoul o Langue de Barbarie/Joal Fadiouth/Delta del Saloum	D/../C	Hotel
6	Delta del Saloum	D/A/C	Hotel
7	Saloum/Isla de Gorée	D/../C	Hotel
8	Isla de Gorée/Dakar/traslado aeropuerto	D/../..	vuelos
9	Vuelo de regreso	../../..	------

Desayuno **D** Almuerzo **A** Cena **C**

ITINERARIO DETALLADO

DÍA 1.- VUELO A DAKAR/LAGO ROSA
Vuelo a Dakar. Llegada al aeropuerto internacional y traslado al Lago Rosa. Alojamiento en nuestro hotel en el Lago para ganar tiempo para el día siguiente salir a St. Louis.

DÍA 2.- LAGO ROSA/ST. LOUIS
Tras el desayuno saldremos hacía St. Louis.
El lago, antes de fuertes lluvias sufridas hace unos meses, conservaba, algunos días, un marcado color rosáceo debido al contacto de su alta salinidad con los rayos solares y a un típico de algas, actualmente el lago es de color marrón. El Lago, constituía el punto de llegada del Paris – Dakar en su paso por África. Ruta norte, dirección St. Louis, pararemos en aldeas del interior - Sereres, peulh o wolof- antes de cruzar el mítico puente Faidherbe. Llegada al hotel e instalación en nuestro hotel. Cena y alojamiento

DÍA 3.- ST. LOUIS
Tras el desayuno y aprovechando que estamos en la capital de la gastronomía senegalesa y con la mejor receta del plato nacional: el arroz con pescado (Thieb bu dieun), junto con una familia senegalesa, iremos al mercado local para abastecerse de los alimentos necesarios para cocinar el plato del día, que se servirá y se comerá a la manera senegalesa (con la mano). Para mejor digestión, preparemos el agridulce té verde senegalés con todo el protocolo requerido. Resto de la tarde libre, para ver las galerías de arte o algunos museos. Los que lo desean podrán acercarse a Kordaba, escuela de iniciación a la Kora (instrumento de música), abierto por el maestro Ablaye Cissokho. Cena y alojamiento.

Saint Louis (Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO), la antigua capital del África Occidental Francesa con su arquitectura colonial y su playa, donde cientos de coloridos barcos pesqueros regresan al atardecer. Ciudad colonial desde 1659, con un ritmo pausado y algo decadente que quizás represente su verdadero encanto. Saint Louis se extiende en parte en una isla y en parte en la península de Guet N'Dar, parte de Langue de Barbarie. El Pont Faidherbe, que conecta la ciudad con el continente, es una excelente obra de ingeniería del siglo XIX; inicialmente se construyó para cruzar el Danubio, pero en 1987 se destinó a la ciudad de Saint Louis.

DÍA 4.- ST. LOUIS/DESIERTO DE LOMPOUL O LANGUE DE LA BARBARIE
Desayuno y paseo en por las bonitas calles de Saint Louis, de ambiente colonial. Recorrido hacia el pintoresco y autóctono Guet Ndar, barrio de pescadores en St Louis, unida a la isla por otro puente. Tras la comida, libre, salida al único desierto de Senegal: el desierto de Lompoul, con dunas rojas de 40-50 metros de altura que se extienden hasta donde alcanza la vista y con colores que cambian de sol a sol. Traslado en todo terreno al lodge de Lompoul. Pasearemos por las dunas de arena para admirar la puesta de sol. Cena y alojamiento bajo haima.

En caso de cierre del Ecolodge Lompoul o de la no apertura del nuevo Oasis Lompoul, esta noche se hará en Langue de Barbarie en Ocean & Savanne.

DÍA 5.- LOMPOUL O LANGUE DE BARBARIE/JOAL FADIOUTH/DELTA DEL SALOUM
Desayuno en el hotel. De camino a las islas de Saloum, parada en Joal Fadiouth. Salida hacia la localidad de Joal para ver su puerto de pesca y continuación a Fadiouth atravesando su puente a pie. Fadiouth es en realidad una isla construida sobre un monte de conchas, en sus estrechas calles se desarrolla la vida y se extienden los puestecitos de berberechos y pescado seco, así como de otras mercancías. Veremos el cementerio, también de conchas, donde están enterrados cristianos y musulmanes. Almuerzo libre antes de llegar a nuestro alojamiento, a bordo del río Saloum. Cena y alojamiento

DÍA 6.- DELTA DEL SALOUM
Desayuno. En piragua, medio de trasporte de la zona, navegaremos por los bolong del Delta del Saloum. Declarada Patrimonio de la Biodiversidad, podremos avistar en esta zona de unas 200 islas e islotes, una gran variedad de pájaros, así como una bonita flora de manglares. Salida rumbo a un pueblo Niominka, pescadores de la etnia que viven esparcidos en las islas de Saloum, de unos 300 habitantes, donde la vida gira esencialmente alrededor del mar. Visita e intercambio con los vecinos, musulmanes conservadores. Disfrutaremos de una comida preparada por algunas mujeres del pueblo. Visita a pie y regreso a nuestro alojamiento. Cena y alojamiento.

DÍA 7.- DELTA DEL SALOUM/ISLA DE GORÉE
Desayuno. Viajando hacia la capital, visitas de aldeas Sereres y quizá nos encontramos con algún mercado local donde pastores, agricultores y demás intercambian sus productos. Seguimos al puerto de Dakar para tomar el ferry que nos acercara a la mítica isla de Gorée. Instalación en nuestro hotel y comida libre en algún restaurante de la isla. Declarada Patrimonio Mundial de la Humanidad, Gorée es un monumento histórico simbolizado por la Casa de los Esclavos donde se nos contará el negocio de la trata de los esclavos. Recorrido por sus calles estrechas desde donde podremos apreciar la belleza de sus casas coloniales. Cena y alojamiento.

DÍA 8.- ISLA DE GORÉE/DAKAR/TRASLADO AEROPUERTO PARA EL VUELO DE REGRESO
Desayuno en el hotel. Regreso a Dakar y paseo por sus diferentes centros de interés. Si el tiempo lo permite, parada en el barrio de la Medina para charlar con los artistas y apreciar la belleza de su imaginación. A la hora convenida, traslado al aeropuerto para tomar el vuelo de regreso. Noche a bordo.

DÍA 9.- VUELO DE REGRESO
Vuelo de regreso.

Notas Itinerario
Nota I: Dependiendo de la época del año, condiciones climatológicas y el estado de carreteras o pistas, las visitas y excursiones pueden variar de orden

FECHAS DE SALIDA 2024
JULIO: 27
AGOSTO: 3,10 Y 18
SEPTIEMBRE: 6

GRUPO MÍNIMO 10 PEROSNAS

PRECIO DEL VIAJE

POR PERSONA

En base a grupo de 10 a 14 personas	**1.425,00 €**
Tasas aéreas aprox.	**365,00 €**

SUPLEMENTOS

Sup. habitación individual	**300,00 €**
Suplemento aéreo salida 10 y 18 Aug	**150,00 €**

Notas salidas y precios
Precios con salida desde Barcelona con TAP PORTUGAL vía Lisboa. Consultar opción desde otros puntos.

Por lo general los vuelos utilizados en nuestros grupos están basados en tarifas de grupo, que ofrecen unas condiciones ventajosas en cuanto a precio y fecha de emisión. Pero estas tarifas tienen también limitaciones, especialmente en lo relativo a la posibilidad de realizar el check-in on line, la reserva previa de asientos, que o bien no están permitidos, o solo son posibles con una antelación de 24 h., los cambios de horario, fecha o destino, y las cancelaciones.

SERVICIOS INCLUIDOS
Billetes avión en clase turista, hasta y desde Dakar. Tarifa sujeta a restricciones en caso de cambio o cancelación.
Traslados de llegada y salida.
Vehículo con aire acondicionado durante la ruta.
Alojamiento en base a habitación doble y comidas según cuadro de itinerario.
Guía local de habla hispana acompañante durante toda la ruta por Senegal.
Visitas y excursiones detalladas en el programa.
Billete de ferry a la Isla de Gorée y visita de la casa de los esclavos -lunes cerrado-.
Visita del Lago Rosa
Visita de la isla de las Conchas de Joal Fadiouth
Excursión en piragua por el Rio Saloum
Experiencia gastronómica en St. Louis
Seguro de asistencia en viaje;. Opcionalmente pueden ampliarse las coberturas de gastos de anulación; consulta

SERVICIOS NO INCLUIDOS
Bebidas, propinas a maleteros, chóferes o guías.
Cualquier otro concepto no especificado en el apartado de "incluye".
Ampliación de coberturas del seguro de asistencia y anulación (recomendado)
Visado (GRATUITO hasta nueva orden)

ALOJAMIENTOS

Indicamos a continuación algunos de los alojamientos que se suelen utilizar en este recorrido. No quiere decir que sean necesariamente estos los que el viajero va a tener durante su viaje ya que pueden variar en función de las disponibilidades. Lo que se pretende es dar una idea del standard de calidad y servicios que se ofrecen durante el recorrido.

Hoteles previstos en cat. estándar o similares
Lago Rosa H. Chez Salim/Calao
St Louis [H. Siki Hotel / Hotel la Residence
Lompoul Ecolodge de Lompoul / Camp du Desert
Saloum Ecolodge Simal, Hotel Le Bazouk du Saloum / Palmarin
Isla de Gorée H.Madou/Porte du Retour

En la Isla de Gorée, al tratarse de alojamientos con muy pocas habitaciones, los viajeros con habitación individual pueden compartir habitación.
En casi todos los alojamientos hay wifi, algunos sólo en las zonas comunes.
En Lompul no hay agua caliente para ducharse.
En la Isla de Gorée, hay restricciones de agua en toda la isla, al ducharse no siempre hay agua caliente.
Aconsejamos llevar champú y gel de ducha.

Compartir Habitación
Los precios publicados corresponden al alojamiento en habitaciones dobles. Puede disponerse de una habitación individual mediante el pago de un suplemento. En caso de viajar solo y desear compartir habitación con otra/s persona/s, puede solicitarse la reserva como "habitación a compartir".

TRANSPORTE

Vehículo con aire acondicionado en los trayectos por carretera. El número de vehículos variará según el número de participantes

VIAJAR Y CONVIVIR

La convivencia en el país de la Teranga.

¿Dónde mejor que Senegal para mezclarnos con la población local y conocer sus costumbres? Teranga – palabra wolof- descrita a menudo como una mezcla de hospitalidad, solidaridad, respeto. Pero, como dicen los senegaleses, en realidad es mucho más: es una forma de vida, un conjunto de valores que guía el modo de vida senegalés.

La teranga es sinónimo de Senegal. Es la palabra que lo define. Se encuentra desde los cafés hasta la selección nacional de fútbol «Los Leones de Teranga»

La idea de la ruta es poder profundizar con la cultura y costumbres senegalesas, sin dejar de lado las visitas en los sitios "obligados". Para conocer de cerca el día a día de la población local, hemos previsto esta ruta priorizando el contacto con la población: Wolof, Serer, Diola, Peul, Tuoucouleur, Sebou....., con sus costumbres, religión, indumentaria y cocina propias. Degustaremos diferentes cocinas tradicionales caseras, nos acercaremos a las costumbres diarias y al modo de vida de cada grupo étnico.

¡Vamos al mercado a comprar con una familia de Saint Louis!

No sólo visitaremos el mercado con la familia, sino que compraremos, negociaremos, cocinaremos uno de los platos típicos de Senegal con ellos.

DIFICULTAD / CONDICIONES DE VIAJE

Según la época del año el calor junto con la humedad pueden suponer una cierta dureza para personas con poca tolerancia a este tipo de clima.

Algunos trayectos discurren por pistas que pueden presentar un pobre estado de mantenimiento según la época del año. A parte de ésto, la ruta es apta para cualquier persona con ganas de conocer otras culturas y con una actitud positiva ante las eventualidades que puedan surgir.

DOCUMENTACIÓN

Ciudadanos con pasaporte español: Desde el 1 de mayo de 2015, los ciudadanos españoles provistos de pasaporte en vigor (validez superior a 6 meses posterior a la salida del país) no necesitan visado para entrar en Senegal para estancias de menos de 3 meses.

Es responsabilidad del viajero confirmar esta información con la facilitada por el Ministerio de Asuntos Exteriores en su página web.

Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Contactar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada que exigen los países visitados en el viaje.

Situación social y política del país de destino: Se remite a los avisos y recomendaciones facilitados por el Ministerio de Asuntos Exteriores en su página web.

SANIDAD

Vacunas obligatorias y recomendaciones sanitarias: no existe ninguna vacuna obligatoria (fiebre amarilla si se llega procedente de un país en que esta enfermedad esté arraigada). Se recomienda la vacuna contra la fiebre amarilla y profilaxis antipalúdica según época del año y zonas visitadas.

puede informar únicamente sobre los requisitos sanitarios obligatorios exigidos por el país de destino, y añadir alguna recomendación en base a experiencias propias. Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales. La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del Ministerio de Sanidad y Consumo

La Generalitat de Catalunya pone a disposición del viajero el teléfono de Sanitat Respon 902 111 444, y la página web Consells i vacunacions a viatgers internacionals donde encontrar información sobre los centros de vacunación.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Equipo recomendado:

- Bolsa o maleta de viaje blanda/flexible
- Mochila pequeña para el día a día 25 L aprox.
- Calzado cómodo
- Ropa cómoda de tejidos ligeros y algo de ropa de abrigo para las noches.
- Equipo de lluvia.
- Bañador, toalla ligera, gorra y gafas para protegernos del sol
- Frontal o Linterna con pilas de recambio
- Botiquín básico (repelente de insectos, protección solar y labial, coliro ocular, anti-térmico, anti-diarreico, anti-ácido, antibiótico de amplio

espectro, anti-histamínico - oral y pomada -, analgésico, anti-inflamatorio, desinfectante y tiritas)

Importante evitar el uso de bolsas de plástico y contenedores de un solo uso. #stopplastic

MONEDA:
En Senegal la moneda, es el Franco CFA , se puede cambiar moneda en los principales bancos, y en los hoteles de Dakar.
El cambio es fijo (1 euro=655,957 francos CFA y 1.000 CFA=1,5 euros).
Los bancos aplican comisiones de cambio, atención con la moneda falsificada.
Las tarjetas de crédito más comunes (VISA, Mastercard o AMEX....) pueden utilizarse en los principales hoteles de Dakar, en algunos cajeros automáticos de la ciudad y en algunos restaurantes o supermercados. En el resto del país, su utilización es muy limitada salvo en algunos hoteles.
Información sobre moneda y cambio de divisas

CLIMA:
El clima viene determinado por sus dos estaciones: la época seca de Noviembre a Mayo y la época de lluvias de Junio a Octubre. En la época de lluvias el clima es húmedo y cálido, en la época seca los días son calurosos y soleados, pero la temperatura nocturna desciende.
Información sobre el clima

Corriente eléctrica y enchufes:
El voltaje más común es de 230 V. La frecuencia es 50 Hz.
Información sobre enchufes y corriente eléctrica

Horario:
Información sobre zonas horarias

RESERVA

Puedes efectuar tu reserva rellenando este **FORMULARIO** con tus datos según aparecen en el documento con el que vayas a viajar.

Una vez recibido el formulario cumplimentado te enviaremos en un plazo de 24/48 horas por email una confirmación y los datos para poder abonar el 40% del importe del viaje. (en caso de no haberlo recibido, comprueba el spam de tu correo)

Se puede pagar por

1) **Transferencia bancaria:**
Banco Santander
ES06 0075 0349 460601118121 (BIC): POPUESMM
Titular: Trekking y Aventura

2) **Tarjeta de crédito:**
No aceptamos American Express. En caso de pago con tarjeta de crédito GELNET (banco Santander) te enviará un sms y un email para poder proceder de forma segura al pago por tarjeta.

Es necesario que **SIEMPRE APAREZCA EL NOMBRE Y APELLIDOS DE LA/S PERSONA/S QUE VAN A VIAJAR**. **NO SE CONSIDERA DEFINITIVA LA RESERVA HASTA NO TENER CONSTANCIA DEL CITADO PAGO.**

Una vez recibido el pago en nuestra cuenta. te enviaremos un correo electrónico adjuntando el recibo del depósito realizado

En caso de que superen los 5 días laborables sin recibir dicha comunicación, por favor CONTACTA CON NUESTRAS OFICINAS DE TREKKING Y AVENTURA.
Estamos a tu disposición de lunes a viernes en calle Rodríguez san Pedro,2 piso 9 oficina 909, 28015 Madrid y en el 91-5228681

*Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.

Viajes Trekking y Aventura declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.

Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.
www.trekkingyaventura.com/condiciones.asp