

SENEGAL

seconda edizione

dal 3 al 11 aprile 2025

1° giorno 47 Km

Italia/Dakar

Trasferimento all'aeroporto di Nizza, partenza ore 12,35 arrivo a Dakar ore 19,40. trasferimento in hotel. Pernottamento.

2° giorno 10 Km

Lago Retba

Partenza per il lago Retba: punto d'arrivo del mitico rally Parigi-Dakar. Giro del lago in fuoristrada e rally sulla lunga e desertica spiaggia di sabbia bianca, bagno nel lago così salato da permettere di galleggiare senza sforzo. Pranzo e relax. Trekking fino al tramonto sulle dune e sulla lunga e desertica spiaggia. Cena e pernottamento in hotel.



3° giorno 203 Km

Saint-Louis



Partenza per Thies visita del mercato dei cesti colorati, proseguimento per Saint Louis attraversando foreste di palme e baobab; durante il tragitto sosta in un villaggio Wolof per osservare momenti di vita quotidiana e conoscere più da vicino la realtà di questo popolo dal sorriso ammaliante. Arrivo in hotel. Pranzo e relax. Cena e pernottamento in hotel.

4° giorno 70 Km

Parco di Djoudj

Mattinata dedicata alla visita del parco ornitologico di Djoudj, terzo per importanza a livello mondiale: si estende su una superficie di 16.000 ettari nella quale sono censite più di 350 specie di uccelli. Escursione in piroga alla scoperta di pellicani, aironi, cormorani. Trekking sulle piste di terra rossa. Pranzo. Safari alla ricerca di sciacalli, facoceri, varani, scimmie. Giro in calesse della vecchia città, prima capitale del Senegal e dell'animatissimo villaggio di pescatori di Guet Ndar. Cena e pernottamento



5° giorno 97 Km

Riserva di Geumbeul- Loumpoul

Partenza per la riserva di Guembeul. Passeggiata attraverso un bosco di acacie dove sarà possibile ammirare gazzelle e tartarughe giganti. Pranzo e relax: Partenza per Loumpoul, il più grande deserto del Senegal, sistemazione nelle tende. Passeggiata sulle dune per ammirare gli svariati colori della



sabbia. Serata nel deserto sotto le stelle animata da danze senegalesi accompagnate dal suono del tam-tam. Pernottamento in tende attrezzate sotto le stelle.

6° giorno 289 Km

Toubacouta

Partenza verso il Ferlo, regione pianeggiante nel cuore del Sahel notoriamente conosciuta per la pastorizia. Una calda emozione vi riempirà il cuore incontrando le smisurate file di Zebù al pascolo selvaggio. Visita ad un villaggio di nomadi Peul, etnia di pastori. Arrivo a Toubacouta, pranzo e relax. Uscita in piroga a motore in un paesaggio di una purezza e di una immensità mozzafiato attraverso un'inestricabile rete di "bolongs" (bracci di mare) e isolotti e colline di conchiglie. Il luogo con la sua mangrovia è unico nella sua bellezza selvaggia e fa parte delle Baie più belle del mondo. Cena e pernottamento.



7° giorno 170 Km

Fadiouth Mbour



Partenza per Kaolack, arrivo e visita del mercato animato pieno di colori, proseguimento attraversando le zone salate, sosta al più grande baobab del Senegal. Pranzo. Visita dell'isola delle conchiglie di Fadiouth, celebre per il cimitero delle conchiglie e i granai sulle palafitte. Continuazione con la visita del porto di pescatori di Mbour per assistere all'arrivo delle piroghe cariche di pesci. Cena e pernottamento.

8° giorno 24 Km

Riserva di Bandia

Partenza per la riserva di Bandia per un safari in 4X4. Osservazione della fauna e della flora percorrendo le piste in terra battuta lungo le quali si potranno osservare mammiferi come antilopi e gazzelle, impala, éland du cap, kudu maggiore, facoceri, struzzi, giraffe, rinoceronti, zebre, bufali, scimmie verdi e scimmie rosse. Sosta al ristorante panoramico nei pressi di un punto d'acqua, ritrovo dei coccodrilli. Rientro per pranzo e pomeriggio relax/mare. Cena e pernottamento.



9° giorno 30 Km

Saly

Giornata libera in Hotel. Il Royal Saly offre una piscina all'aperto, una spiaggia privata e un campo da tennis. Come ospiti, potrete gustare pietanze locali nel ristorante. Trasferimento in tempo utile per il volo.



QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE:

€ 1.780,00

**Supplemento camera singola: € 280,00 per l'intero periodo
(minimo 20 partecipanti)**

La quota comprende:

- 9 giorni 8 notti
- Volo aereo A/R
- Bagagli a coppia: una valigia da stiva kg. 20 e un trolley dimensioni massime 55x40x20 cm comprese ruote e maniglie
- Borsetta/zainetto 20x30x45 a testa
- Trasporto con bus con aria condizionata
- Trasferimenti hotel/aeroporto - hotel ad uso privato
- La guida in lingua italiana
- Tutti gli ingressi
- Traghetto per Goree
- Giro in piroga al parco di Djoudj
- Guide locali
- Trattamento in pensione completa
- Giro con calesse
- Giro in piroga fiume Saloum
- Safari 4X4
- Guida safari
- Pedaggi
- Campo tendato con bagno privato
- Trasferimenti nel deserto
- All inclusive soggiorno mare ultimo giorno
- Assicurazione annullamento
- Assicurazione medico/bagaglio
- Guida locale
- Accompagnatore dall'Italia

La quota non comprende:

- trasferimenti da/per l'aeroporto in Italia
- Le bevande ai pasti
- Le escursioni facoltative e le visite extra
- Le spese personali
- Extra e mance (non obbligatorie, sebbene di consuetudine)
- Tutto ciò che non è specificato alla voce "La quota comprende"

I nostri hotel:

Lago Retba	www.campement-lacrose.com
Saint Louis	www.hotelcapsaintlouis.com
Delta del Saloum	www.keursaloum.com
Saly	www.senegalhotel.com
Loumpoul	www.campdudesert.com o www.ecolodge.lompoul.com

N.B. Durante il tour gli itinerari e l'ordine delle visite forniti potrebbero essere suscettibili a variazioni per ragioni operative, senza nulla togliere a quanto indicato nel programma.

Informazioni e prenotazioni:

Tarcisio Tardivo tel. 340 2488635

Segreteria DLF 0171/690458

Orario Segreteria DLF Lunedì – Venerdì 9,30/12,30 -14,30/16,30

Iscrizioni entro il 10 febbraio 2025 (e comunque fino a esaurimento posti) con versamento in acconto di € 500,00 presso la sede sociale oppure con Bonifico Bancario intestato a:

A.S.D. Tennis e Calcio DLF Cuneo -Istituto Intesa San Paolo

IBAN: IT95L 03069 10213 1000 0000 3508

(causale: *anticipo/saldo SENEGAL – COGNOME NOME*)

Saldo entro il 2 Marzo 2025

PENALITA' IN CASO DI RINUNCIA AL VIAGGIO:

dal 30° giorno precedente la partenza, non sarà possibile restituire l'acconto versato.

I partecipanti al soggiorno devono essere in possesso della tessera DLF Cuneo

Collaborazione tecnica: Solo cose belle in tour



SENEGAL RAGGI DI SOLE

Turismo – Assistenza - Consulenza

TELEFONO

Per chiamare il Senegal comporre il prefisso internazionale 00221, l'indicativo urbano seguito dal numero desiderato. Per chiamare l'Italia dal Senegal comporre il prefisso internazionale 0039, l'indicativo urbano comprensivo dello zero seguito dal numero desiderato. Negli hotel, ristoranti è sempre più presente il wi-fi. E' attiva e diffusa la copertura della rete GSM. E' possibile acquistare una sim locale negli uffici delle compagnie telefoniche presentando il passaporto.

INFORMAZIONI UTILI AL VIAGGIO IN SENEGAL

DOCUMENTI E' necessario il passaporto, con validità residua di almeno sei mesi. Anche i minori devono essere muniti di passaporto individuale. Non è più richiesto il visto per i cittadini italiani. Documenti per viaggi all'estero di minori: Dal giugno 2012 tutti i minori che viaggiano dovranno essere muniti di documento di viaggio individuale.

VACCINAZIONI Per il Senegal non è obbligatoria alcuna profilassi. Vi consigliamo vivamente di recarvi all'ufficio di igiene per le vaccinazioni internazionali e di sottoporvi al vaccino della febbre gialla e farvi consigliare sulla eventuale profilassi antimalarica da effettuare, il rischio esiste particolarmente nella stagione delle piogge. Consigliamo inoltre l'antitifica. Per prevenire la malaria si raccomanda di indossare dal tramonto all'alba un abbigliamento chiaro con camicie a maniche lunghe, pantaloni lunghi e calze, oltre ad utilizzare repellenti per gli insetti di tipo forte e resistenti al sudore. Si consiglia inoltre di bere solo acqua minerale e bibite in bottiglia, senza l'aggiunta di ghiaccio, e di portare con sé farmaci specialistici ad uso personale di difficile reperibilità in Senegal. Maggiori informazioni possono anche essere reperite consultando il sito del Ministero della Salute www.ministerosalute.it

MEDICINALI Suggeriamo di portare al seguito una scorta sufficiente di medicinali abituali. Per particolari patologie è buona norma avere con sé anche la ricetta medica; se tradotta in francese/inglese Vi evita di avere problemi in caso di necessità. Un piccolo pronto

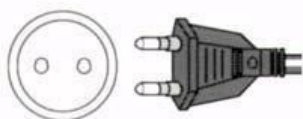
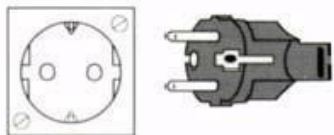
soccorso da viaggio (antifebbrili, antidolorifici, antidiarroici, disinfettanti, cerotti, ecc. Vi potrà essere consigliato dal Vostro medico



SENEGAL RAGGI DI SOLE

Turismo – Assistenza - Consulenza

RACCOMANDAZIONI consumare acqua e bibite in bottiglia senza aggiunta di ghiaccio, verdura cotta e solo frutta che si possa sbucciare.



ELETTRICITÀ

220 volt. Consigliamo di portare al seguito un adattat universale, il modello più diffuso è di tipo C francese-schuko.

FUSO ORARIO 1 ora in meno rispetto all'Italia, 2 ore in meno quando è in vigore l'ora legale.

CLIMA La stagione secca va da fine novembre a maggio con temperatura sui 20-30°; Nel nord la stagione umida delle piogge va da luglio a settembre, mentre nella Casamance va da giugno a ottobre, con temperatura media sui 35° alto tasso di umidità e possibilità di forti piogge e temporali.

RELIGIONE Musulmani 90%, cristiani 6%, animisti 4%.

LINGUA La lingua ufficiale è il francese, il wolof è il dialetto più diffuso.

VALUTA In Senegal la moneta locale è il Franco CFA. Attualmente 1 € equivale a circa 650 CFA. Consigliamo cambiare piccole somme essendo molto sfavorevole, riconvertire la valuta locale. In caso di possesso di una somma di denaro superiore a 1.000.000 FCFA (1.500 Euro circa) al momento dell'arrivo nel Paese, vige l'obbligo di dichiarare la somma posseduta compilando

un modulo presso l'ufficio doganale dell'aeroporto. Le carte di Credito principali sono accettate solo nei principali esercizi commerciali e quasi esclusivamente nei grandi alberghi. All'arrivo in aeroporto è richiesto di compilare un dettagliato modulo di informazioni personali. Il contante rimane la forma di pagamento più utilizzata.

ABBIGLIAMENTO E' consigliato optare per indumenti sportivi e molto comodi preferibilmente di materiali naturali. Si suggerisce un abbigliamento a strati, con un indumento più caldo per la sera e una giacca che sia anche anti-vento per gli spostamenti in barca e piroga. E' bene prevedere abiti non ricercati, che non destino attenzione, scarpe comode, ben chiuse e adatte a camminare. E' consigliabile prevedere anche sacche morbide e impermeabili invece di valige rigide, che siano facili da trasportare in fuoristrada o sulle imbarcazioni, torcia elettrica, batterie di riserva (prediligere i modelli a LED a basso consumo e del tipo da portare in testa in modo da avere le mani libere). Spray repellente per zanzare sia per il corpo che per gli ambienti, zanzariera, sacco lenzuolo, disinfettante per le mani. Costume da bagno, occhiali da sole, cappello o foulard, crema protettiva, farmacia da viaggio.



SENEGAL RAGGI DI SOLE

Turismo – Assistenza - Consulenza

FOTOGRAFIA Rispetto e discrezione nel fotografare le persone, soprattutto nei luoghi di preghiera. E' buona norma chiedere sempre il permesso. Fotografare aeroporti, dogane e luoghi militari è sempre proibito. Portate con Voi tutto il materiale fotografico che riterrete necessario (pellicole ed eventuali pile e memorie di scorta).

CUCINA Negli alberghi viene servita generalmente una cucina di tipo internazionale, è bene sapere che la cucina senegalese è abbastanza leggera, specialmente se paragonata a quella di altri Paesi mediterranei, ed è quella che fa uso più moderato di spezie. È tuttavia abbastanza saporita. Sicuramente da non perdere l'occasione di assaggiare piatti tradizionali e particolari delle varie regioni.



NOTA BENE

Le descrizioni degli hotel, gli itinerari dei tour e delle escursioni, alle informazioni in possesso al momento della stesura dei programmi e possono subire variazioni anche senza preavviso. Le strutture in cui pernosteremo durante nostri tour sono stati selezionati con attenzione; ma, trattandosi in diversi casi di strutture di passaggio, non è sempre possibile garantire il comfort e lo standard degli hotel in generale che, a parità di categoria ufficiale, è da considerarsi più semplice rispetto ai parametri europei. Se il programma del primo e/o dell'ultimo giorno dovrà essere modificato o ridotto a causa di variazioni di orari decisi dalle compagnie aeree, non è previsto alcun rimborso. Gli itinerari e l'ordine delle visite forniti sono suscettibili di variazioni, per ragioni operative, senza nulla togliere a quanto indicato nei singoli programmi e senza che nulla debba essere rimborsato al cliente poiché dette variazioni nulla tolgono al contenuto del viaggio.

ACQUISTI Oggetti di artigianato locale soprattutto maschere, statue, oggettistica di ogni tipo scolpita in legno e strumenti musicali. Bellissime le stoffe dai vivacissimi colori.

MANCE E' buona consuetudine al termine di ogni servizio riconoscere la mancia negli hotel, nei ristoranti, ad autisti e guide. All'arrivo in Senegal la guida potrà chiedere un piccolo contributo per l'acquisto di beni di prima necessità destinati ai villaggi visitati, potrete acquistarli insieme se ne avrete il piacere.

SERVIZI IN LOCO Tutti i servizi in Senegal sono forniti in esclusiva, non condivisi con altri partecipanti estranei al nostro tour o con guide multilingue. Le nostre guide, ufficiali, parlano italiano ed hanno grande esperienza e ottima conoscenza dei percorsi proposti. Il traghetto sul fiume Gambia e per l'isola di Gorée a/r è di linea. In tutte le altre escursioni è prevista un'imbarcazione o piroga a nostro uso esclusivo. Ricorda che durante le navigazioni i partecipanti potrebbero essere raggiunti da spruzzi d'acqua marina, consigliamo di proteggere apparecchi fotografici, video e quant'altro e di avere a one un K-way.



SENEGAL RAGGI DI SOLE

Turismo – Assistenza - Consulenza

TRATTAMENTO Il giorno di arrivo e di partenza non sono inclusi i pasti in quanto non sempre possono essere compatibili con gli orari di arrivo della partenza. Negli altri giorni sono previsti la colazione, il pranzo e la cena come riportato nel programma di viaggio. Ulteriori pasti, non previsti nel trattamento prenotato, dovranno essere pagati in loco quali extra. Non sono previsti rimborsi per pasti non usufruiti durante il soggiorno, per qualsiasi ragione (operativi aerei, escursioni, ecc.). In caso di anticipato rientro o di servizi non fruiti per decisione del cliente, nessun rimborso sarà dovuto da parte dell'operatore, come pure nessun rimborso può essere riconosciuto in caso di assegnazione delle camere oltre la mezzanotte del giorno di arrivo a causa di operativi aerei e programmi di viaggio già a conoscenza del cliente o comunque prevedibili al momento della prenotazione. Le bevande sono sempre escluse. Cene: negli hotel o in ristorante, vasta scelta fra le specialità di pesce e disponibilità di vari piatti. Campement e Lodge: cene semplici, a base di prodotti locali freschi, spesso a base di pesce. Menu vegetariani disponibili ma si prega di avvisare al momento della prenotazione.

TOUR Per ragioni operative, metereologiche o di sicurezza gli itinerari e gli hotel indicati potrebbero essere sostituiti o modificati anche senza preavviso, senza comunque modificare i contenuti del viaggio.

QUOTE DI PARTECIPAZIONE Quote, supplementi e riduzioni sono sempre da intendersi per persona, salvo ove diversamente specificato. La quota individuale di partecipazione al viaggio è sempre dovuta.

GUIDA La guida che vi accompagna è un professionista in lingua italiana abilitato preparato e affidabile a questo lavoro dal Ministero del Turismo del Senegal.

ASSISTENZA E PARTENZE CON VOLI DI LINEA

I nostri servizi inizieranno al vostro arrivo in aeroporto in Senegal. La guida, parlante italiano, riceverà i Clienti al loro arrivo, dando indicazioni sui trasferimenti per i vari alberghi e sul programma di viaggio. Ricordiamo che è proibita l'entrata a chi non è in partenza; in questo caso gli assistenti accompagneranno e/o attenderanno i Clienti all'esterno.

VIAGGIARE SICURI Consigliamo sempre di fare riferimento al sito "Viaggiare Sicuri" del Ministero degli Affari esteri: <http://www.viaggiariesicuri.it> per aggiornamenti sulla situazione generale nel paese.