

Allgemeine Informationen für Ihre Reise:

Kamerun

Ihr Gepäck...

... sollte nicht mehr als 15 Kilo betragen (Handgepäck ausgenommen). Leichtes Gepäck schafft Flexibilität. Wir empfehlen für diese Reise eine Reisetasche bzw. einen weichen Rucksack und zusätzlich einen Tagesrucksack für Ausflüge. Sie können ihn bei Wanderungen leicht tragen.

Ausrüstung

Kernstück Ihrer Ausrüstung: ein leichter Schlafsack (am besten in Deckenform, also ganz zu öffnen).

Weitere Ausrüstung:

Wasserflasche, am besten isolierend. Ein kleines Daunenkopfkissen schafft mehr Komfort. Weiterhin: Taschenlampe (am besten LED-Stirnlampe), ein Taschenmesser und der persönliche, nicht zu umfangreiche "Kulturbeutel". Seifen- und Duschgelproben (Flüssigseife) aus dem Drogeriemarkt sind recht praktisch.

Kleidung: Nehmen Sie überwiegend leichte Baumwollkleidung, aber auch einen dünnen Anorak mit. Langärmelige Hemden sind wesentlich besser als T-Shirts (Sonnenbrand). Jeans sind wegen der Enge und der Nähte beim Wandern nur bedingt geeignet; besser sind entsprechend weitere und leichte Trekkinghosen mit seitlichen Taschen.

Schuhe: Sandalen, Joggingschuhe und evtl. nicht zu schwere, schon eingelaufene Trekkingschuhe. Gut sind Trekkingsandalen mit Fußbett. Trekkingschuhe: oft werden zu schwere Schuhe mitgenommen. Sie wandern hier nicht in den Alpen, und es ist warm. Leichte, aber kräftige eingelaufene Schuhe sind ideal. Nicht mitnehmen brauchen Sie eine Isomatte, Besteck, Teller, Tassen, etc.

Einreise

Für Kamerun wird ein Visum in Verbindung mit dem Nachweis einer Gelbfieberimpfung verlangt. Sie erhalten nach der Buchung von uns Antragsformulare. Einige Angaben wurden von uns bereits eingetragen. Die Visa-Erteilung dauert jeweils etwa eine Woche. Beginnen Sie nicht früher als 6 Wochen vor Reisebeginn mit der Visum-Beschaffung.

Neben den fertig ausgefüllten und unterschriebenen zwei Antragsformularen muß beigefügt werden:

- 2 Paßfotos, schon in das Feld von Ihnen eingeklebt;
- Ihr Reisepaß, der noch mindestens 6 Monate nach Reisebeginn gültig sein muß;
- Visagebühren in BAR (90 €).
- ein bereits frankierter Rückumschlag mit Ihrer Adresse (Übergabe-Einschreiben)

Geld

Währung ist der CFA-Francs. Er war bis zur Einführung des Euros an den französischen Franc gebunden. Ein Euro entspricht 655 CFA-Francs. ALLGEMEIN: Sie brauchen außer Geld für Trinkgelder nur wenig Geld.

Eine "Reisekasse" von 200 € ist ausreichend, wenn Sie nicht teure Masken, Schmuck, etc. einkaufen wollen. Kreditkarten und Travellerschecks (lange Wartezeiten in der Bank) können Sie zu Hause lassen. Händler und Hotels wechseln Euro gern zum oben genannten Kurs.

Gesundheit

Auf den Punkt gebracht: Sie benötigen Impfungen gegen GELBFIEBER (praktisch kaum notwendig, aber für die Einreise vorgeschrieben), TETANUS und HEPATITIS. Eine MALARIA-Prophylaxe ist dringend angeraten; lassen Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder von einem Tropenarzt beraten. Gängig sind Lariam und Malarone. Beide Medikamente sind mit über 100 € pro Prophylaxe recht teuer; bei Lariam gibt es viele Nebenwirkungen. Eine effektive, preiswerte Alternative ist das Antibiotikum Doxycyclin à 100 mg; es muß aber noch 30 Tage nach Rückkehr täglich eingenommen werden.

Tetanus (Wundstarrkrampf):

die Grundimmunisierung erfolgt durch drei Injektionen mit Tetanol innerhalb eines Jahres. Da meist nur von einer Auffrischung auszugehen ist, sollte sie geprüft werden (Schutz für zehn Jahre). Kamerun gilt nicht als gefährdetes Gebiet für Cholera. Eine Impfung gegen Typhus ist nicht notwendig. Denken Sie an Ihre persönlichen Medikamente wie auch an Mückenschutz, Sonnencreme, Schmerztabletten und ein Mittel gegen Durchfall.

Klima

Kamerun gliedert sich in vier regionale Klimazonen: im Südosten und Südwesten ist das Klima äquatorial, feuchtwarm und regenreich; eine Besonderheit bildet die Region an der Südostflanke des über 4.000 m hohen Kamerun-Berges: mit 11.000 mm im Jahr (!) ist hier die regenreichste Region der Erde.

In Nord-Kamerun überwiegt das semiaride Sudan-Klima; Niederschläge nehmen ab und Temperaturen zu, je weiter man nach Norden kommt. Die heißesten Monate sind im Norden März bis Mai (tagsüber bis 43, nachts nicht unter 22 Grad). In dieser Zeit betragen die Maximum/ Minimumwerte in Garoua/Bénoué 33 und 17 Grad. Am angenehmsten sind die Monate August bis Januar (30-34/22-15 Grad im Norden, 26-28/18 Grad bei Garoua). Die meisten Niederschläge fallen in Nord-Kamerun im Juli, begleitet vom zum Teil heftigen Gewittern.

Uhrzeit, Strom, Kommunikation

In Kamerun gibt es während der Winterzeit keine Zeitverschiebung, während unserer Sommerzeit liegt Kamerun eine Stunde zurück.

Die Stromspannung beträgt 220 Volt, die Stromdosen sind zweipolig. Akkus von Digital oder Video-Kameras können Sie im Fahrzeug nachladen, wenn Sie einen entsprechenden Adapter mitbringen (12 Volt).

Telefonieren nach Europa ist in jeder größeren Stadt in möglich (private "Téléboutiques"). Sie können Ihr Handy in Städten benutzen, wenn Sie über ein Dualband-Handy verfügen. In allen größeren Orten befinden sich auch Internet-Cafés.

„Knigge“, Trinkgelder

Bitte verteilen Sie keine Bonbons, Kugelschreiber, etc. an einige Kinder. Wenn Sie z.B. 3 Kinder sehen und beginnen, Kugelschreiber zu verteilen, sind es in Windeseile schon 30 oder mehr, von denen die meisten dann nichts bekommen. Anders ist es z.B. bei Begegnungen am Wegesrand während der Wanderung – aber dann auch nur z.B. als Dankeschön für ein Foto. Leere Wasserflaschen werden fast überall von Kindern freudig angenommen – auch wenn es hier mehrere sind, können Sie sie weitergeben. Auf keinen Fall sollte man hartnäckigem „Cadeau“ (Geschenk) oder „Bic“ (Kugelschreiber)-Forderungen von Kindern nachgeben, die in den wenigen touristischen „Ballungsräumen“ oft den Fahrzeugen hinterher eilen, z.B. auf dem Weg zum Paß von Koza oder nach Oudjilah.

Im "Busch" gibt es keine Toiletten. Also muß man sich Papier mitnehmen und vorher ein Loch graben bzw. Steine aufschichten. Auch Papier verwittert nur langsam! Am Besten verbrennt man hinterher das Toilettenpapier.

Müll: Nehmen Sie Zivilisationsmüll wieder mit, vor allem auch gebrauchte Batterien etc. Müllsäcke sind vorhanden.

Trinkgeld: Alle Beteiligten geben ihr Bestes, damit diese Reise zu einem besonderen Erlebnis für Sie wird. Dies sollte auch deshalb anerkannt werden, weil nicht viel Touristen nach Nord-Kamerun kommen und viele Menschen von einem Gehalt leben müssen. Für das Trinkgeld gibt es natürlich weder feste Regeln noch eine Verpflichtung. Folgende Trinkgelder werden von uns empfohlen: rund 3.000 CFA (ca. 5 €) pro Träger nach dem Trekking, für den dort lokalen Guide (meist ist es Joseph) mindestens das Doppelte; nach der Reise für die Fahrer und den Koch je etwa 20.000 CFA, für einen eventuellen Helfer die Hälfte; rund 30.000 CFA für den lokalen Reiseleiter. Unser Partner Dabala Dji (der meistens, zumindest teilweise, mitreist) erwartet kein Trinkgeld. Ein Ober in einem der staatlichen „Campements“ (z.B. Waza) verdient im Monat ca. 50 €. Lassen Sie (von der Gruppe nach dem Essen bzw. dem Besuch etwa 1.000 CFA pro Mitarbeiter dort, mit dem Sie zu tun hatten und 500 - 1.000 CFA im Zimmer.

Geschenke: Wenn Sie einen Begleiter besonders "in Ihr Herz geschlossen haben", freut er sich bestimmt über ein Hemd, Schuhe, oder ein Schweizer Taschenmesser. Gebrauchte leichte Kleidung (auch für Kinder!) ist überall mehr als Willkommen.



O A S E
R E I S E N

Wieblinger Weg 81/1 • 69123 Heidelberg
Tel. 06221 - 75 00 45 6 • Fax 06221 - 75 00 45 8
service@oasereisen.de • www.oasereisen.de