

Senegal

Aventura Social y Naturaleza

 ACTIVE
WOMAN



El comienzo de una gran aventura en África pasa por descubrir Senegal de una manera activa.
Días activos senderismo, navegación, naturaleza y Aventura Social para
conocer la situación de la mujer actual en este maravilloso país



EN UN VISTAZO

- √ Activa tu corazón y descubre la costa de Senegal en kayak, 4x4, corriendo o relajándote frente al mar
- √ Descubre una interesante Aventura Social en Senegal, asociaciones locales que apoyan a la mujer en la búsqueda de un trabajo y su autonomía. Encuentros con ellas y convivencia en sus aldeas
- √ Aprende a cocinar los auténticos platos senegaleses
- √ Disfruta de la naturaleza más salvaje de este país de África.



ITINERARIO

	ITINERARIO	ALIMENTACION	ALOJAMIENTO
1	Vuelo Ciudad de origen/Dakar	../../..	Hotel turista
2	Dakar/Lago Rosa	D/A/C	Campamento
3	Vuelo Dakar/Zinguichor/Cap Skirring	D/A/C	Campamento
4	Cap Skirring	D/A/C	Campamento
5	CapSkirring /Djembering/CapSkirring	D/A/C	Campamento
6	Cap Skirring/Isla de Egueye /Seleky	D/A/C	Campamento
7	Seleky /CapSkirring	D/A/C	Campamento
8	CapSkirring/Oussouye/Zinguichor	D/A/C	Hotel turista
9	Vuelo Zinguichor/Isla de Goree/Dakar/Ciudad de origen	D/A/..	-----
10	Ciudad de origen	../../..	-----

Desayuno: D

Almuerzo: A

Cena: C



CUADRO DE PRECIOS

Fecha de Salida	26 Abril 9 Agosto y 6 Septiembre
Grupo de 4 a 10 personas	
Precio por persona	1.460 €
Tasas Aéreas	335 € aprox



SERVICIOS

Incluidos

- ✓ Vuelo Ciudad de origen/Dakar/Ciudad de origen
- ✓ Guía para todo el viaje
- ✓ Traslados de llegada y salida (aeropuerto-hotel-aeropuerto)
- ✓ Vehículo privado para todo el circuito
- ✓ Entrada y visitas a las comunidades y cooperativas
- ✓ Alojamiento en hoteles o campamentos estables con baños
- ✓ Ferry a isla de Goree y regreso
- ✓ Alimentación según cuadro
- ✓ Todas las visitas descritas en el programa
- ✓ Todas las actividades mencionadas en la ruta
- ✓ AXA Seguro de asistencia en viaje y 1.000 € en gastos de cancelación



SERVICIOS

No Incluidos

- √ Alimentación no especificada en el cuadro
- √ Entradas a los monumentos a visitar
- √ Visitas y excursiones no especificadas
- √ Extras personales, como bebidas, lavandería, teléfono etc.
- √ Propinas
- √ Visado.
- √ Tasas aéreas
- √ Tasas de aeropuerto
- √ Cualquier otro concepto no mencionado como incluido



DOCUMENTACION

- ✓ Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses.
- ✓ Cartilla internacional de vacunación de fiebre amarilla, para los viajeros procedentes o que han pasado por zonas infectadas (países y zonas incluidas en las regiones endémicas).
- ✓ Actualmente el visado turístico debe solicitarse vía electrónica antes de la llegada al país. Para ellos es necesario realizar los trámites en la web habilitada al efecto por las autoridades de Kenia. La web para la solicitud es:
<http://evisa.go.ke/evisa.html>
- ✓ Nota: el pasaporte tiene que estar bien encuadernado y tener mínimo una página en blanco por ambas caras.
- ✓ Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores WWW.MAE.ES



SANIDAD

✓ IMPRESCINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/centrosvacu.htm>



SEGURO

✓ Un seguro de asistencia está incluido en el viaje. La póliza será entregada junto con la documentación final. Opcionalmente se puede contratar un seguro de gastos de anulación, por un importe de 50 € por persona. Debe solicitarse en el momento de realizar el pago de entrega a cuenta siempre que éste se realice como mínimo 15 días antes de la salida del viaje.

Las condiciones de ambos seguros se pueden consultar en nuestra página web:

www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeViajeTrekking.pdf

www.trekkingyaventura.com/seguros/SegurodeAnulacion.pdf



TASAS DE AEROPUERTO

Son impuestos por la utilización de los aeropuertos que se pagan en efectivo directamente, antes de realizar el embarque.



DIVISAS

✓ La moneda de Senegal es el FRANCO CFA(XOF)
Puedes consultar la equivalencia en
<http://www.xe.com/es/currencyconverter/>

✓ Se aceptan Euros y Us dólar y es recomendable realizar el cambio a moneda local en el aeropuerto, hotel, banco o casas de cambio y es mejor hacerlo en Nairobi, fuera de la ciudad solo se admite Chelin y durante el viaje no hay posibilidad de realizar cambios de moneda.

Las tarjetas de crédito solo se puede utilizar para hoteles y restaurantes en la capital. En España no cotiza la moneda y no es posible realizar el cambio aquí.

Es recomendable que al finalizar el viaje se cambie lo que nos quede, pues fuera de Kenia no es posible utilizar su moneda.



PROPINAS

No son obligatorias, aunque con la llegada del turismo, cada vez son más frecuentes.

En lo que al viaje se refiere, las personas que en un momento u otro están en contacto con el viajero y le prestan algún tipo de servicio esperan una compensación económica (guías, conductores, maleteros, camareros.....).

Recomendado:

Guía: 1,50 € por día y por persona.

Chofer: 0,80 € por día y por persona.

Maleteros, personal de hoteles...: 5000 francos cfa por persona.



CLIMA

Senegal disfruta de uno de los mejores climas de África Occidental, especialmente en sus costas donde soplan los vientos Alisios.

Goza de un clima tropical de temperaturas templadas, gracias al hecho de encontrarse en la zona intertropical. Durante la estación seca, que va de noviembre a junio, no llueve nada; en el interior hace mucho calor, sobre todo entre abril y mayo, mientras que la temperatura en las costas es más frescas. Las lluvias, bastante escasas y de corta duración, se concentran esencialmente, como hemos dicho, entre julio y octubre y varían dependiendo de la zona..



ALIMENTACION

Tenemos incluidos los desayunos cada día en base a zumo, pan tostado, café e infusiones. Almuerzos libres para que el día esté mejor organizado y generalmente se para en algún pequeño pueblo para degustar la comida local y fomentar el Turismo Responsable incentivando el negocio pequeño local. Cena en hoteles o restaurantes locales en base a arroz, pescados a la plancha, pollo, cordero y frutas.



ALOJAMIENTO

✓ Hoteles de categoría turista y campamentos en habitaciones dobles con baño privado.

✓ Campamento estable con camas y habitaciones doble con baño privado.

Las habitaciones suelen ser cabañas construidas de ladrillo y en buen estado, sencillas y limpias.

Todas tienen baño

Las camas suelen ser dobles de matrimonio. Las habitaciones triples no son habituales.



EQUIPO RECOMENDADO

✓ Ropa cómoda de viaje adaptada a un clima de caluroso y húmedo teniendo en cuenta que la estación más lluviosa está desde Junio a Septiembre. En estos meses refresca algo la temperatura pero la humedad aumenta.

Ropa de Senderismo y Bicicleta

- ✓ Camisetas
Varias de manga corta y larga
- ✓ Chaqueta
Forro polar ligero o chaqueta
- ✓ Pantalón
Largo tipo trekking de verano
Corto

Calzado

- ✓ Zapatilla de trekking o senderismo y de trail running
- ✓ Sandalia de trekking/Zapatilla de deporte
- ✓ Sandalia de goma para la ducha

Complementos

- ✓ Gafas de sol
- ✓ Braga para el cuello de verano

- ✓ Calcetines

- ✓ Mochila de 20 - 25 Litros aprox.

- ✓ Crema solar y protección labial con factor alto

BOTIQUIN

Antibiótico de amplio espectro/ analgésicos (Aspirina, Gelocatil, Nolotil...)/ antiácido/ anti-inflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/ laxante/ pomada antibiótica/ desinfectante/ algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo/pastillas para clorar agua/repelente de mosquitos/

⊕ ACTIVE
⊕ WOMAN



EN DETALLE



Día 1

Vuelo Ciudad de origen/Dakar/Lago Rosa

Llegada a Dakar, trámites de visado y traslado a al hotel-campamento en Lago Rosa para pasar la noche.



Día 2
Dakar- Lago Rosa

Por la mañana visitamos el Lago en vehículos 4x4 y tendremos un encuentro con las mujeres que trabajan recogiendo la sal de manera artesana. Podremos charlar con ellas y conocer de cerca su vida.

Después continuamos la visita a los poblados Peul que viven en las dunas que rodean el lago. Almuerzo. Por la tarde disfrutaremos del senderismo por las dunas y contemplando la bonita puesta de sol (unos 5 km aprox)

Por la noche disfrutaremos de la cena y alojamiento en el campamento Mussuwam

AVENTURA SOCIAL

Encuentro con las mujeres que trabajan en la salinas del Lago Rosa

ACTIVE

Senderismo, recorrido en vehículo 4x4



Día 3

Vuelo Dakar - Zinguichor - Cap Skirring

Salida en vuelo hacia Ziguinchor.
Llegada y tras refrescarnos a orillas del río Casamance, saldremos en un maravilloso paseo en piragua hasta la alejada aldea de Affiniam. Allí, disfrutaremos de un típico almuerzo en el campamento gestionado por los habitantes de la aldea y tendremos la oportunidad de conocer de cerca sus tradiciones y costumbres.

Después de comer, tomaremos rumbo hacia Cap Skirring, que esconde una de las playas más bonitas de todo África Occidental. Aquí nos instalaremos en el campamento en el que pernoctaremos casi durante toda la estancia.

Es el primer alojamiento turístico gestionado casi integralmente por mujeres y forma parte de un proyecto de empoderamiento llevado a cabo por una ONG.

Al final de la tarde, disfrutaremos de la bonita puesta de sol mientras cerramos el día practicando una clase de yoga.
Cena y alojamiento en el Campamento

ACTIVE

Paseo en Piragua, clase de yoga

AVENTURA SOCIAL

Compartiremos una experiencia con las mujeres que gestionan el campamento en Cap Skirring



Día 4
Cap Skirring

Nos espera un día intenso de experiencias. Por la mañana visitaremos la aldea de Cabrousse, pueblo natal de la heroína senegalesa defensora de los derechos de las mujeres **Aline Siteo Diatta**. Conoceremos su historia y nos acercaremos a su cultura.

Allí tendremos un encuentro con una cooperativa de mujeres que nos enseñará a preparar los platos típicos de la región que luego disfrutaremos todos juntos.

Después de la comida y de un poco de reposo, nos enseñarán los bailes tradicionales de los djola, la etnia más numerosa de la región.

Por la tarde, volveremos al campamento para disfrutar de una hermosa puesta de sol y de una clase de yoga.

Cena y alojamiento

ACTIVE
Clase de yoga

AVENTURA SOCIAL

Visita a la aldea de la defensora de los derechos de las mujeres, Aline Siteo Diatta

Encuentro con las mujeres de la cooperativa que nos enseñarán a cocinar.



Día 5

Cap Skirring / Djembering/CapSkirring

Por la mañana, después del desayuno, nos trasladamos a Djembereng, pueblo de tradiciones ancestrales.

Allí vamos a descubrir el bombolong, un tambor que se utilizaba para la comunicación entre aldeas y cuya construcción sigue siendo un misterio en la actualidad.

Disfrutaremos del almuerzo rodeados de un paisaje de ensueño cerca de las dunas, frente a las olas del océano que nos servirá para coger fuerzas.

Después tendremos 12 km de trail-running por la playa hasta llegar a Cap Skirring.

La diversión está asegurada y el esfuerzo también por eso a la llegada con la puesta de sol, nos espera una divertida clase de Yoga y de percusión Africana

Un combinado perfecto para recuperar fuerzas y relajarnos durante la cena

ACTIVE

Trail running por la playa (12 km aprox)

AVENTURA SOCIAL

Visita al pueblo Djembereng y encuentro con su gente



Día 6

Cap Skirring-Isla de Egueye-Seleky

Por la mañana, nos vamos al pueblo de Diaken Oulof, para coger una piragua y llegar a la isla de Egueye, nuestro destino final.

Aquí, nos espera una excursión en kayak de 2 horas y media aprox para disfrutar de uno de los parajes más bellos de la zona.

Sus aguas tranquilas y sus extendidos manglares nos sumergen en un entorno natural inigualable.

Después del almuerzo, nos desplazaremos al mismo corazón del reino de Bandial.

Una clase de yoga antes de pasar una de las noches más mágicas de todo el viaje, bajo una cúpula con millones de estrellas...

ACTIVE
Kayac (2 hrs aprox)
Yoga
AVENTURA SOCIAL



Día 7
Seleky-Cap Skirring

Aprovecharemos la mañana para trasladarnos a Enampore, en el corazón del reino Bandial y descubrir los secretos de la cultura Diola, sus fetiches, el bosque sagrado y los rituales animistas.

Luego, nos desplazaremos a la isla de Eloubaline, donde sus habitantes siguen viviendo como hace cientos de años, cultivando el arroz, pescando y alimentando el ganado. Ahí podremos contemplar las casas impluvium, construcciones únicas en el mundo, construidas en comunidad por sus propios habitantes.

El almuerzo lo disfrutamos en el poblado de Eloubaline y por la tarde regreso a Cap Skirring para nuestra habitual sesión de yoga.

Cena y alojamiento en el campamento Mussuwam

ACTIVE
Yoga

AVENTURA SOCIAL
Encuentro con los Diola y con el pueblo que habita la isla
Eloubaline un ejemplo de sostenibilidad



Día 8

Cap Skirring-Oussouye-Zinguichor

Por la mañana traslado a Oussouye para conocer el proyecto Kalamisso, una iniciativa de inserción laboral de las mujeres con movilidad reducida.

Este proyecto está formado por un grupo de mujeres artesanas que se dedican a trabajar la hoja de palma de forma tradicional. En su taller, las mujeres nos enseñarán a elaborar una pieza de decoración (un plato, un bol ...) mediante la técnica tradicional, un auténtico intercambio marcado por la hospitalidad de este pueblo.

Disfrutaremos de una comida tradicional junto con las mujeres de Oussouye.

Por la tarde la dedicaremos a hacer una ruta en bicicleta entre los bosques de ceibas gigantes y baobabs hasta el pequeño pueblo de Niambalang. Esta excursión, suave y en terreno plano, nos permitirá compartir y disfrutar de la naturaleza al ritmo del pueblo Diola.

A lo largo del paseo, reconoceremos los elementos tradicionales de su cultura, disfrutando de la hospitalidad de este pueblo.

Regreso en vehículo a Cap Skirring.

Cena y alojamiento en el hotel.

ACTIVE
Bicicleta

AVENTURA SOCIAL

Proyecto Kalamisso que inserta a las mujeres con movilidad reducida a la vida laboral. Son mujeres artesanas que viven



Día 9

Vuelo Zinguichor-Dakar-Isla de Goree-Dakar
Vuelo a la ciudad de origen

Por la mañana temprano, traslado al aeropuerto de Zinguichor para estar en una hora en Dakar. Allí un traslado nos lleva al puerto para salir en barco a la isla de Goree, declarada por la Unesco Patrimonio de la Humanidad.

Visitaremos la casa de los esclavos y recorreremos sus calles coloniales, plagadas de flores y de pintorescos rincones.

Después del almuerzo regreso a Dakar, visitando rápidamente el mercado de Soubédioune.

Traslado al aeropuerto para salir en vuelo de regreso a la ciudad de origen.

ACTIVE

AVENTURA SOCIAL



MÁS INFORMACION Y RESERVAS

silvia@activewoman.es

00 34 91 522 86 81

00 34 671 05 20 72

Únete al foro privado para charlar de Viajes, Aventura,
Deporte y Apoyo Social a las mujeres

<http://activewoman.es/foro>



TRAMITA TU RESERVA

✓ **nombre y apellidos** de la persona que va a viajar
(exactos a los del pasaporte) y **número DNI**.

✓ teléfono de contacto y correo electrónico.

✓ foto de pasaporte en color (con imagen nítida y
sin brillos)

Enviarlo todo por mail a silvia@activewoman.es o al
whatsapp en el movil 00 34 671 05 20
o através del foro www.activewoman/foro

registrandote con tu mail y tu nombre



DEPOSITO

Un depósito del 40% sobre el importe total para formalizar tu viaje

✓ Transferencia bancaria al Banco Popular

ES18 0075 0671 0606 0111 8121

(BIC): POPUESMM

Titular
Trekking y Aventura

✓ Tarjeta de crédito Visa y/o Master Card y pasarela de pago seguro, consúltanos tus claves de acceso.

No se considera definitiva la reserva hasta no tener constancia del citado pago por persona.



ACCEDE AL ÁREA RESERVA DE TREKKING Y AVENTURA Y ACTIVE WOMAN

Una vez realizados estos trámites, recibirás un mail con el Justificante de tu pago y Código de Cliente

En nuestra web www.trekkingyaventura.com se encuentra el área de cliente al que puedes acceder con el Código de Cliente y el número de DNI (sin guiones, sin espacios)

Revisa y Actualiza tus datos personales
Consulta los datos de tu reserva



DOCUMENTACIÓN FINAL DEL VIAJE

Entre 10 y 15 días antes de la salida te entregamos la documentación en mano o por correo electrónico que has de llevar contigo en el viaje.

Esta documentación será entregada una vez esté liquidada la factura en su totalidad.



OFICINA EN MADRID (ESPAÑA)

Estamos a tu disposición de lunes a viernes en la oficina de

Viajes Trekking y Aventura
calle ventura rodríguez 15, 28008 Madrid

Abierto todo el año excepto los festivos locales y nacionales

Puedes concertar cita a través del mail o de whatsapp, en cualquier lugar de la ciudad de Madrid, vamos a verte.

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

Viajes Trekking y Aventura con CICMA 1038 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.](http://www.trekkingyaventura.com/condiciones.as)
www.trekkingyaventura.com/condiciones.as