

5 telefonnummer

Landsnummer

Gambia har landsnummer 220.

Turistpolis

Turistpolisen har direkt-nummer 446 36 76.

Polis

Polisstationerna har olika telefonnummer. Kotu- 446 33 51, Bakau- 449 53 28,

Serrekunda- 439 22 08, Banjul- 422 72 10 och Yundum- 447 27 26.

SOS

Om olyckan är framme är telefonnumret till SOS International 0045-70 10 50 500. De har öppet dygnet runt.

► sos@sos.dk
Europeiska har Euroa-

larm med telefonnummer 0046-8-454 34 34.

Nordic Assistance/Gouda när du på 0045-70 22 22 71.

Konsulat

Konsul Robert Hardmark hittar du Consulate of Sweden på Mamakotu Road i Bakau. Telefon 449 68 69, fax 446 61 80.

5 www-sajter

www.visitthegambia.gm

Innehållsrik sajt med telefonnummer och mejladresser till olika arrangörer. Här hittar du också info om kultur, historia, tips om utfärder, festivaler och länkar. På engelska.

www.gambiainfo.com

Svensk sajt som är officiell för Gambias turistbyrå i Sverige. Under uppbyggnad. Här finns också mejladress om du har specifika frågor på svenska.

www.luftgrop.com/se/guide.cgi?to_GM

Svensk sajt med mycket bra länktips samt

referenser till skrivet material om landet. Lätt att söka på.

www.ui.se

Utrikespolitiska institutets hemsidor ger en överblick över siffror och procent i Gambias samhälle.

www2.amnesty.se

Amnestys hemsida ger information om Gambia som normalt inte kan läsas i resebroschyrer. Minskad pressfrihet, fängelsesituationen och presidentens synpunkter i politiska och kulturella frågor tas upp.

redaktion

Guideredaktör Bjørn Frykholm (bjorn.frykholm@aftonbladet.se).

Redigerare Katarina Lundberg. Grafik Rikard Bodin.

Text Katarina Arvidson. Foto Walter Repo.

Utgivare Aftonbladet Nya Medier AB. Ansvarig utgivare Kalle Jungkvist. Adress Aftonbladet, 105 18 Stockholm. Telefon 08-562 529 00



Fler guider på nätet

• Kenya • Zanzibar • Agadir • Hurghada • Sydafrika • Tunisien • Kairo • Marrakech • Seychellerna • Hurghada • Sharm el Sheikh • Dubai • Goa • Sri Lanka • Natal • Filippinerna • Hong Kong • Koh Samui • Azorerna • Paris • London • Prag • Madrid • Barcelona • Amsterdam • Berlin...

Nya guider varje månad: www.aftonbladet.se/resa

PLUS
AFTONBLADET.se
Alla guider för
19 kr/månad

100 guider på nätet

resa

UPPDATERAD
NOVEMBER 2005

AFTONBLADET.se

GAMBIA



✓ Mat & dryck
✓ Viktiga fakta
✓ Boende

✓ Shopping
✓ Nöjesliv
✓ Utflykter

✓ Praktiska tips
✓ Ta sig runt
✓ Historiska fakta

På www.aftonbladet.se: ● Över 100 resguider till ● Senaste nytt

● Vädret ● Panoramabilder 360° ● Tusentals sista minuten-resor



mer än fyra decennier har svenskar åkt till Gambia - det leende folkets land.

Med sina varma sandstränder och 320 tropiska soldagar per år har landet mellan ekvatorn och kräftans vändkrets funnit sin plats i många blågula hjärtan.

Men Gambias rykte som turistland har fläckats av rapporter om stranddraggare och europeiska kvinnor som söker bekräftelse.

Gambias starka ekonomiskt beroende av turism har lett till att regeringen sett över näringen. I dag prioriteras ekoturism och utbildning av de tidigare stranddraggarna.

Folkets värme är påtaglig och aldrig påträngande. Som gäst i landet känner du dig välkommen i den avslappnade miljön. Det är lätt att röra sig i landet och du möts av vänlighet.

En vistelse i Gambia bör också omfatta kontakt med samhället.

Följ med på en tur till landsbygden, besök svensk-gambiska föreningens stödprojekt och tala med människor du möter.

Ta dagarna som de kommer och njut av sol och strand. Men glöm inte att bakom turismens fasad döljer sig fattigdom, hög arbetslöshet och analfabetism.

Acci len ci Gambia!
Välkommen till Gambia!

Katarina Arvidson
guider@aftonbladet.se



4 x resan hit

Charter

Always och Ving har charter från oktober till april. Från en vecka till fyra veckor. De flesta hotellen ligger vid udden vid **Cape Point**. Prisexempel per person i dubbelrum på fyrstjärniga Ocean Bay är 7 800 per person och vecka. Halvpension kan köpas till för 1 200 kronor per person. Ving har hotell från två stjärnor till fyrstjärniga Sunbeach Resort Hotel som tidigare var Sunwinghotell.

Transfer

Med charter behöver du inte fundera på transfer. Det ordnar arrangören. Kommer du på egen hand finns anslagstavla utanför flygplatsen om de priser som gäller till olika orter. Ska du till Cape Point får du räkna med cirka 150 kronor för en bil.

Reguljärflyg

SNBrussels Airlines flyger från både Stockholm och Göteborg via Bryssel till Banjul. En ekono-

mibiljett kostar från 9 100 kronor retur. Restid från Bryssel till Banjul cirka sex timmar. Sträckan körs två gånger i veckan. Du kan hoppa av i Banjul och på hemresan åka från Dakar tillbaka till Sverige.
► www.flySN.com

Tidsskillnad

Gambia ligger en timme efter svensk tid under vintertid och två timmar efter under sommaren.

5 x viktiga fakta

Pass/visum

Du behöver inget visum till Gambia om du är medborgare i ett EU-land. Du får stanna i högst 28 dagar som turist.

Pengar

Valutan heter dalasi. En dalasi delas in i 100 butut. Du kan växla i Sverige. Ska du tjäna lite extra på transaktionen bör du växla till dollar som du sedan växlar på plats i Gambia. I Gambia finns växlingskontor på alla semesterorter. Men tänk på att även här bör du förhandla. En kortare diskussion kan ge dig några dalasis extra.

Om du ska räkna om dalasi till kronor är 10 dalasi ungefär 3 kronor. Det finns fyra bankomater i landet. De fungerar för det mesta.

På vissa hotell kan du göra kontantuttag på ditt kort i receptionen om det krissar. Kreditkort fungerar på hotell och större restauranger.

Klimat/bästa tid

Bästa tiden för sol- och badsemester är perioden oktober till april. Regnperioden infaller från maj till slutet av oktober. I slutet av regnperioden är risken för malaria större. Landet har i snitt 320 soldagar per år.

Vaccinationer/hälsa

Det finns malaria i Gambia så var ute i god tid hos en vaccinationscentral. Ska du resa över till Senegal behöver du en gulafeber-vaccination. Utan det gula vaccinationshäftet riskerar du att få ta en spruta på flygplatsen

i Dakar. Till hög kostnad. Det har inte varit något utbrott av gula febern i Gambia sedan 1978.

Magbesvär undviker du om är försiktig med glass, sköljda grönsaker och vatten direkt från brunnar. Köp gärna med alkogel från Apoteket. Kontrollera din försäkring om den täcker privat-sjukhus eller enbart statlig vård. När det gäller Gambia är det väl värt att lägga till en försäkring för att få privat vård om olyckan är framme.

Språk

Som tidigare brittisk koloni talas engelska i stort överallt. Skyltar, menyer och information är alla på engelska. Det finns nio olika etniska grupper i landet som alla har sitt eget stamspråk. Wolof och mandinka förstås bäst.

5 x praktiska fakta

El

220 volt som i Sverige. Men kontaktarna på vissa hotell kan vara i brittisk stil med tre hål. Ta med adapter. Vissa hotell lånar ut adapter gratis medan andra tar betalt per vecka.

Internet

En uppstickare inom internet i Gambia är QuantumNet som har kafé vid Monumentet i Banjul och på fem ställen runt om i landet. Garanterat billigast då flera skolor ligger bredvid och få turister kommer hit. En halvtimme kostar 15 dalasi.

I alla turistområden finns internet. Pris cirka 25 dalasi per halvtimme på kaféer och runt 100 dalasi på hotellen för samma

tid. Modemuppkoppling och en del gamla operativsystem gör att det kan finnas stor skillnad mellan olika kaféer.

Porto

Frimärke till vykort kostar 15 dalasi. Räkna med två veckor innan kortet kommer fram. Enklast är att lämna in vykortet i receptionen som tar dem vidare till postkontoret i Banjul. Det finns inga brevlådor.

Telefon

Det bästa, om du inte har tonvis med småpengar, är att köpa ett kontantkort på plats till mobilen. Finns i valörer från 50 upp till 500 dalasi.

Täckning finns längst kusterna

och i Banjul. Kan vara svårt om du ska in i mangroveträsket.

Om du ringer från ditt vanliga abonnemang är kostnaden cirka 35 kronor per minut. Comviq har avtal med Gamcell och Vodafone med Africell.

Toaletter

I Gambia finns toaletter som Gud glömde. Dem hittar du ute på landsbygden, i byar och i städer. Ta med toapapper och savetter/alkogel. Alkogel är desinficerande gel som tar bort alla bakterier. Vanliga, trygga toaletter finns i turistområden på hotell, restauranger och diskotek. Även här bör du ha med dig lite toalettpapper.

5 x ta sig runt

Egen bil

Hyr du egen bil har du en stor frihet att kunna ta dig runt i landet på egen hand. Tänk på att en fyrhjulsdriven jeep är att föredra. Det finns bara 965 kilometer asfalterad väg i landet av 2 700 kilometer vägnät. Resten av vägarna är generellt dåliga. Hål som kratrar och med översvämningar här och där. AB Rent a Car tar 1200 dalasi per dag för en Cherokee Jeep med försäkring.

► www.ag.com

Till bilhyror tillkommer en skatt på 15 procent. Deposition krävs alltid i form av kontanter eller kreditkortsslip.

Bensinen har gått upp, som i Sverige, och kostar 27 dalasi per liter (okt 2005).

Busstaxi (minibuss)

Ett äventyr med stor chans att träffa nya vänner och se hur lokalbefolkningen färdas. Sitt inte

på vänster sida där avgaserna går ut.

Finns för olika destinationer och plockar upp passagerare längs vägen. Vissa går inte förän bussen är full.

Från Kololi till Serrekunda kostar det 5 dalasi. Från Serrekunda till Banjul 7 dalasi.

Gambias statliga bussar hittar du i Kanifing. De går till de flesta orter i Gambia. Hoppa du på i Serrekunda är risken att du får stå upp.

Taxi

Det finns två olika taxibilar. Grön som är turisttaxi står ofta utanför hotell och kan ha ensamrätt på området. Vanlig taxi är gul. De gröna taxibilarna är mycket dyrare än gul.

Du betalar per bil för grön taxi och per person i gul. Pruta!

Gul taxi mellan Kololi och Bakau ska kosta fem dalasi. Grön

kan kosta hur mycket som helst, men ett riktmärke är runt 150 dalasi. Bilarna är i regel dåliga och med låg säkerhet. Använd säkerhetsbälte.

Lifta

Använd inte tummen när du ska lifta. Det är ett obscent tecken i Gambia. Veva med armen i stället. Lifta är inte gratis. Föraren räknar med en peng. Tänk på din egen säkerhet. Lifta inte på kvällar och nätter och du gör det på egen risk.

Motorcykel

Ett av de bästa sätten att ta sig runt. Men ha tålamod i trafiken och tänk på att ljussignaler precis införts i landet. Ta med egen hjälm.

Det går också att hyra cykel för cirka 100 kronor per dag. Cykelvägar finns inte.

och fotografera. Inträde 50 dalasi (barn 25 dalasi).

Wrestling

Presidentens favoritsport. **Serrekunda** är centrum och trots att intresset har minskat finns ett par tillfällen om året då matcher spelas.

Landsbygd

En tur ut på landet med besök i **Serrekunda** och vidare mot **Brikama** rekommenderas. På vägen ser du de enorma termitbon som plockas ner och används till hus. Palmer som tappas på vin, besök hos familj och skolor, ger en inblick i det gambiska samhället.

5 x boende

Sol och bad

Cape Point, udden utanför Bakau, har stor charm. Mils-långa stränder och relativt lugnt. Sunbeach Resort Hotel, fyrstjärnigt, var under 1970- och 80-talet Sunwinghotell. Bungalows med trevlig inredning, kabel-tv och minibar. Hotellet har egen vattensporthörna, Blue Waters, där du kan hyra båt för fiske, bananbåt, vattenskidor, windsurfing och katamaran. De bästa bungalowerna ligger kring stora poolen och blickar ut mot Atlanten. Kommer du på egen hand är officiellt pris för ett dubbelrum, med frukostbuffé, 850 kronor per natt.

► www.sunbeachhotel.com

Ungdomligt

Kololi är ett område med flera restauranger, barer och hotell. Här finns fyrstjärniga Senegambia hotell med bra diskotek. Många två- och trestjärniga hotell ligger i området.

► www.senegambiahotel.com

Budget

Det finns gott om budgethotell. I Kololi hittar du Sarges/Tabfel Hotel. Ligger mitt i området med närhet till uteliv och restauranger. Cirka 300 meter till stranden. Rummen är mycket slitna och luftkonditioneringen har hög volym. Städningen lämnar en del att önska. Ta med eget moskitnät. Ett dubbelrum kostar från 430 kronor per natt. Budgethotell används ofta av brittiska researrangörer.

► www.tafbel.gm

Ekoturism

Ett av de bästa ställen du kan bo på är Makasutu Lodge som

fick pris som bästa ekoturismanläggning 2004 i London. Här bor du exklusivt i hyddor byggda på floden, kantat av mangroveträd. Du befinner dig i ett område som innehåller fem ekologiska system, mängder av fåglar och vildliv. Ägs och sköts av två engelsmän som har som motto att bevara området som kulturresevat i samarbete med lokalbefolkningen. De vill även öka vildlivet i området. Hotellet anordnar egna utfärder. Swimming-pool och à la carte-restaurant. Barn tillåts

inte stanna på hotellet.
► www.makasutu.com

Stad

I Banjul finns Atlantic Hotel som är trestjärnigt. Slitet. Ligger utmärkt till om du vill utforska staden som ligger en kilometer därifrån. Trevligt poolområde och havet 50 meter utanför. Ett dubbelrum med frukost kostar från 900 kronor per natt och person. Stor prutmän.

► www.corinthiahotels.com



När du hyr bil i Gambia är fyrhjulsdrivna jeepar att föredra, den största delen av vägnätet är oasfalterat

5 sevärdheter

Naturreservat

Abuko var Gambias första naturreservat och är skyddsområde sedan 1960-talet. Två kvadratkilometer stort och en bra inledning till flora och fauna i landet. Runt 300 fåglar finns i parken. Från turistorterna är det cirka tio kilometer.

Öppet dagligen 08.00-18.30. Inträde 50 dalasi.

Kiang West National Park, cirka 15 mil från Banjul, har samma öppettider och kostnad som Abuko. Men här har du 115 kvadratkilometer att utforska.

Kunta Kinte

Området kring **Juffureh** med San Domingo och James Island

vittnar om slavtrafikens mörka historia i västra Afrika. Hit kommer du med båt från Banjul. I Juffureh sägs Alex Haleys förfader Kunta Kinte ha härstammat från. Här ligger också ett slavmuseum. I byn härskar Binta Kinte som sägs vara släkting i rakt nedstigande led. Vill du fotografera i byn krävs ofta betaltning.

Katchikali

Spännande utfärd för både stora och små. I Bakau finns ett litet museum som visar gambisk kulturhistoria – musikinstrument, masker, ritualer och traditioner. Men allra populärast är krokodilen Charlie som du kan klappa



5 x bada

Topless

Bada inte topless i Gambia. Det är helt förbjudet. I vissa guideböcker hänvisas till enskilda stränder för naturister. Undvik detta. Visa hänsyn då Gambia är ett muslimskt land. Detta gäller även vid poolen. Mindre barn kan bada med byxa.

Barn

Låt inte barn bada på egen hand i havet. Det finns starka ström-

mar. Majoriteten av hotellen har barnpooler.

Skräp

Under början av säsongen kan maneter finnas i havet. Strömmar rör upp sanden och det kan kännas skräpigt. Vid fiskhamnen i Bakau rekommenderas inte bad. Avloppsvatten rinner ut här.

Handduk

De flesta hotell använder sig av

badhanddukskort. Det lämnar du till poolansvarig. Lämnar du inte tillbaka handduken får du betala cirka 200 dalasi när du åker hem. Strandstolar som är placerade utanför hotellens ägor kostar cirka 50 dalasi per dag.

Badvakter

Sällsynta. Håll koll på flaggor själva och bada inte ensam i havet.

5 x se upp

Bumster

Turistraggare har varit ett problem i många år. Unga, arbetslösa män söker kontakt företrädesvis med kvinnor. Erbjuder sina tjänster som guider och även sexuella tjänster. Gambias turistråd har nu tagit tag i problemet genom att dels utbilda vissa bumsters till officiella guider medan andra har forslats inåt i landet för att arbeta inom jordbruket.

Strömmar

Det finns gott om starka strömmar i Atlanten. Var uppmärksam

på strandflaggor. Flaggor finns vanligtvis endast i turistområden. Röd betyder att du ska hålla dig på stranden, gul att du bör iakttä försiktighet och grön att det anses vara lugnt i vattnet.

Guide

Statliga guider med legitimation har rätt att erbjuda sina tjänster. En halvdag kostar 150 dalasi och en heldag 250. Du måste själv betala dina entréer. Statliga guider är inte försäkrade om du ber dem anordna buss- eller taxiresa.

Reception

Du kan mötas av någon som tilltalar dig med "känner du inte igen mig från receptionen i hotellet?". Fråga då vilket hotell du bor på. Frasen är en av de vanligaste för att få kontakt och som utmynnar i att du ska ge pengar.

Skatt

Var uppmärksam på vad som står med små bokstäver på menyer. Ofta tillkommer 15 procent skatt. Har du otur kan du också få betala kuvertavgift.

5 x sportaktiviteter

Golf

Spela golf i Gambia gör du för att det är annorlunda, inte för att banan är bra. **Fajara Golf Club** har en 18-hålsbana med oljade sandgreener i stället för gräs, därtill ogräs i bunkrarna. Greenfee 500 dalasi per spelare, caddie 75 dalasi för en runda. Vill du hyra klubbor kostar det 100 dalasi per runda. Golfbollar måste köpas fem stycken åt gången och kostar 50 dalasi.

På **Kololi Beach Club** nära Senegambia Hotel kan du spela på en niohålsbana. En dags greenfee med klubbor och bollar kostar 35 dalasi.

Fiske

En upplevelse både ute på Atlanten eller på Gambiafloden.

En halvdag med båt på havet cirka 3000 dalasi om du bokar via hotellet.

För en billigare peng, ta kontakt med de lokala fiskarna. Djuphavsfisket är dyrare än flodfiske.

Aerobics

Aerobics, yoga, badminton, bordtennis och tennis kan du spela på Fajara Golf Club. Tillfälligt medlemskap kostar 100 dalasi för en dag och 400 för en vecka. Då får du också tillgång

till klubbhuset och poolen.

Promenera

Med över 50 mils stränder kan du promenera kilometer efter kilometer. Turistpolis finns i stort sett överallt. Skulle du få ovälkommet sällskap, gå längs vattenkanten. De flesta bumsters vill inte få blöta sneakers.

Hotell

Många hotell har egna aktiviteter som vattengympa och morgongympa. De flesta fyrstjärniga hotell har också vattensporter som vattenskidor och windsurfing.



En tur på en golfbana i Gambia är en annorlunda upplevelse

Priskoll

Gambia: 70



Sverige: 100

5 flygavstånd från Banjul till...

...Dakar 181 km
 ...Las Palmas 1622 km
 ...Natal (Brasilien) 2954 km
 ...Kapstaden 6409 km
 ...Stockholm 5853 km

Banjul är Gambias huvudstad men känns mer som en småstad med sina 50 000 invånare och vindlande gator.

Vid Bakau ligger många hotell och restauranger. Du finner ett lugnare tempo och milsvida stränder vid Cape Point, udden utanför Bakau.

Serrekunda är en rolig shoppingstad som ligger ca 3 km från turistområdena. Landets största stad.

Kololi-området är ett ungdomligt ställe med flera barer, restauranger och hotell.

Utanför Brikama ligger Makasutu-reservet som har mängder med fåglar och vildliv. Staden fungerar även som en port mot de östra provinserna.

Abuko var Gambias första nationalpark. Här finner du bland annat runt 300 olika fågelarter.

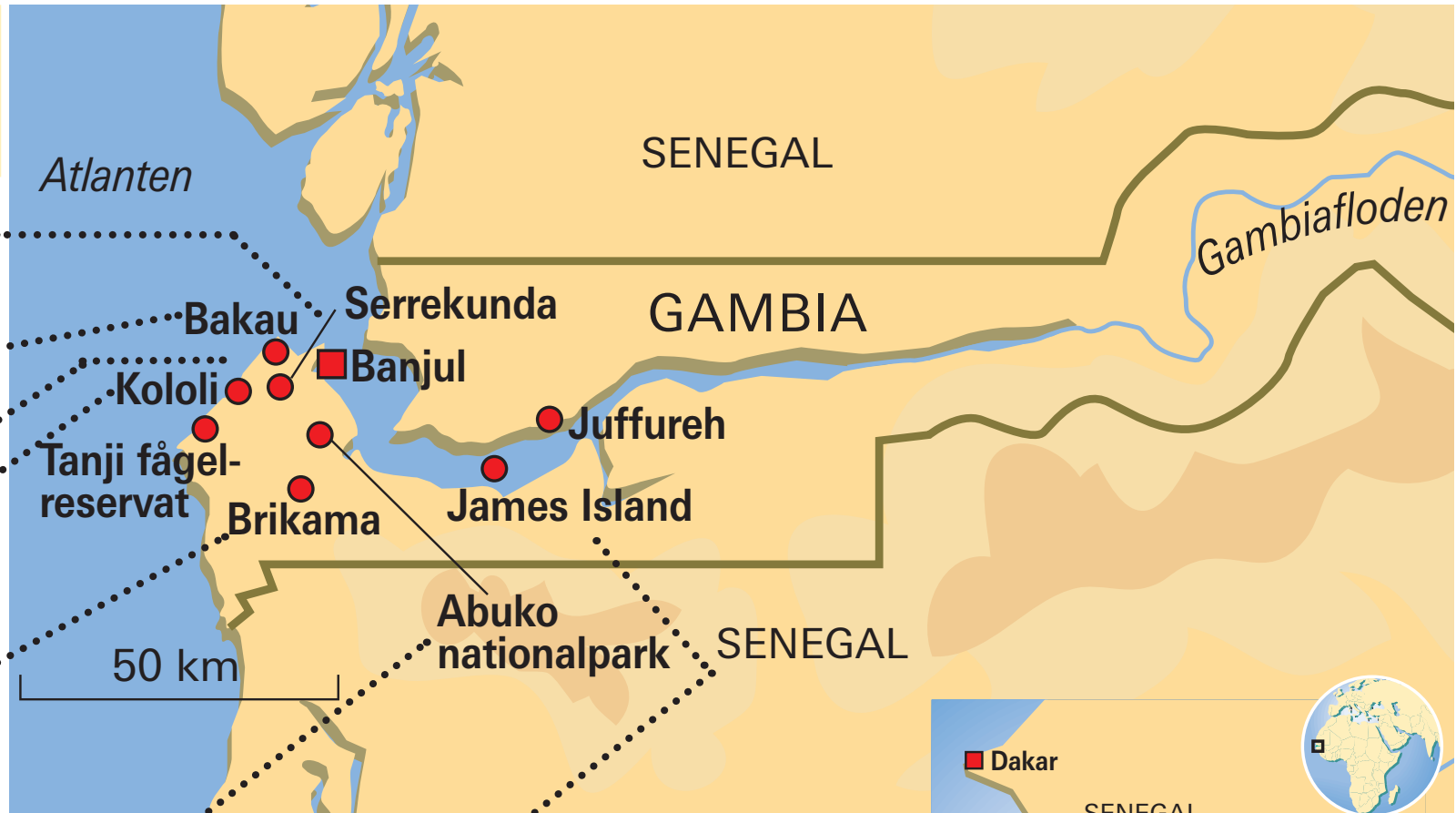
Du tar dig enklast till James Island och Juffureh med båt från Banjul. Detta område vittnar om Västafrikas grymma slahistoria. Här finns ett museum för de som vill veta mer.

Väder

Dags-temperatur och antal regniga dagar per månad.



24	24	24	24	25	28	29	29	30	30	28	26	Banjul
-8	-6	-2	3	8	14	15	14	9	5	-2	-6	Sundsvall
JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	
16	13	13	11	11	11	14	14	15	15	15	16	Sundsvall
2	1	1	0	1	2	7	13	9	3	1	1	Banjul

**MINILEXIKON****Mandinka**

Tack - Abaraka
 Hej - Asalum Alikum
 Vad kostar det? - Jelu?
 Vad heter du? - I ton Ndii?
 Hur mår du? - Herabe/I be di?

Wolof

Tack - Jerejef
 Hej - A Salamu Alkum
 Vad kostar det? - Ny aatala?
 Vad heter du? - Na Ka Nga Tudda?
 Hur mår du? - N Nga Def?



5 x mat

Benachin

Traditionell rätt som består av ris med kött eller fisk. Blandas med grönsaker och tomatpuré.

Superkanja

En mix av okra, fisk eller kött, palmolja, lök och paprika. Blandas och kokas.

Chicken Yassa

En av de vanligaste maträtterna. Kyckling som kokas med färsk lime, lök och svartpeppar. Oftast skippas limen och citron används i stället.

Domoda

Köttgryta i jordnötssås som serveras med ris.

Frukter

Kan du köpa överallt. På marknader eller på stranden av försäljare. Pruta! Papaya, kallas också för *paw-paw*. Mango, vattenmelon, ananas, bananer och citrusfrukter finns det gott om.

5 x restauranger

Gambianskt

Ambers Nest i Kololi serverar gambisk och internationell mat. Supertrevlig personal som gärna förklarar vad rätterna innehåller.

Bakadaji i Palma Rima Area serverar gambisk mat.

Billigast är **Dadeema GTS** i Kololi som från början är ett väl-

görenhetsprojekt. Maten äter du utanför restaurangen.

Libanesiskt

Al-Basha är dyr. Ligger i Kololi. Serverar det mesta av ett traditionellt meze, smörgåsbord. Bordsbeställning rekommenderas. Tel. 446 33 00.

Al-Amir ligger 100 meter från al-Basha och är billigare. Bra utbud av rätter varav många är vegetariska.

Asiatiskt

Stora portioner och mycket för pengarna får du på **Bamboo** i Fajara.

Buffé hittar du på **Tao** i Kololi. Populärt och bokat bord gör du på 446 11 91.

Italienskt

La Valbonne är en dyr, lite finare restaurang. Ligger i Kololi.

Luigi's i Palma Rima är berömd för sin hemgjorda glass och serverar mat både dag- och kvällstid.

Danskt

Skulle du sakna skandinavisk mat bör du besöka **Scala** som drivs av en dansk familj. Fina stekar, europeisk meny och chans till en hakkebøf.

På de gambianska restaurangerna hittar du spännande rätter som Domoda och Superkanja



5 x drycker

Öl

Gambias egen öl, **Julbrew**, är kanske läskande när det är varmt. Lite vattnig, sur och tunn. Finns i olika sorter. Testa dig fram. Säkra kort är annars Stella Artois.

Läsk

Bryggeriet Julbrew tillverkar också egen läsk. Populära drycker är "Cocktail of fruits" och ananasläsk. Båda med kolsyra. Coca-Cola är stort i Gambia. Stora annonser överallt som för det mesta är handmålade.

Djungeljuice

Djungeljuice kallas saven från palmer. De tappas på saven som jäser. Populär dryck bland lokalbefolkningen. På utfärder till landsbygden brukar ges en chans till att få prova.

Vin

Vin importeras och kan kosta mer än det smakar. På stora supermarkets hittar du importerade viner som kostar cirka 25 procent mer än hemma.



rade viner som kostar cirka 25 procent mer än hemma.

Vatten

Gambia producerar eget mineralvatten som säljs överallt. Du hittar också Perrier, Evian och Pellegrino på hotell, restauranger och i fåtalet välsorterade affärer.

Många av de annonser man ser på stan är målade för hand

5 barer & nattklubbar

Nummer 1

Årets största hit är nattklubben **Destiny's** som består av tre våningar. Jazzlounge, restaurang och disko. På diskoteket finns VIP-hylla. Inträde 200 dalasi. En drink kostar cirka 75 kronor. Något underdimensionerat när det gäller toaletter. Ligger i Kotu nära Bungalow Beach Hotel. Diskoteket kan ta upp till 700 gäster. Kösystem med vakter.

Lokala diskotek

I Kololi hittar du **Green Mamba** och **Waaw**, lokala diskotek med sedvanlig europeisk musik som blandas med afrikansk.

Hotell

Senegambia hotell i Kololi är populärt under högsäsong. Trevlig bar och trädgård.

Palma Rima

I Palma Rimaområdet hittar du flera ställen med musik.

Jazzis är en jazzbar där du också kan äta. På både **Palma Rima Hotel** och **Palm Beach Hotel** finns diskotek öppet de flesta kvällar under högsäsong.

Karaoke

Finns på **Churchill's** på onsdagar och söndagar från klockan 22.00.

5 saker att köpa



Kora

21-strängat instrument som emellanåt låter som en harpa och ibland som en flamencogitar. Det är mandinka-stammens huvudinstrument men kallas också nationalinstrument. Finns som souvenir i olika storlekar. En riktig kora kan bli hur dyr som helst beroende på vem som har tillverkat den.

Trä

Statyetter som oftast är lackade finns på alla marknader, i alla storlekar och former. Vackra är de som föreställer människor. Svårta görs oftast med sko-

kräm. En *juju*, amulett, som blivit välsignad av en marabout kan vara svår att finna. Men ovälsignade finns det gott om.

Batik

Batik i alla färger säljs i Banjul och runtom i landet. I små affärer på huvudgatorna i Banjul och Serrekunda kan du köpa tyg per meter, både hand- och maskin-gjort. I turistområden säljs framförallt batiktyger som är gjorda maskinellt.

Kläder

Sy upp kläder är betydligt billigare än hemma. **Lindas skrädderi**

drivs av en svenska som bott i landet mer än 20 år. Hon har också utbildat och anställt skräddare och sömmerskor. Du kan ta med dig tyg från Sverige eller köpa på plats. Skrädderiet ligger i Bakau och har en svensk flagga utanför butiken.

Filigran

Filigransmycken i silver är läckra och förekommer i allt inom smyckeväg. Kontrollera noga innan du köper att det är äkta silver. Vackra, handgjorda halsband av nötter, stenar och snäckor är dekorativt.

Mat

En måltid för två med förrätt, varmrätt och en flaska vin på restaurang kostar cirka 1200 dalasi.

Sprit

En gin och tonic kostar cirka 35 dalasi på en bar.

5 x prisnivå

Guld

Guld kostar cirka 350 gram per gram då det är arbetat. Det ligger cirka 50 procent under det svenska värdet. Var noga med stämplarna och karat. Blåsningsklassiker är att köpa guld på stranden.

Vatten

En kartong med sex enlitersflaskor

kor vatten kostar på supermarket cirka 280 dalasi. Köp i stället vatten på bensinstationerna. Då blir det halva summan. En liter Evian kostar 50 dalasi i affären.

Öl

Julbrew är Gambias egen öl. Kostar cirka 20 dalasi i affären. På en bar får du räkna med att betala från 30 dalasi och uppåt.

5 fakta om landet

Befolkning

Det bor cirka 1,4 miljoner invånare i landet vilket innebär 100 människor per kvadratkilometer. Landets yta är något mindre än Skåne.

Stammar

Det finns åtta olika stammar i landet. Mandinka, fula, wolof, jola, serrahuli, majagoe, ser-rere och aku. Varje stam har sitt språk. Det finns ett stort antal libaneser i landet som kom dit under 1870-talet.

Religion

90 procent av befolkningen är muslimer. De resterande tio procenten är kristna och animister. Blandäktenskap är vanligt och etniska grupper lever ihop utan problem.

Utbildning

Endast 60 procent av barnen går

till grundskolan i sex år. Utbildning är gratis men inte obligatorisk. Efter sex år kan de gå vidare till högstadiet i tre år. Efter detta kan ytterligare tre år läggas med ett avslutande test - WASSLC, West African Senior School Leaving Certificate. För universitetsutbildning måste studenter åka utomlands. Gambia har avtal med bland annat Bristol och Newcastle i Storbritannien, Nigeria, Sierra Leone och Kanada.

Storfamilj

I Gambia bor de flesta i storfamilj. *Compound* är ett vanligt ord. Det innebär att två eller flera hus ligger ihop med separata rum och ingångar som gör att familjemedlemmar kan få en privat sfär. Patriarkalt system råder och kvinnor flyttar till mannens familj efter bröllopet.



Nittio procent av alla gambianer är muslimer

5 orter

Banjul

Huvudstad med närmare 50 000 invånare. Känns som en småstad med vindlande gator, kaotisk trafik och hög ljudnivå. Hette tidigare Bathurst men döptes om 1973, åtta år självständigheten. Staden var från början ett antal byar som växte ihop. Det finns ingen yta för staden att växa mer på och Serrekunda har tagit över som landets största stad.

Serrekunda

Ligger tre kilometer från turistområden. Rolig stad att handla i. Här hittar du allt från tyger till dieselmotorer. Här finns också

ett av de mest populära diskoteken för lokalbefolkningen, Jokor. Väl värt ett besök.

Bakau

Ligger 12 kilometer från Banjul. Här ligger fantastiska villor med havsutsikt samtidigt som du hittar plåthus inne i byn. Här är det lätt att ta sig runt, tala med människor och shoppa. Området är lugnt och du hittar flera hotell, pensionat och familjer som hyr ut rum. Cape Point ligger på udden och dess hotell passar utmärkt för den som vill ta det lugnt eller åker med barn.

Kololi

Turistområde på liten yta där du lätt går igenom restauranger, diskotek, barer och kasino på en kvart. Sena nätter och mycket liv. Södra Kololi har tråkstämpel med få hotell och lite att göra.

Brikama

Ta dig inåt landet från Serrekunda. Brikama är staden som fungerar som port till provinserna österut i landet. Här ligger Makasutereservatet. Ska du titta på fåglar är området söder om staden bra.

5 x historiska fakta



470 f. Kr.

Gambiafloden nämns av kartagenen Hannu som reste runt i Västafrika. Det är första gången som landet nämns.

400 e. Kr.

Från 400-talet fram till 700-talet är Sene-Gambias område en del av Ghana. Ghana styrs av serahuli som än idag finns i Gambia.

1661

Charles II av England grundar det kungliga handelskompaniet med syftet att köpa slavar som ska transporteras till plantager i Västindien och i Amerika. Företaget tar över James Island i Gambia-

floden, bygger ett fort och grundar den första engelska bosättningen i Västafrika.

1965

18 februari får Gambia sin självständighet från Storbritannien. En koalitionsregering ledd av den nye presidenten Sir Dawda K Jawara skapas.

1994

Löjtnant Yahya Jammeh tar makten i en statskupp. 1996 återgår landet till civilt styre och val hålls. Jammeh, nu överste, vinner med stor majoritet. 2001 vinner Jammeh igen och sitter nu fram tills 2006 då nya val ska hållas.

5 sätt att veta mer

Rough Guide

"The Rough Guide to The Gambia" är ovärderlig. Fyllt med användbara fakta, tips och råd. Innehåller det mesta du behöver känna till. Observera att priserna som ges i boken inte stämmer med verkligheten. Kostar cirka 280 kronor i boklådor.

Lonely Planet

Lonely Planets bok "The Gambia & Senegal" är ett bra köp om du även ska ta en tur över till Dakar. Kostar cirka 250 kronor.

God turist

En fickguide för Reko Resande av Ann-Britt Sternfeldt ger exempel på misstag som kan undvikas. Många bra adresser till fadderverksamheter, stödorganisationer och kurser som koraspelning. Vål värd att köpa. Den ger inte bara pekpinna utan även värdefulla tips. Kostar cirka 58 kronor.

Sagor

Kebba Sanko är sagoberättare och undervisar i mandinka här i Sverige. Hans bok "Sagoberättas-

rens barn" har fantastiska sagor från Afrika. Finns på biblioteket.

Rötter

En given bok att ha med sig på resan är "Rötter" av Alex Haley. Eller varför inte hyra serien på DVD och se Kunta Kintes kamp för att överleva som slav i det nya landet Amerika. Utgången från förlaget. Gå in på Bokbørsens sajt, där kan du köpa antikvariska böcker. Du hittar "Rötter" på både svenska och engelska, inbunden och pocket.

► www.bokborsen.se



Ile de Gorée, som ligger utanför Dakar, är en vacker ö väl värt ett besök

5 x Senegal

Ta sig dit

Från Banjul till gränsen är det 30 mil. Med bil från Banjul till Dakar tar det cirka åtta timmar. Under hösten har det varit oroligheter vid gränsen och därför rekommenderas flyg. Flyg går varje dag mellan Banjul och Dakar. Tar cirka 30 minuter. Välj Air Senegal och inte Slok Airlines som ibland tar time out. Utan förvarning. Air Senegal flyger vid 18-tiden. Biljetter bokar du enklast via Atlas Travel Agency på Bertil Harding Airways. Betalas kontant i US-dollar eller i dalasi. Enkelbiljett kostar 1 100 kronor och ToR kostar 1 900.

Boende

Bästa boendet är på **Le Meridien President** som ligger på en udde utanför Dakar. Underbar havsutsikt och utsökt service. Fin park med mängder av fåglar. Här finns också Kongresspalatset där FN och internationella organisationer har sina konfe-

renser i Västafrika. Golfbana på området med nio hål där du går längs hav och klippor. Första-klassboende där ett dubbelrum kostar cirka 1 600 per natt. Kolla hemsidan, ibland finns extraerbjudanden. Gratis transfer till och från flygplatsen.

► www.dakar.lemeridien.com

En bra sajt om Senegal med info om det mesta är

► www.au-senegal.com

Utfärd

Under en tvådagarsvistelse i Dakar bör du definitivt besöka den vackra ön **Ile de Gorée**. Med båt, 30 minuter, från Dakars hamn kommer du till den sista utposten i Västafrika för slavtransporter under 1800-talet och kanonerna. Kanonplatsen användes i filmen "Kanonerna från Navarone". Båtbiljetten kostar 5 000 CFA, cirka 75 kronor.

Besök slavhuset, 500 CFA, cirka 7:50.

Lac du Rose, Rethbasjön, lig-

ger cirka 30 kilometer norr om Dakar. Sjön är rosafärgad och hem för många fåglar. Här bryts också salt. Bästa sättet att ta sig runt, om du åker på egen hand, är att hyra taxi för en dag. Kostar cirka 250 kronor efter prutning. Amar Mbodji har taxifirma och nås på mobilnummer 634 60 32.

Souvenirer

En av de roligaste marknader du kan besöka är **Sounbedioune** som ligger ett par kilometer utanför Dakar. Här finns Tintinfigurer i trä, minibil gjorda av konservburkar, trästatyetter, tyger och mängder av väskor. Välorganiserat. Pruta rejält.

Golf

En 18-hålsbana hittar du i Dakar. Du bör beställa tid. Golfklubben har telefonnummer 837 09 51. Mycket populär och den bästa du kan hitta i Västafrika.