



Telf. 91 539 32 67

info@culturafricana.com

CICMA 1315

www.culturafricana.com



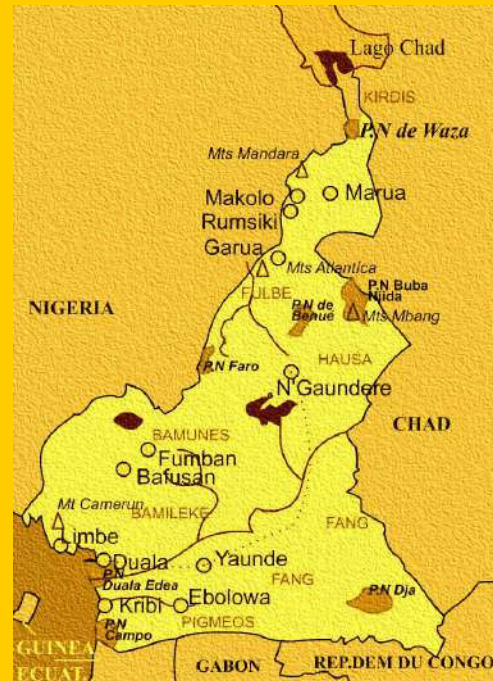
**Ruta Expedición y playas**

**Duración 15 días**

**Dificultad Media**

**Viaje Cultura Africana**

## FICHA TÉCNICA 2018



### CAMERÚN Trekking Montes Alantika – Playas de Kribi

El país es conocido como **la pequeña África** porque su diversidad de paisajes y culturas resume las que se pueden encontrar en todo el continente. Ofrece playas, montañas, ríos, lagos, volcanes, desiertos, selvas y sabanas. Conviven más de 200 etnias diferentes con sus correspondientes lenguas y tradiciones. Hay reservas naturales y parques nacionales. Ciudades con restos históricos de varias colonizaciones (alemanes, británicos, franceses) y otras que mantienen autoridades tradicionales (chefferies, sultanatos). Miles de aldeas con entornos tan diversos como sugerentes. En suma, **todo África en un solo país**. País que, por su parte, es muy receptivo al turismo y tiene una larga estabilidad social y política.

Gran parte de la ruta discurre por los **montes Alantika**, llamada “una de las últimas fronteras del siglo XXI”. El nombre de Alantika significa “allá donde Alá no ha llegado”, lo que da idea de que su aislamiento viene de antiguo. El pueblo **Koma** salió en el siglo XVIII de la zona del lago Chad, huyendo de la esclavitud, hacia el valle de Faro. Fueron llamados el “pueblo perdido”. Un siglo después, tras la invasión Pel, se resistieron a islamizarse y buscaron refugio en los montes Alantika. Por ello fueron conocidos como **Kirdis** (paganos). Actualmente viven unos 30.000 en este macizo, que les ha servido de muralla para proteger sus ritos y costumbres ancestrales



## ITINERARIO PREVISTO

### Día 1 España - Duala (*Douala*)

Vuelo. Recepción en aeropuerto y traslado al hotel. **Hotel. AD** [Hotel La Falaise](#)

### Día 2 Duala – Garua (*Garoua*)

Salida en el tren Transcamerunés hasta Garua, capital de la provincia norte. Está situada a orillas del río Benué y es una ciudad pujante, con puerto fluvial. El casco urbano es más bien reciente, aunque conserva algunas calles y edificios antiguos. A destacar el Palacio del Lamido y la *calle de las hierbas* (farmacopea tradicional). Dependiendo de la época, puede verse en el río a jóvenes que reclaman con silbidos a los hipopótamos y les dan de comer. Visitas en función del horario. Cena. **Hotel. MP**



### Día 3 Garua – Poli – Wangay

Salida en ruta por la región de Poli, tierra de los Dowayo, un pueblo poco conocido hasta que el antropólogo inglés Nigel Barley los describió en “El antropólogo inocente” (1983). El libro ha traspasado lenguas y fronteras convirtiendo a los Dowayo en un fenómeno “a visitar”. Son unos 18.000 y siguen viviendo en aldeas, tanto en la montaña como en el valle. Comida pic-nic en ruta y llegada por la tarde a Wangay. Visita al Lamido (jefe de la aldea). **Acampada. PC**



### Día 4 Wangay – Nagamalo

Salida en ruta hacia los Montes Alantika. Empezamos con las marchas (unas 6h30 de camino). Parada en Libru (500 m de altitud). Seguimos hasta Nagamalo (750 m) conocida como la aldea de los tres baobabs. Cena. **Acampada. PC**





### **Día 5 Nagamalo - Bimleru**

Desayuno y marchas hasta la aldea de Bimleru (1265 m altitud). Tras la comida, excursión a Balanri (1.260 m, unas 2 h de marcha ida y vuelta). Noche en Bimleru. **Acampada. PC**

### **Día 6 Bimleru – Sonlaru – Aldeas Koma**

Salida en ruta, unas 7 horas de marcha. Descanso en Dini y comida en Wiubi. Entramos en territorio Koma, con sus diferentes tribus. Las aldeas se sitúan en las laderas de las montañas, a menudo bajo roquedales, aprovechando cualquier palmo de tierra para sembrar sus cultivos en terrazas. Casas con muros de piedra y fango, techos de paja seca. Su distribución sigue un orden ancestral y jerárquico que nadie cuestiona. Para acceder a los recintos interiores (estancias de mujeres, niños y establos) hay que pasar por la casa del padre de familia, que así se garantiza el control. Sociedad patriarcal y a menudo polígama, en la que tanto hombres como mujeres comparten tareas agrícolas y cuidado de los niños.



Los Koma son esencialmente animistas aunque en aldeas más cercanas a la llanura también hay cristianos y musulmanes. Practican una agricultura de subsistencia., principalmente de mijo. También cacahuets, ñame, maíz, calabazas, bananeros y limoneros. Intercambian estos productos en los mercados del valle por útiles de cocina, herramientas, ropa, calzado, arroz, sal o tabaco. Muy pocos manejan papel moneda. Tienen rebaños de cabras y bueyes, que sólo sacrifican en fechas señaladas. También crían gallinas, por los huevos, y mantienen asnos para el transporte y perros para la caza. Cazan con arco o fusil, principalmente perdices y antílopes. Y completan la dieta con la pesca en los riachuelos y la recolección de raíces y frutos salvajes. Llegada a la aldea de Koma Kadan. **Acampada. PC**

### **Día 7 Aldeas Koma - Wangay**

Salida en ruta pasando por Bagui. Baño en el río y continuación hasta Ngnasku. Comida en Bangui y seguimos hasta Guelta. Visita a los bororo, una etnia muy peculiar. A destacar sus escarificaciones corporales. Llegada a Wangay. Cena. **Acampada PC**



### **Día 8 Wangay – Parque Nacional Benué**

Salida para safari en el Parque Nacional Benué. Tiene 1.800 km<sup>2</sup> y un paisaje de sabana con bosques muy arbolados y hábitat propios en las riberas. Hay gran variedad de fauna: hipopótamos (muy abundantes), colobos, elefantes, búfalos, leones, cocodrilos y numerosas especies de cérvidos. También son numerosas las aves: más de 300 especies. Hubo un tiempo en que el poco control de la caza furtiva y la escasa atención gubernamental fueron deteriorando el parque y muchos animales buscaron refugio en otras tierras. Ahora hay mayor interés y protección y se ha recuperado gran parte de la fauna y de sus hábitats naturales. Noche en campamento dentro del parque. **Campamento. AD**





### Día 9 Parque Nacional Benué - Ngaunderé

Visita al lago de los hipopótamos y safari por el parque. Salida en ruta, atravesamos la falla del río Benué para alcanzar la meseta Adamawa. Llegada a la ciudad de Ngaunderé, situada en lo alto, a unos 1.300 m de altitud. Ya era un importante centro comercial con la llegada de los Pel/Fulbé en el siglo XIX y se acrecentó con el trazado del ferrocarril. Tiene su parte moderna, en la que destaca la Universidad, y su parte antigua, con callejuelas estrechas en las que resuenan las llamadas a la oración (la de los viernes al mediodía es espectacular). Hay que sentarse en las cercanías de la estación de tren, sin más, y observar el trasiego constante de mercancías y viajeros de cualquier etnia. Mercado nocturno. **Hotel. AD**



### Día 10 Ngaunderé – Tren Transcamerunés - Yaundé

Alrededor de la ciudad hay varios lagos nacidos sobre cráteres extinguidos. Visitamos el más cercano, el Tison, rodeado de bosques. También vemos la cascada de Uina (o Tello). A última hora de la tarde, embarque en el tren Transcamerunés. Reparto de cabinas. Hay quien compara este tren con un Orient Exprés *a la africana*. De lo que no cabe duda es que permite vivir una experiencia única. Sobre las 6 de la mañana se pasa por las reservas de fauna de Pandjar y Djerem. Una buena parte del recorrido transcurre a orillas del río Sanaga, antiguo hogar de los Pigmeos, de donde fueron expulsados. **Tren. AD**



### Día 11 Yaundé - Kribi

Llegada a la capital. Nos despejamos con un buen desayuno y salimos en vehículo hacia el sur. Cambio radical de paisaje, entramos en la selva ecuatorial. La región balnearia de Kribi es una de las más dinámicas del país, con playas doradas y variados reclamos turísticos. Simpático mercado nocturno con las mujeres asando el pescado del día en la calle. Todo está cerca: iglesia, bares y discotecas. **Hotel. AD**



**Día 12 Kribi – Pigmeos Bagdeli**

Salida en ruta para marchas por la selva. Encuentro con los pigmeos Bagdeli. Sus antepasados fueron expulsados de sus territorios tanto por la deforestación como por políticas gubernamentales de asentamiento. **Acampada. PC**

**Día 13 Pigmeos Bagdeli - Nlende**

Salida con los pigmeos para compartir su entorno y actividad. Regreso al campamento y salida hacia la aldea de Nlende, al borde la playa. **Casa. PC**



**Día 14 Nlende – Lobé - Nlende**

Salida en vehículo hasta las cascadas de la Lobé, formadas por las aguas del río del mismo nombre que vierten directamente sobre el océano. Playas vírgenes y solitarias, excepto a la hora de entrada y salida de los pescadores con sus cayucos de madera. Una buena comida son camarones a la parrilla, acompañados por la 33 (rica cerveza local). Regreso a Nlende. **Casa PC**



**Día 15 Nlende - Kribi – Duala – Vuelo de regreso**

Salida hacia Duala para tomar el vuelo de regreso a España.



## FECHAS, PRECIOS y SERVICIOS

**SALIDAS 2018** Bajo petición

**GRUPOS** 2-10 viajeros.

**PRECIO SERVICIOS DE TIERRA** **1.300 €** (8-10 viajeros) – **1.500 €** (6-8 viajeros) – **1.780 €** (4 viajeros) – **2.400 €** (2 viajeros)

Suplementos individual y Navidad/Semana Santa: Consúltanos

### INCLUYE

- Guía de habla hispana
- Traslados aeropuerto-hotel-aeropuerto
- Vehículo minibús en todo el recorrido
- Tren Duala-Ngaunderé- Yaundé
- Alojamiento en hoteles. Habitación doble a compartir, régimen de AD
- Alojamiento en campamentos, régimen de AD
- Alojamiento en aldeas, régimen de PC y MP

### NO INCLUYE

- Vuelos y tasas aéreas
- Visado
- Seguro de viaje
- Entradas a parques nacionales
- Bebidas, propinas y gastos personales
- Todo aquello no especificado en el apartado anterior

**RESERVAS** Se considera una plaza reservada, cuando el cliente ha pagado el 40% del total del viaje y ha enviado copia por correo electrónico del ingreso efectuado.

### TRANSFERENCIAS: CULTURA AFRICANA y VIAJES

Puedes hacer el ingreso en la cuenta de Banco Santander **ES97 0030 1004 7102 9361 2273**. Y enviarnos justificante en el que conste nombre y número de expediente. El pago final se ha de realizar como máximo 15 días antes de la fecha de salida.

**FORMALIDADES** Pasaporte en regla con vigencia mínima de 6 meses y hojas en blanco. Visado. Cartilla internacional de vacunación.

**VISADO** Es obligatorio. Se requiere pasaporte, 2 fotos, carta de invitación y fotocopias de la reserva de vuelo y cartilla de vacunación. Consúltanos.

Si quieres registrarte antes de viajar: **Ministerio de Asuntos Exteriores**

**SANIDAD** Es obligatorio vacunarse contra la fiebre amarilla y aconsejable tomar una profilaxis contra el paludismo. Consulta la web **Ministerio de Sanidad**

### ALOJAMIENTOS

**Hoteles** Suelen ofrecer buenos servicios pero también alguna deficiencia ocasional. La lista ofrecida en itinerario es orientativa. Los elegimos en función de la temporada, aunque siempre limpios y cuidados. Una vez que nos confirmes la fecha del viaje podemos informarte de las prestaciones concretas.

**Campamentos** Son albergues locales, casas o bungalós, integrados en los pueblos o ciudades. Camas, agua corriente, duchas y servicios.

**Noches en aldea** Las mismas condiciones que los nativos. Dormimos en las casas que nos dejen, sobre nuestro aislante y bajo nuestra mosquitera, o hacemos vivac directamente *sous les étoiles*. El aseo se resuelve con cubos de agua y los servicios se resumen en una letrina. Sacrificamos la comodidad por la convivencia con los paisanos. Y merece la pena.

**Casa en Niende** Integrada en la aldea y a orillas del Atlántico. Camas con mosquitera, duchas y servicios. Sin electricidad.

**TRANSPORTE EN TIERRA** Minibús en todo el recorrido. Asientos frontales y grandes ventanales para ver el paisaje. Capacidad variable, según grupo. Es el tipo de vehículo más usado en el país y el que mejor se adapta a sus condiciones. Tren Transcamerunés (cabina).

**GUÍAS** Son cameruneses y hablan español. Para las noches en aldeas contaremos con asistentes locales.

**PROPINAS** No son obligatorias aunque sí habituales. Quedan a vuestra elección la cantidad y las formas.

### **ALIMENTACIÓN**

En el norte, la alimentación gira en torno al mijo (cuscús, gachas...) Platos acompañados de salsas elaboradas con cacahuetes o con brotes tiernos de árboles locales. No falta el pollo ni las carnes de vacuno y cabra. Antes de la marchas, nuestros cocineros hacen acopio de alimentos básicos (aceite, pasta, arroz, verduras frescas...) y luego en las aldeas se compra directamente la carne. Recomendamos visitar el restaurante "La Cacerole" en Rumsiki, toda una institución.

En el sur se encuentran todas las legumbres y hortalizas posibles, así como gran cantidad de frutas (mango, papaya, naranjas verdes...).Platos que no conviene perderse: banano asado, ñame cocido, bastones de mandioca, pescados asados al carbón, cuscús de mijo.

Desaconsejamos los restaurantes con cocina internacional. En cualquier puesto callejero de Duala, Yaundé, Limbé o Kribi podéis comer brochetas de buena carne, capitanes o barracudas a la brasa, espaguetis con gambas o una ensalada fresca de aguacate, lechuga y tomates. Os recomendamos especialmente la calle de los pescados en Kribi y el bulevar del presidente Ahidjo en Duala.

**CLIMA** Tres zonas climáticas:

- En el norte, clima saheliano. Lluvias breves entre julio y septiembre. El resto del año es estación seca.
- En el centro, clima de sabana. Una estación húmeda, con lluvias tropicales entre junio y septiembre. Temporada seca menos dura que en el norte. La meseta de Adamawa tiene temperaturas más frescas debido a su altitud.
- En el sur, clima tropical. Dos estaciones secas y dos de lluvias abundantes: la primera entre abril y junio y la segunda entre septiembre y diciembre.

**EQUIPO PERSONAL** Bolsón flexible de viaje (no maleta rígida) con un máximo de 15 kg., mochila pequeña para desplazamientos, mosquitera (mejores y más baratas en Duala), saco de dormir/saco-sábana (según temporada), aislante o colchoneta para las aldeas, ropa de algodón, camisetas de manga corta y larga, pantalón corto y largo, chubasquero o prenda para lluvia, sudadera o jersey de abrigo, botas de senderismo, deportivas cómodas, chanclas y toalla para la ducha, gafas y crema solar, bañador, gorro, cantimplora, linterna, prismáticos, repelente antimosquitos, pequeño botiquín personal.

**MONEDA** La moneda local es el Franco CFA (XFA). 1 € equivale a 656 CFA (aprox.) Las tarjetas de crédito sólo funcionan en algún banco y en las capitales. Los cheques de viaje son muy útiles. Se recomienda llevar euros en efectivo.

**CONDICIONES GENERALES** Es muy importante que las leas: **Condiciones generales**.

**SEGURO DE ASISTENCIA** No está incluido. Puedes contratar el que usamos habitualmente en los Viajes de Cultura Africana (20 €). Consulta las condiciones en **Seguros**.

**SEGURO DE CANCELACIÓN** Puedes contratar un seguro de cancelación o anulación del viaje que te cubra hasta 1.500 € (precio: 33 €), o hasta 2.400 € (precio: 55 €). **Seguros**.

**ANULACIONES** Según legislación vigente de agencias de viaje. **Condiciones generales**.

**TRANSPORTE AÉREO** En caso de que la compañía aérea modifique el itinerario en el aeropuerto de embarque o durante el viaje, no podemos asumir responsabilidades a terceros.

**VUELO** Es necesario presentarse en el aeropuerto dos horas antes de la hora del vuelo.

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **Libros**

- *Adivinanza en la zona de los Ntumu* - I. De Aranzadi. Ed. Sial
- *El antropólogo inocente* - Nigel Barley. Ed. Anagrama
- *El arca sobrecargada* - Gerald Durrell. Ed. Alianza
- *Soy hijo de los evuzok* - Lluís Mallart. Ed. Ariel
- *Una plaga de orugas* - Nigel Barley. Ed. Anagrama
- *Akono y Belinga* - Inongo VI Makomé. Ed. Carena
- *El interior de la noche* - Léonora Miano. Ed. Tropismos

Otros libros **Base de Datos ISBN** - Reseñas **Literáfrica**

### **Guías**

- Cameroon - Bradt (Ingl.)
- Cameroun - Petit Fûté (Fr.)
- Camerún - Laertes (Esp.)

### **Mapas**

- Camerún - IGN, (1/1.500.000)
- Camerún - Freytag & Berndt (1/1.500.000)

### **Webs-Blogs**

[Juan José Pastor](#) - [Los viajes de Ali](#) - [César Herrero Salazar](#) - [Cameroon Summer](#) - [AfrikeBlog](#) - [Elize au Cameroun](#) - [San Lui-Ligorio](#) - [La antropóloga inocente](#) - [Curtas do Cameroun](#)



### **FOTOS**

**Alicia Ortego – César Herrero - AfrikeBlog – J. José Pastor - Bilou - Coque y Vanesa - Elise VM – E. Vaquerizo - Rodrigo Barriuso – Joan Bas - Cameroon TGP - Archivo CA**