

ANNEX I | ITINERARI AL COMPLET

Durant aquest viatge hem preparat un itinerari intens i ascendent, pensat perquè cada jornada aportí noves experiències i vivències. El recorregut s'organitza de dissabte a dimarts, amb activitats dissenyades i coordinades per l'equip local de Telémaco, que coneix de primera mà les necessitats dels viatgers i vetlla perquè la seva integració sigui progressiva i respectuosa amb la realitat gambiana.

Des de l'arribada, el viatger és recollit a l'aeroport i acompanyat fins a la reserva natural d'Abuko, on s'allotjarà en un espai local dins la mateixa reserva, amb condicions còmodes i adaptades: habitacions amb ventilador, llit amb matalàs, mosquitera i lavabo propi, integrades en un entorn natural autèntic i tranquil.

Els matins de dilluns a divendres es dediquen al voluntariat a la reserva, amb tasques i projectes que permeten participar activament en la seva conservació. A les tardes gaudirem d'activitats culturals i immersives, preparades per apropar-nos a la vida i tradicions locals.

Tot l'itinerari està concebut de manera radial, amb la reserva natural d'Abuko com a centre neuràlgic. D'aquesta manera, dormim cada nit dins la reserva, mantenint el voluntariat al cor del viatge i reforçant el vincle amb l'entorn i la comunitat.

DIA 0 – ARRIBADA A LA RESERVA El nostre viatge comença amb l'arribada a l'aeroport internacional de Banjul a les 7 del vespre, on un representant de Telémaco Travel ens estarà esperant per donar-nos la benvinguda. Des d'allà, ens dirigirem cap a la reserva natural d'Abuko, que serà la nostra llar durant tota l'estada. A l'arribada, ens rebran amb hospitalitat i ens mostraran les instal·lacions on ens allotjarem. També tindrem l'oportunitat de conèixer els coordinadors del voluntariat, que ens introduiran en les activitats i projectes que durem a terme durant la setmana. Com que es tracta del dia d'entrada al país, aquest es considera el Dia 0, pensat únicament per instal·lar-nos i començar a connectar amb l'entorn.

DIA I - BENVINGUDA A FAJIKUNDA Ens despertarem a la reserva natural d'Abuko, on després d'esmorzar farem la primera visita de descoberta. Coneixerem l'entorn i els projectes de conservació que marquen el dia a dia del parc, una introducció perfecta al voluntariat que desenvoluparem al llarg de la setmana.

Al migdia ens desplaçarem en un dels típics tuktuks vermells fins a Fajikunda, un barri situat a uns quinze minuts del parc. Allà ens rebrà en Green, responsable dels treballadors de la reserva, i tindrem l'oportunitat de dinar a casa seva. Després, recorrerem el mercat local i alguns dels carrers del barri, observant de prop el dia a dia de la comunitat.

Aquest primer contacte amb Fajikunda és una experiència plantejada per conèixer la realitat d'un barri en condicions modestes i precàries, amb l'objectiu de trencar estereotips i desmuntar la barrera amb què sovint s'arriba a aquests llocs. És una oportunitat per mirar més enllà dels tòpics i apropar-se de manera honesta a la vida quotidiana gambiana.

DIA II - ACTIVITATS AMB ONGs Ens despertarem d'hora a la reserva natural d'Abuko, i després d'esmorzar iniciarem la nostra jornada amb les tasques de voluntariat dins del parc, que s'allargaran fins al migdia. Cap a les 13 h, disposarem de temps per dinar, descansar i preparar-nos per a la tarda.

A les 15 h, el guia i el conductor ens recolliran a la reserva per portar-nos fins al bosc de Makasutu, on visitarem la clínica veterinària Horse & Donkey Trust. Allà coneixerem el funcionament del centre, les seves instal·lacions i les accions que duen a terme per la cura i protecció dels animals de granja. Serà una experiència molt pràctica que ens permetrà entendre els reptes veterinaris de la regió.

Després ens desplaçarem cap a Sagan, on col·laborarem amb l'ONG catalana BonDiaMon. Participarem en un projecte de recollida de residus per contribuir a la neteja de l'entorn i prendrem part en un taller sobre les piscifactories, analitzant els impactes ecològics i socials que generen.

Aquest dia ens permetrà combinar el voluntariat, l'aprenentatge i la consciència ambiental, aportant una visió més completa de les interaccions entre natura, animals i comunitats locals.

DIA III – MICOS, COCODRILS & KOLOLI Després d'un nou matí de voluntariat a la reserva, ens espera un dinar casolà preparat per Raymond i la seva família, que ens cuinaran un plat tradicional gambià amb el seu toc personal. Ben dinats i carregats d'energia, ens desplaçarem fins a la Crocodile Pool de Kachikally, un lloc emblemàtic on tindrem l'oportunitat de veure de prop aquests animals, fins i tot acariciar-los i alimentar-los sota la supervisió dels cuidadors locals.

Tot seguit visitarem el Monkey Park de Bijilo, un entorn natural a tocar del mar on conviuen dues espècies de primats: el còlob vermell i la mona verda de saba. Passejar per aquest bosc tropical ens permetrà observar-los en el seu hàbitat i gaudir de la biodiversitat única de la zona.

La jornada culminarà a Kololi Beach, una platja de sorra daurada i aigües tranquil·les. Serà el moment de desconnectar, compartir converses amb els companys i locals, prendre el sol o fer una copa en algun dels bars de la zona, gaudint d'un ambient relaxat i amable.

DIA IV – RÈPTILS I POBLES PESQUERS Al matí continuarem amb les tasques de voluntariat dins la reserva, seguint amb la feina que marca el ritme del projecte. A les 13 h, el guia i el conductor ens vindran a recollir directament a Abuko per posar rumb cap a la Granja de Rèptils de Kartong. Allà descobrirem serps, llargardaixos i altres rèptils de la regió, amb l'acompanyament d'experts locals que ens ajudaran a entendre la seva funció dins l'ecosistema i a desfer mites que sovint els envolten.

Després de la visita, dinarem al restaurant de la Fatou, una dona amb una història de superació admirable. Ens oferirà plats locals cuinats amb autenticitat i dedicació, amb la seguretat que difícilment trobarem una experiència gastronòmica més genuïna en tot el país.

A la tarda, ens dirigirem a Tanji, el centre pesquer més gran de Gàmbia. Viurem de primera mà l'activitat frenètica del port al capvespre: l'arribada de les barques, la descàrrega del peix, el bullici dels mercats improvisats i l'esforç de centenars de persones que depenen directament del mar. És un escenari impactant i, de vegades, dur de pair, però imprescindible per entendre la realitat quotidiana del país. Acabarem la jornada contemplant la posta de sol des de la platja, mentre arriben les últimes barques i el cel es tenyeix de tons taronges i vermells.

DIA V – JOLA CULTURAL Començarem el dia amb les tasques de voluntariat a la reserva, mantenint la rutina que ens connecta amb el projecte i amb la natura que ens envolta. Un cop acabada la feina del matí, ens desplaçarem fins a Sohm, una comunitat rural de l'ètnia Jola, situada aproximadament a una hora de camí. El trajecte ens portarà a través de la Gàmbia més rural, amb paisatges dominats pels majestuosos baobabs.

Allà ens endinsarem en un entorn rural autèntic, on la vida gira al voltant de l'agricultura, la ramaderia i, en alguns casos, la caça com a mitjà de subsistència. És un ritme de vida marcat per les estacions, el treball comunitari i una estreta relació amb la natura. El temps sembla avançar d'una manera diferent, més pausada i arrelada a la terra, i això ens permetrà entendre com les comunitats viuen amb menys recursos materials però amb un fort teixit social i cultural. Dinar en cases locals serà, alhora, una oportunitat única per tastar plats cuinats amb afecte i descobrir costums que reflecteixen aquesta manera de viure.

A la tarda, tindrem l'oportunitat de viure una festivitat tradicional Jola. Aquesta celebració combina música, dansa i cants, però també rituals que inclouen demostracions amb ganivets, que formen part de la seva expressió cultural i identitària. Més enllà de l'espectacle, és un moment de trobada comunitària que ens permetrà conèixer de primera mà el valor de les seves arrels i tradicions.

DIA VI – CASAMENT MANDINKA Després de la feina matinal a la reserva, ens desplaçarem fins a Yundum per participar en una experiència cultural singular: la simulació d'un casament tradicional Mandinka. Aquestes cerimònies tenen una essència molt diferent a la nostra concepció d'un casament, ja que el focus no recau tant en la parella com en la celebració col·lectiva. El ritme, la música i els balls marquen el compàs de tota la jornada, convertint-la en un gran acte comunitari.

La festa estarà conduïda per dones grans del poble, guardians del saber tradicional i responsables de mantenir vius els rituals. Els vestits acolorits, els cants i els balls plens d'energia ens convidaran a formar part activa de la celebració, aprenent passos i participant en els moments més emblemàtics del ritual.

La comunitat sencera s'hi aplegarà, grans i petits, per compartir la jornada amb nosaltres. Per a ells, aquests esdeveniments són també una manera de transmetre el llegat cultural a les noves generacions. A diferència del nostre context, on la cultura sovint rep suport institucional, a Gàmbia és la pròpia gent qui manté viva la memòria cultural a través de celebracions com aquesta. Per això, més enllà de la diversió i les rialles, serà una vivència profunda que ens permetrà comprendre com la identitat i la tradició es transmeten a través del cos, el ritme i la comunitat.

DIA VII – SAFARI SENEGALÈS & PARC NACIONAL NIUMI Ens llevarem a primera hora per viure una de les experiències més emocionants del viatge: un safari a la Reserva Natural de Fathala, situada al Senegal. Després de travessar el riu Gàmbia en ferri, uns cotxes 4x4 ens esperaran per creuar la frontera i endinsar-nos a la reserva. En arribar, ens embarcarem en un safari a la recerca de girafes, antílops, rinoceronts, zebres i altres espècies salvatges, tot gaudint del paisatge senegalès amb sabanes i arbres centenaris.

Després de la intensa experiència del matí, continuarem cap a l'Illa del Coco, una petita joia natural dins el Parc Nacional de Niomi. Ens hi relaxarem envoltats de platges paradisiàques amb sorra blanca i aigües de tonalitats turquesa. Aquí, podrem descansar i banyar-nos a les aigües tranquil·les del riu, on la natura ens ofereix una bellesa inigualable. Dinarem en aquest entorn únic, gaudint de la gastronomia local en plena naturalesa i amb unes vistes que difícilment oblidarem. L'Illa del Coco és un lloc perfecte per reflexionar sobre l'aventura que estem vivint i preparar-nos per les pròximes experiències que encara ens esperen en aquest viatge ple de contrastos.

DIA VIII – KUNTA KINTEH & LAMIN LODGE Amb el ferri, ens desplaçarem al matí a Albreda (Juffureh), lloc de naixement de Kunta Kinteh, la figura immortalitzada a la novel·la *Roots*. A Albreda visitarem el museu local per aprofundir en la història de l'esclavitud i el tràgic comerç de persones que va

marcar profundament aquesta regió durant segles. Ens aturarem al memorial de Kunta Kinteh, espai de record i reconeixement, abans d'emprendre la visita a l'illa que porta el seu nom, un lloc emblemàtic que simbolitza la memòria i l'impacte d'aquesta època en el poble gambià.

En acabar la visita, amb la mateixa barqueta local que ens haurà portat a l'illa, emprendrem un trajecte de tres hores remuntant el riu Gàmbia. Navegarem tranquil·lament mentre el sol cau i els colors del capvespre tenyeixen l'aigua, endinsant-nos en un afluent del riu fins arribar a Lamin Lodge. Aquest espai singular, construït sobre els manglars, ens rebrà amb la seva atmosfera autèntica i relaxada. Aquí gaudirem d'una beguda refrescant, música en directe i la serenitat de la natura. Serà un moment de convivència i pau, un final de jornada idíl·lic que ens permetrà connectar amb la riquesa natural i cultural del país.

DIA IX – BANJUL | VISITA A LA CAPITAL Al matí visitarem la capital de Gàmbia, Banjul, començant pel vibrant Albert Market, ple de colors, olors i productes locals, ideal per comprar records i productes típics. Després coneixerem l'Arc 22, que ofereix unes vistes panoràmiques úniques de la ciutat i del port. Aquesta experiència ens permetrà copsar l'essència de la vida urbana gambiana.

Al migdia tornarem a la reserva natural d'Abuko, on compartirem el darrer dinar de germanor i aprofitarem per acabar les feines de voluntariat pendents, tancant així la nostra col·laboració amb els rangers i companys de viatge.

DIA X - COMIAT L'últim dia ens despertarem tranquil·lament a la reserva natural d'Abuko, on esmorzarem plegats i gaudirem dels últims moments envoltats de natura. Abans de dinar, acabarem les darreres feines de voluntariat, posant punt final a la nostra aportació al projecte.

Al migdia compartirem un dinar de germanor amb els rangers i els companys, un comiat emotiu que simbolitzarà la cloenda d'una experiència transformadora.

Cap a les 18:00 h ens dirigirem a l'aeroport de Banjul per agafar el vol de tornada, portant amb nosaltres records inesborrables i la satisfacció d'haver connectat amb el país i la seva gent.