



Del 13 al 20 de abril de 2019

Senegal y Gambia en bicicleta

Turismo sostenible en bicicleta por el oeste de África

Un viaje en bicicleta a ritmo tranquilo para sumergirnos en la cultura Diola y disfrutar de los espectaculares paisajes que nos ofrece esta región subtropical bañada de palmeras y arrozales. Pedalear por Senegal es increíble, carreteras sin apenas tráfico ni desnivel, paisajes espectaculares y una gente maravillosa que nos recibirá como si fuéramos familia.



El contacto con la gente local y el intercambio cultural serán los ejes que guiarán el viaje, ofreciendo una experiencia caracterizada por el compromiso con un turismo responsable y la autenticidad de las experiencias vividas.

Punto de encuentro: aeropuerto de Banjul (Gambia).

Esta propuesta de viaje es una colaboración entre [Aethnic](#) y [Rutas Pangea](#), en nuestra línea común de promover el turismo en bicicleta como apuesta para conseguir el desarrollo local por medio del turismo responsable. Si quieres conocer más sobre Aethnic te recomendamos oír su entrevista en [Viajando Despacio](#).

Día 1: Ciudad de origen - Sanyang

Llegada al aeropuerto de Banjul (Yundum). Traslado al alojamiento situado en el poblado de Sanyang y presentación por parte del equipo de Aethnic de la aventura que nos espera durante estos días. Posibilidad de disfrutar de la playa de Sanyang.

ALOJAMIENTO: En *Kajamor Lodge*

Día 2: Sanyang – Dioulolou - Baila

Por la mañana disfrutaremos de un buen desayuno para cargar energías y aprovecharemos para darnos un baño en la playa virgen con ambiente tropical situada frente del alojamiento. Seguidamente, emprenderemos camino con nuestro vehículo hacia el interior de Gambia, dejaremos atrás la explosión comercial de la zona costera para adentrarnos en una zona más árida y tradicional. Cruzaremos la frontera gambiana para entrar en la región de la Casamance, en Senegal. Este cambio de país se traduce también en un cambio de área biogeográfica, pasaremos de una zona de sabana a un área selvática subtropical poblada con enormes ceibas, baobabs y árboles de mango. En Dioulolou dejaremos la furgoneta,



comeremos *un plat du jour* en un restaurante local y nos dispondremos a iniciar nuestra ruta en bici, el medio de transporte que usaremos durante el resto del viaje. En la primera etapa de nuestra aventura iremos desde la localidad de Dioulolou hasta el pueblo de Baila, recorriendo un paisaje verde y tropical entre grandes árboles y pequeños poblados de la etnia Diola.

Distancia: 32 Km

Desnivel: 28 m

Tiempo en ruta: 3h 30 min

Firme: carretera asfaltada

ALOJAMIENTO: En *el ecolodge de Baila*.

Día 3: Baila – Diegoune – Thionk Essyl

Nos levantamos temprano, desayunamos para cargar energía y nos adentrarnos en el interior de la región de la Alta Casamance. Nos dirigimos a Thionk Essyl, el pueblo más importante de la región, situado a 40 km de distancia. Empezaremos el trayecto por carretera pero rápidamente nos adentraremos en el bosque de Diegoune, una reserva poblada por árboles sagrados como ceibas y baobabs. Este trayecto nos ayudará a conocer la importancia de la naturaleza para la etnia Diola, la que habita esta región de la Casamance. Nuestro guía nos explicará el porqué de la preservación de la naturaleza, la importancia de la tradición y algunos aspectos de la

organización social de esta etnia. Pararemos en el pueblo de Diegoune para realizar un picnic y cargar energía hasta Thionk Essyl, nuestra meta para hoy. Una vez lleguemos a Thionk Essyl podremos dedicar la tarde a pasear y conocer este bonito pueblo, los diferentes barrios, la escuela, los huertos comunitarios... o a descansar en nuestro campamento.

Distancia: 40 Km

Desnivel: 25 m

Tiempo en ruta: 4h 30 min

Firme: carretera asfaltada y pista de tierra

ALOJAMIENTO: En el ecolodge de [Abekoum](#)

Día 4: Thionk Essyl - Affiniam

Bien temprano por la mañana saldremos en bici para recorrer el bosque de Tendouk en dirección a Affiniam, a 24 km de distancia. Una pista de tierra en buen estado y de intenso color rojizo nos acompañará en este trayecto tranquilo entre pequeños pueblos de tradición animista. Imágenes del día a día como los rítmicos movimientos de las mujeres moliendo el sorgo de forma tradicional, los pollitos, patos y hasta ocas conviviendo en el patio con las familias diola harán de este trayecto un espectáculo para los sentidos. Nos alojaremos en un *impluvium* tradicional, experiencia que nos permitirá conocer mejor la organización social de este pueblo.



Distancia: 25 Km

Desnivel: 26 m

Tiempo en ruta: 3h

Firme: carretera asfaltada y pista de tierra

ALOJAMIENTO: En el ecolodge de *Affiniam*

Día 5: Affiniam – Ziguinchor - Oussouye

Después de desayunar nos dirigimos hacia el embarcadero de Affiniam para trasladarnos en barca a Ziguinchor, la capital de la Casamance. Navegaremos por los afluentes del río Casamance hasta llegar a la ciudad más emblemática del país por sus vestigios de la época colonial francesa, donde podremos mezclarnos con el bullicio local y disfrutar de la explosión de colores y olores de esta caótica ciudad. Disfrutaremos de la cocina local en un típico restaurante de la ciudad y seguidamente nos dirigiremos hacia Oussouye, una etapa de 41 km por carretera y pistas locales donde



pasaremos de la región alta a la baja Casamance. Un trayecto entre manglares y zonas de humedales de gran belleza, desde el interior del país para ir acercándonos a la zona costera.

Distancia: 41 Km	Desnivel: 28 m
	Tiempo en ruta: 4h 30min
	Firme: carretera asfaltada y pista de tierra

ALOJAMIENTO: En el *ecolodge de Emanaye*

Día 6: Oussouye – Mlomp – Kagnout – Point St. George - Egueye

Desayunamos a base de productos locales y cargaremos las pilas para realizar la última etapa en bicicleta de este viaje. Este recorrido nos llevará a Point St. George una de las zonas naturales más impresionantes de todo el país. Saldremos desde Oussouye, la capital espiritual de la Casamance, recorriendo poblados animistas y reconociendo los fetiches y otras manifestaciones del animismo que nuestro guía nos explicará en detalle. También visitaremos una pequeña cooperativa textil que da trabajo a mujeres con diversidad funcional; una parada con sentido y llena de vitalidad. Seguiremos el camino por pistas estrechas cruzando manglares, arrozales y campos de cultivo hasta llegar al recóndito pueblo de Point St. George.



Allí comeremos en una casa local para seguidamente dejar nuestras bicis y dirigirnos en barca a la isla de Egueye, donde pasaremos la tarde disfrutando del ambiente puramente tropical.

Distancia: 31 Km	Desnivel: 20 m
	Tiempo en ruta: 3h 15min
	Firme: pista de tierra y senderos

ALOJAMIENTO: En el *ecolodge [Egueye](#)*

Día 7: Egueye – Abené

A primera hora, después de desayunar, realizaremos una excursión guiada en kayak por los afluentes del río Casamance donde avistaremos pájaros y otros animales de la región. Comeremos en Egueye y seguidamente, emprendemos nuestra ruta de vuelta hacia la alta Casamance pasando por Ziguinchor. Después nos dirigiremos hacia el pueblo costero de Abené, donde disfrutaremos de una tarde de relax en la playa. Podremos pasear y visitar el pequeño puerto de pescadores.

ALOJAMIENTO: En el *ecolodge [Les Baobabs](#)*

Día 8: Abené – Tanji (Gambia) - aeropuerto

Por la mañana pasaremos por la playa de Abené hacia Kafountine, unos de los puertos pesqueros más importantes de Senegal. Allí conoceremos de cerca la tradición pesquera y el proceso de construcción tradicional de las piraguas. Seguidamente emprendemos la ruta de regreso a Gambia. Haremos el trayecto por carretera y nos dirigiremos hacia las tierras de Kiang,

en Gambia. El paso de la etnia de los Diolas a los mandingas y Peuls, y de las tropicales tierras de la Casamance a las tierras áridas de Gambia. Una vez entremos en Gambia nos dirigiremos hacia Tanji, un pueblo pesquero donde presenciaremos el trasiego de las barcas llegando a la costa para ver cómo se descarga el pescado, cómo se prepara para venderlo inmediatamente o bien se seca o ahúma para venderlo tierra adentro en Malí o Senegal. Una explosión de colores, movimiento y trabajos bien coordinados en medio de una gran multitud. Seguidamente podremos descansar en el Ecolodge Kajamor , en el pueblo de Sanyang , y hacer el equipaje antes de partir hacia el aeropuerto.

Fin de los servicios.

INCLUYE

- Traslado aeropuerto -hotel- aeropuerto
- Transporte en 4x4 o minibús adaptado
- Transportes fluviales
- Alojamiento en habitación doble en régimen de pensión completa
- Guía ruta en bici
- Guía hispanohablante que domina perfectamente las lenguas locales (wolof, diola, mandinga) y gran conocedor de la región
- Chófer
- Actividades y talleres detallados en el itinerario y las visitas a las entidades y proyectos
- Seguro de accidentes y RC

NO INCLUYE

- Bicicleta de alquiler (90 euros)
- Billete de avión
- Bebidas
- Propinas
- Visado gambiano (necesario para volver a entrar en Gambia, tiene un coste de 3000 GMD = 70 euros aprox.)
- Ningún otro concepto no reseñado en el apartado Incluye

PRECIO de la ruta de bicicleta: 1150 €

Suplemento por habitación individual: 150 €.

Si sois un grupo de cinco personas o más, consúltanos.

¿CÓMO INSCRIBIRSE?

Lo primero, llámanos (al 91 517 28 39 o al 680 49 21 59) o mándanos un correo electrónico para saber la disponibilidad de plazas. Necesitaremos algunos datos tuyos; nombre, teléfono, correo electrónico y tu altura para la bici de alquiler.

Con esos datos nosotros te inscribimos y posteriormente tienes que hacer una transferencia para reservar el viaje. Reserva de plaza 100 €. **El resto del pago lo tienes que hacer al menos un mes antes de la salida del viaje.**

Por supuesto puedes hacer una transferencia por el total en el momento de inscribirte o pagar en metálico o con tarjeta en nuestra oficina.

RESERVAS

- Reserva de plaza 100 €
- TRIODOS BANK (Banca ética): ES98 1491 0001 24 2007114628
- TITULAR: Hualapai Travel SL
- CONCEPTO: Ruta y nombre participante

Hualapai Travel es el nombre de la agencia de viajes que constituimos para la organización técnica de todos nuestros viajes. Operamos con el número de CICMA 2690.

¿QUÉ LLEVAR?

Material recomendable:

- Casco, en Rutas Pangea siempre recomendamos el uso de casco
- Guantes cortos y largos
- Traje de baño, toalla y chanclas
- Gafas de sol
- Una mochila pequeña
- Chubasquero
- Ropa de abrigo tipo cortavientos o forro polar por si acaso
- Protector solar

TURISMO RESPONSABLE



Centro
Español de
**Turismo
Responsable**

Rutas Pangea comenzó a pedalear por el mundo en el año 1993, hace ya más de ¡¡25 años!!, y desde el primer momento intentamos reducir al máximo los impactos negativos que nuestros viajes pudieran ocasionar tanto en el medio ambiente como entre la población local de los lugares que visitamos. Fruto de ese

compromiso participamos en la fundación del [Centro Español de Turismo Responsable](#) dónde colaboramos para aportar nuestro grano de arena a la necesaria transformación del sector de los viajes hacia un modelo más sostenible y responsable.

Aquí te dejamos las recomendaciones el [Vademecun del CETR](#).