



St. Antoni M° Claret, 111-113
08025 Barcelona
Tel. 93 456 18 85
Fax 93 433 43 47
exode@exode.es
www.exode.es

CAMERUN

INFORMACION

Alojamientos

Las infraestructuras Hoteleras: de la capital Yaundé, Douala y otros grandes centros de turismo ofrecen todas las capacidades de hospedaje en norma internacional, (Hilton, Meridiano, Pullman, Ibis, Mercurio, etc.). Hoteles de 2 o 3 estrellas existen en otros grandes centros turísticos.

Los hoteles suelen ofrecer buenos servicios, pero a veces pueden tener deficiencias. También hay los campamentos que son casas preparadas para el turismo, con agua corriente y baños. Normalmente están integrados en las aldeas lo que permite compartir el tiempo con los paisanos.

Transportes

Avión. Hay compañías Europeas que viajan a Camerún como Air France, Swiss Airlines, SN Bruselas Airlines. La compañía nacional camerunesa, Camerún Airlines (CAMAIR) asegura vuelos semanales con Europa con un Boeing 747 combi, las correspondencias con otras ciudades del país también son aseguradas por tres tipos de Boeing 737.

Camerún, África y Europa tales como: Air France, Swiss Airlines, SN Bruselas Airlines,

Ferrocarril: Existe también una compañía de ferrocarril que une Douala, Yaundé y Ngaoundéré: (Camrail).

La compañía Camerunesa de navegación Camship asegura su flete marítimo con otros países africanos.

Las Numerosas agencias de alquileres de vehículos proponen diferentes tipos de coches: transporte de pasajeros, 4x4, microbús, autobuses.

MINI -BUS.- Es el tipo de transporte, con el que podremos llegar a todas partes. Es el medio de transporte más utilizado, en todo el país.

Las Numerosas agencias de alquileres de vehículos proponen diferentes tipos de coches: transporte de pasajeros, 4x4, microbús, autobuses

De los 50.000 km de carreteras, sólo un 10% están pavimentadas. Las carreteras sin pavimentar son por lo general intransitables durante la estación lluviosa. El país tiene 1.016 km de ferrocarril. La mayor parte del tráfico portuario se realiza en Douala, que también es un importante puerto para el comercio de los estados vecinos sin salida al mar; Kribi es el segundo puerto del país. El puerto de Garua en el río Benue, al norte del país, está abierto dos o tres meses al año y efectúa gran parte del comercio con Nigeria. Las líneas aéreas de Camerún atienden los vuelos interiores e internacionales. El principal aeropuerto internacional está en Douala; existe un número de pequeños aeródromos.

Alimentación

El plato típico de la gastronomía camerunesa es el ndolé, un plato preparado con carne o pescado, salpimentado y acompañado de cacahuets; son también típicos el cuscus de maíz con salsa de pescado y la carne con champiñones. Como platos curiosos hay que señalar los que se hacen con carne de cocodrilo, puerco espín o boa (de los que se recomienda evitar). Otros platos que se preparan son el pescado ahumado al "gombo", el pollo con cacahuets y el buey con nueces de palma. La cocina occidental se puede comer en Douala o Yaoundé.

En el sur se encuentran todas las legumbres y hortalizas posibles, así como gran cantidad de frutas. Algunos de los platos que os recomendamos probar son: El banano asado, el ñame cocido, los bastones de mandioca, los pescados asados al carbón, el cús- cús de mijo, el mango, la papaya, las naranjas (verdes), y las viandas del Norte.

En cualquier puesto callejero de Duala, Yaunde o Kribi o Limbe puedes comer brochetas de buena carne, capitanes o barracudas a la brasa, espaguetis con gambas o una buena ensalada de aguacate, lechuga y tomates. Os recomendamos especialmente la calle de los pescados en Kribi. El boulevard del presidente Ahidjo en Duala. Los alrededores del mercado central en Yaunde y "La caçerole" en Rumsiki.

Ubicación y Clima

En Camerún se distinguen tres zonas climáticas:

- El norte forma parte del Sahel sub sahariano, de terreno semiárido, lluvias breves entre Julio y Septiembre. Resto del año seco.
- La meseta de Adamawa ocupa la región central mas fresca por su altitud, con clima de Sabana y una estación húmeda con lluvias tropicales entre Junio y Septiembre y una temporada seca menos dura que en el norte.
- El Sur tiene un clima tropical con dos estaciones secas y dos de lluvias abundantes: la primera entre Abril y Junio y la segunda entre Septiembre y Diciembre.

Camerún se sitúa al oeste de África, ocupando una extensión de 475.422 kilómetros cuadrados. Sus fronteras son al oeste el Océano Atlántico y Nigeria, el Chad y Centro África al este, y el Congo y Guinea Ecuatorial al sur. Administrativamente está dividido en 10 provincias.



Su territorio puede dividirse en cuatro regiones geográficas. Al sur están las llanuras costeras y una meseta boscosa que es donde la mayor parte de la población se dedica a la agricultura. En el norte la sabana desciende hacia la cuenca del Lago Chad. En el norte el suelo se eleva hacia la Meseta de Adamaoua con una altura máxima que supera los 1000 metros. En el oeste la zona es más bien montañosa.

Diferencia Horaria

Una hora mas con respecto al GMT



St. Antoni M^o Claret, 111-113
08025 Barcelona
Tel. 93 456 18 85
Fax 93 433 43 47
exode@exode.es
www.exode.es

Documentación / Visado

VISADOS: Obligatorio para entrar en el país. Para su obtención se necesita pasaporte en vigor (mínimo 6 meses de validez), 2 fotos y fotocopia de la cartilla de vacunas

Monedad

La moneda local es el franco cefa. 1 € son 650 cfas aprox.

Electricidad

La corriente eléctrica es de 110/220 voltios a 50 Hz

Población

Unos 250 grupos étnicos habitan el país, podemos afirmar que el Camerún de hoy en día tras varias décadas de influencia occidental, es una mezcla de razas, cultura y maneras de interpretar el mundo.

Los grupos culturales más antiguos del territorio que hoy conocemos como Camerún, son los llamados 'pigmeos' que habitan las regiones selváticas del Sur, y los grupos 'paleo-sudaneses', concentrados en las regiones montañosas del Norte.

A lo largo de los siglos diferentes pueblos han ido llegando al Camerún, desplazando a los primeros pobladores a las zonas más remotas e inaccesibles del territorio. Los grupos más importantes han sido los ganaderos nómadas musulmanes peul o fulani que llegaron por el Norte y los pueblos de habla bantú que llegaron al Camerún desde el Sur, desde la región del Río Congo.

Prueba del encuentro de distintas razas y culturas, tenemos la región Oeste del Camerún, también conocida como las 'Grasslands'. Esta zona del país está habitada por grupos semi-bantús, o lo que sería la mezcla entre pueblos aborígenes sudaneses con etnias bantúes del Sur. Otro caso, sería el de los fulanis 'urbanos', que habiendo abandonado su forma de vida ganadera y nómada se habrían asentado en núcleos urbanos, mezclándose con los pueblos sudaneses que ya residían en la región.

A pesar de la importante presencia de valores heredados del colonialismo europeo, como la religión cristiana, la vestimenta occidental, y la economía capitalista, el pueblo camerunés sigue en gran medida aferrado a los valores tradicionales, como la 'gran' familia y las creencias animistas.

Religión

La mitad de la población Camerunesa practica cultos africanos tradicionales, aunque los cristianos predominan en el sur y los musulmanes en el norte.



St. Antoni M^o Claret, 111-113
08025 Barcelona
Tel. 93 456 18 85
Fax 93 433 43 47
exode@exode.es
www.exode.es

Idioma

Son oficiales el francés y el inglés. Se hablan diversas lenguas nativas (más de 200, las principales el beti y el bulu) y alemán.

Cultura

Camerún es una complicada mezcla de influencias francesas e inglesas entre los más de 130 grupos étnicos del país. Es el único país africano en el que los dos idiomas son oficiales, aunque el francés está más extendido, especialmente en las ciudades y la población joven. El 'pidgin', una especie de cruce entre el francés y el inglés, es la lengua principal en las provincias del oeste que forman la frontera con Nigeria. De los idiomas africanos del país, los más importantes son el bamiléké, ewondo, bamoun, fulfulde y árabe. Los bamiléké son mayoría en Duala y controlan buena parte del comercio del país. En su zona de origen se estructuran en una compleja red de organizaciones controladas por jefes locales. Los bamoun reconocen la autoridad de un líder llamado Sultán.

Hay que tener en cuenta que mientras el sur ha estado en contacto con los europeos desde hace 500 años, el norte fue parte de los reinos feudales de los fulani, que consiguieron mantenerse aislados de las influencias occidentales hasta bien entrado el siglo XIX.

En lo que respecta a la música, el makossa es un ritmo muy popular que se ha adaptado a múltiples instrumentaciones. Manu Dibango lo dio a conocer en los 70 en todo el mundo. La música de Camerún es en general de las más apreciadas en toda África. En el país tiene mucho éxito la música de las Antillas, que suena continuamente por la radio.

Dos de los novelistas más importantes son Kenjo Jumbam y Mongo Beti.

Fiestas

La fiesta nacional oficial es la de la fecha de la aprobación de la Constitución, el 20 de mayo (fue en 1972), y el 1^o de octubre se celebra el Día de la Reunificación. Por lo demás, existen multitud de festividades locales o propias de los diferentes credos y grupos étnicos que suelen incluir procesiones, danzas y carreras de caballos, un espectáculo que goza de cierta popularidad en el país.

La Carrera del Monte Camerún se celebra a finales de enero y es una de las más duras del continente. El Ramadán se celebra por todo Camerún y resulta de especial interés en Foumban, que se celebra en esas fechas una importante carrera de caballos. Es interesante la fiesta del Tabaski que celebran hacia febrero los musulmanes del norte.

Artesanía y compra

Es un tópico, pero es cierto: regatear es una costumbre ineludible, así que para comprar hay que ir con tiempo y paciencia. Precisamente, uno de los mayores atractivos de Duala es el Mercado de New Bell, que se celebra todos los días. En la misma ciudad se encuentra el Mercado de Artesanía, que en realidad no es gran cosa.

Elak es el mejor lugar para comprar artesanía, pues es un importante centro de producción. Además, la ciudad es muy bonita y en ella hay muchas cosas que hacer y que ver.

Madera. En el Oeste, dos centros importantes para la escultura de madera: Bafoussam y Foumban, donde se pueden comparar estatuillas, máscaras y bajorrelieves. Perlas. En la provincia del Oeste,



St. Antoni M^o Claret, 111-113
08025 Barcelona
Tel. 93 456 18 85
Fax 93 433 43 47
exode@exode.es
www.exode.es

muchos objetos usuales (calabazas, cañas) están recubiertas de perlas coloreadas. Metales. Cobre y bronce en Foumban; vasitos y porta-monedas en Djingliya y Rhumsiki; figurines de cobre en Bamenda y Bali. Cuero y piel. Sobre todo en Maroua, en el Norte. Tejidos. Bellos trajes tradicionales en Foumban, Garoua y Bamenda. Marfil. En Bertoua, Ebolowa y Douala

Fotografía

- 1.- Cámara de hacer fotografías
- 2.- Carretes suficientes para todo el viaje
- 3.- Pilas de recambio
- 4.- Prismáticos

Telecomunicaciones

Para llamar a Camerún desde España hay que marcar 00-237 más número de abonado (no hay prefijo de ciudades)

Notas importantes

Es obligatoria la vacuna contra la fiebre amarilla (si se procede de zonas de riesgo) y la profilaxis antimalaria. Son recomendables la vacuna contra el tifus, la polio, tétanos y hepatitis A y B, difteria y meningitis.

No se puede beber agua del grifo ni tomar alimentos sin cocinar.

Es aconsejable llevar un botiquín bien preparado con analgésicos, antiestaminicos, antidiarréicos, antibióticos, antisépticos, repelentes para insectos, lociones calmantes contra picaduras o alergias, vendas, tijeras, pinzas, termómetro y si se necesitan jeringuillas hipodérmicas llevarlas del país de origen.

Es recomendable viajar con un seguro médico y de asistencia.

En caso de necesidad se puede acudir al CMS (Centre Médico Social) próximo al Hospital Central de Yaundé (donde la Cooperación Francesa se encarga de su gestión, con abundantes médicos franceses); Clínica privada : "Clinique du Dr. Edou" en Yaundé. En Duala : Hospital General de Duala, Hospital de la Quintinie; Privados : Clínica "Mére et Enfant" y Clínica Sopo Priso.

En las dos ciudades importantes (Yaundé y Duala), y a causa del aumento de la delincuencia, no es recomendable salir a horas extremas de la noche, ni ir a los barrios periféricos al caer la tarde.

Teléfono Policía en Yuandé: (237) 13 / 15

Teléfono Policía en Duala: (237) 43.65.72

Teléfono Policía en Garoua: (237) 27.10.83 / 27.10.73.



St. Antoni M^o Claret, 111-113
08025 Barcelona
Tel. 93 456 18 85
Fax 93 433 43 47
exode@exode.es
www.exode.es

Lecturas Recomendadas

Literatura

- El Árbol en que nació el hombre de Peter Matthiessen
- Safaris Africanos

Guías de viaje

- Atlas de Africa, el continente olvidado de Philippe Lemarchand