

IMAGE CORBIS



IMAGE TIM E WHITE

Clockwise from top left: The dramatic Mana suspension bridge welcomes you to the lush vegetation of Korup National Park; A street merchant at Soppo market points to majestic Mount Cameroon, site of the punishing Race of Hope; Dugout canoes on the beautiful beach at Kribi, a popular resort town on the Gulf of Guinea

# cameroon continental

Where can you visit hidden beaches, volcanic mountains and untouched rainforests with just one visa? Cameroon – an African country with a continent’s worth of variety. **Innocent Chia** and **Philip Acha Acha** are your guides

## Le cameroon, un continent

Plages paradisiaques, déserts inouïs, volcans lumineux, forêts vierges et villes attrayantes, avec un seul visa en poche, le Cameroun vous offre une infinie variété. Visite guidée d'**Innocent Chia** et **Philip Acha Acha**

**W**hat would your ‘must-see’ checklist be on a trip to the African continent? With unlimited time and money, you’d travel multiple countries and explore deserts, highlands and rainforests; get up close with proud lions and noble elephants on safari; and stand in awe of Mother Nature by breathtaking waterfalls and at the feet of live volcanoes. Incredibly, you don’t have to country-hop, clutching multiple visas, to experience all this. How about experiencing ‘Africa in miniature’ in just a week?

A trip to Cameroon offers a unique opportunity to experience a continent’s worth of experience in a single country. From trekking in lush rainforests in Korup National Park to admiring the beauty of desert landscapes in the Rhumsiki region, a week is all you need to tick all the boxes on your African wish list – as well as unwinding on bone-white beaches and soaking up the sensational nightlife. Here’s your ultimate Cameroon itinerary...

### On the Gulf of Guinea

On the spectacular Gulf of Guinea, around 150km from Douala and 280km from Yaounde, the resort town Kribi has sandy-white beach and popular hotels and restaurants. You can promenade the town’s main beach front or take off along the coast road to find quieter spots. One attraction that you should definitely take in is Lobe Falls. Located 7km south of Kribi, this is one of only a handful of rivers that get to the ocean via a waterfall. You’ll definitely hear Lobe Falls before you see it – you can make out the waterfall’s ever-present roar from 3km away. From the beach, locals offer 20min trips in dugout canoes into the whirl produced by cascading water.

A trip to the region just isn’t complete without venturing into the rainforests. This excursion also goes through Batanga or Northern Pygmy encampments, costing €4 from Kribi, with ▶

**A**dmetons que vous décidez de partir sur le continent africain. Quelle serait votre liste des choses à voir ? Imaginez que vous disposez d’une réserve illimitée de temps et d’argent. Vous traverseriez de nombreux pays, allant à l’exploration de déserts, plateaux, forêts vierges ou encore à la rencontre de fiers lions et de nobles éléphants. Votre émerveillement serait sans limite devant cette Mère Nature et ses paysages surprenants, face à des chutes sidérantes ou au pied d’un volcan. Étonnamment, pour vivre toutes ces aventures, vous ne devrez pas traverser plusieurs pays ni demander moult visas. Alors que diriez-vous de faire le tour de l’Afrique, en miniature, en une semaine seulement ?

Le Cameroun vous offre l’unique opportunité d’éprouver la diversité de tout un continent sur un seul territoire ! D’un trekking dans les forêts luxuriantes du Parc national de Korup aux escapades dans les magnifiques paysages désertiques de la région de Rhumsiki, une semaine vous sera amplement suffisante pour réaliser tous vos plans, sans oublier de mettre au programme plage de sable blanc et boîtes de nuit. Voici, enfin, le parfait itinéraire camerounais...

### Passions africaines

Dans le spectaculaire golfe de Guinée, à environ 150 km de Douala et 280 km de Yaoundé, la ville côtière de Kribi offre une variété d’hôtels et de restaurants et un sable d’un blanc immaculé. Promenez-vous le long de la principale plage de la ville ou sillonnez la côte en voiture, pour trouver des endroits plus retirés. Les chutes de la Lobé font partie des attractions majeures de la région. Situées à 7 km au sud de Kribi, elles sont uniques au monde : ses chutes et plusieurs fleuves se jettent directement dans l’océan. Avant de les voir, vous les entendrez, leur grondement se perçoit à 3 km à la ronde ! De la plage, les locaux proposent des sorties de 20 minutes en pirogue dans les remous des cascades.

La découverte de la région ne serait toutefois pas complète sans une équipée au cœur de la forêt tropicale. Cette excursion passe ▶



tasty roasted shrimp available during the journey (an additional €5 per person).

### Climb every mountain

March is perfect for a breathtaking trek to the slopes of Mount Cameroon, an active volcano dominating the landscape surrounding the town of Buea (275km from Yaoundé and 66km from Douala).

At a vertiginous 4,020m, Mount Cameroon is the highest peak in West Africa and a major draw for the more energetic tourist.

Tourists can start the climb on the Guinness Track – the most direct route to the summit. The best way to do this is through the Ecotourism Centre, located opposite the Buea Market and beneath the local council office. Mountain excursions are organised with the help of locals as guides. Such trips are best made in the dry seasons (October to March), as the lack of rainfall makes access to the mountain easier as the vegetation is less dense. Good walking shoes, warm waterproof clothing, sleeping bag, tent, food and water are all essentials for the ascent. Visit [mount-cameroon.org](http://mount-cameroon.org) to book.

If an extreme adrenaline rush is more your style, why not push yourself to the limit in the annual marathon Race of Hope? This event is a punishing 26-mile (41.85km) round trip up and down the summit of Mount Cameroon that takes place in mid-February, starting in Buea.

### Desert delights

Double-check you've packed your camera when you visit the beautiful desert of the Rumsiki region – the landscape comes straight out of an epic Hollywood blockbuster. Found in North Cameroon and on the Mandara mountain range, 55km from Mokolo, Rumsiki is home to the Kapsiki people, whose round stone huts with thatched roofs populate the breathtaking landscape. Feast your eyes on sand-worn volcanic plugs that jut out of nowhere and granaries built like termite mounds.

### Park life

Travelling from the popular beach resort of Limbe (100km from Douala International Airport) to Korup is a once in a lifetime experience. Dig out the waterproofs for a visit to the wettest place in Africa, Debundscha, 30km north of Limbe.

Positioned on the south-western slope of Mount Cameroon, over 10,000mm of rainfall drenches this spot each year.

Beyond the Mundemba Sub-division, you'll find Korup National Park. Korup is Africa's oldest primary forest and inhabited by more than a hundred recorded unique species – including rare birds and cheeky primates. L'Africaine Tours & Conseils offer a three day/ four night Korup Trek. For reservations call +237 2216 0126 / 2213 6813 or visit [cameroon.com](http://cameroon.com).

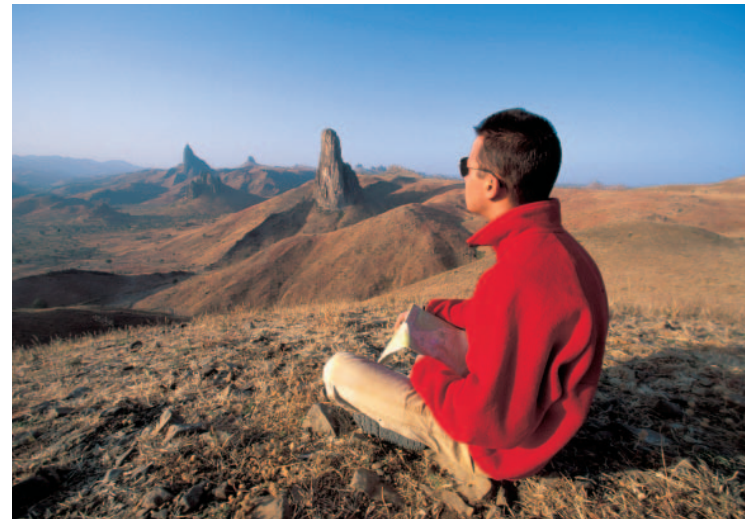


IMAGE: CORNERS



IMAGE: CORNERS

**Top:** Take in the awesome Mandara mountain range in North Cameroon **Above:** Active volcano Mount Cameroon rises from the coast through lush rainforest **Below left:** From incredible landscapes to a rich, traditional cultural heritage – like this mask-wearing Bamileke tribesman – Cameroon really is a 'mini-Africa'

### Road trip

The ring road is a 360km scenic road trip through the Cameroonian Grassfields that links all the major towns of the North West province. You can make the journey by 4x4, bus or even cycle the route, 80 per cent of which is undertaken on earth roads through village settlements led by fons (local chieftains).

Remarkable points of interest on this trip include four crater lakes – Oku, Awing, Wum and Nyos. Beautiful as it is, Lake Nyos, with its natural dam of volcanic rock, is also infamous as the scene of 1986's tragic natural gas disaster that killed over 1,800 settlers. You'll also experience two spectacular waterfalls – Menchum Falls and Abi Falls – take in tea plantations and browse at colourful village markets along the way. Ring road trips are organised by local tour operators and cost €300-€500 per person. Try try Global Bush tours on +237 334 7700. ■

✈ **Brussels Airlines flies to Yaoundé twice weekly and to Douala three times weekly; As from 25 Mar, flights to Yaounde and Douala will be increased to five times weekly**

également par les campements des tribus Batanga ou Pygmées du Nord, au prix de 4 € au départ de Kribi, avec de savoureuses gambas grillées servies durant le voyage, juste pour seulement 5 €.

### Sur le toit de l'Afrique

Mars est un mois idéal pour une randonnée à couper le souffle à travers le mont Cameroun, un volcan actif qui surplombe les environs de la ville de Buéa (275 km de Yaoundé et 66 km de Douala).

Culminant vertigineusement à 4020 m, le mont Cameroun est le plus haut sommet d'Afrique de l'Ouest et une attraction majeure pour les touristes les plus sportifs.

Les grimpeurs peuvent commencer l'ascension à partir de la *Guinness Track*, la route la plus directe vers le sommet. La meilleure façon d'entreprendre ce périple est de passer par le Centre d'Écotourisme situé en face du marché de Buéa et derrière le bureau du Conseil local. Les excursions en montagne sont organisées avec le soutien de guides locaux. Il vaut mieux prévoir ces randonnées durant la saison sèche (d'octobre à mars). En effet, l'absence de précipitations rend l'accès plus aisé à la montagne, vu la plus faible densité de végétation. De bonnes chaussures de marche, des vêtements chauds imperméables, un sac de couchage, une tente, des vivres et de l'eau, sont indispensables pour cette randonnée. Consultez le site Internet [mount-cameroon.org](http://mount-cameroon.org) pour les réservations.

Si l'adrénaline de la course convient mieux à votre état d'esprit, pourquoi ne pas dépasser vos limites en participant au marathon annuel, *Race of Hope (Course de l'espoir)*? Cet événement est un circuit éprouvant de 42 km, comprenant la montée et la descente du mont Cameroun. La course qui a lieu en Février, démarre de Buéa.

### Délices du désert

Assurez-vous d'avoir bien emporté votre appareil photo lorsque vous visitez le magnifique désert de la région de Rumsiki : le paysage semble sorti tout droit d'un grand film épique hollywoodien ! Localisé au nord du Cameroun, sur les monts Mandara à 55 km de Mokolo, Rumsiki abrite le peuple des Kapsiki, connus pour leurs huttes de pierre au toit de chaume, disséminées dans le paysage quasi lunaire. Préparez-vous au spectacle de gigantesques pitons de lave sortis de nulle part et d'étranges monolithes à l'apparence de nids de termites!

### La nature à vif

Le trajet de Limbé, station balnéaire à 100 km de l'aéroport international de Douala, à Korup est une expérience inoubliable. Sortez les imperméables car vous passerez par l'endroit le plus humide d'Afrique, Debundscha, à 30 km au nord de Limbé, sur le versant sud-ouest du mont Cameroun. Plus de 10000 mm (10 mètres!) de précipitations sont enregistrées ici chaque année.

Au-delà du département de Mundemba, vous tomberez sur le Parc national de Korup, la plus ancienne forêt primaire d'Afrique. Elle recense plus d'une centaine d'espèces endémiques comprenant oiseaux rares et primates espiègles. L'agence Africaine Tours & Conseils propose un trek dans Korup de trois jours et quatre nuits. Pour toute réservation, appelez le +237 2216 0126 / 2213 68 13; [cameroon.com](http://cameroon.com).

### Images de paradis

La route périphérique offre des vues panoramiques sur 360 km traversant les *Grassfields* camerounais et relie toutes les villes principales de la province du nord-ouest. Vous pouvez effectuer ce périple en 4x4, en bus ou même à bicyclette : 80 pour cent du trajet s'effectue sur des chemins de terre qui traversent des villages dirigés par des Fons (chefs locaux).



**Above:** Lobe Falls is one of few rivers that dramatically reaches the ocean by waterfall

Quatre lacs de cratères constituent les points d'intérêt du périple: Oku, Awing, Wum et Nyos. Aussi magnifique qu'il soit, le lac Nyos avec ses digues naturelles de roche volcanique est également la scène de la tragédie causée par le gaz carbonique en 1986 qui tua plus de 1800 habitants. Vous rencontrerez deux cascades spectaculaires : les chutes de Menchum et d'Abi. Sur le parcours, vous croiserez également des plantations de thé et des marchés colorés de villages.

Ces voyages par route sont organisés par les tours opérateurs locaux et coûtent entre 300 et 500 € par personne. Pour plus d'infos, essayez Global Bush tours au 237 33 477 00. Bon voyage ! ■

### Het Kameroense vasteland

*Waar kunt u met slechts 1 visum terecht voor verborgen stranden, prachtige woestijnen, vulkanische bergen en ongerepte regenwouden? Kameroen biedt u alle rijkdom van een continent in 1 enkel land. Innocent Chia en Philip Acha Acha zijn gidsen van dienst*

Het resortstadje Kribi ligt aan de spectaculaire Golf van Guinee, op zo'n 150 km van Douala en 280 km van Yaoundé. Naast witte zandstranden, populaire hotels en restaurants vindt u hier de Lobe watervallen (7 km zuidwaarts). De plaatselijke bevolking brengt u er graag naartoe tijdens een 20 minuten durende tocht in een uitgeholde kano.

Maart is de perfecte maand voor een adembenemende tocht naar de hellingen van Mount Kameroen, een actieve vulkaan die het landschap nabij de stad Buea (275 km van Yaoundé en 66 km van Douala) domineert.

Goede wandelschoenen, warme en waterresistente kledij, een slaapzak, een tent, voedsel en water zijn noodzakelijk voor de klim. Reserveren kunt u door te surfen naar [mount-cameroon.org](http://mount-cameroon.org).

Waterresistente kledij is eveneens geen overbodige luxe tijdens een bezoekje aan Debundscha, Afrika's natste plekje, gelegen op de Zuidwest helling van Mount Kameroen en op zo'n 30 km ten noorden van Limbe. Hier wordt jaarlijks zo'n 10 000 mm neerslag opgemeten. Iets buiten Mundemba bevindt zich het *Korup National Park*, Afrika's oudste primaire woud. Hier vindt u meer dan 100 unieke diersoorten, waaronder zeldzame vogels en primaten. L'Africaine Tours & Conseils biedt tochten aan van 3 dagen en 4 nachten ([cameroon.com](http://cameroon.com)).

Zorg ervoor dat u zeker een fotoestel bij de hand heeft tijdens uw bezoek aan de woestijn in het Rumsiki gebied in Noord-Kameroen. Het landschap leent zich als geen ander voor een episch verhaal uit Hollywood. Geef uw ogen de kost met vulkaanruggen die zomaar uit het niets uit het zand steken en graanzolders gebouwd zoals termietheuvels. De 360 km lange ringweg die de belangrijkste steden van de Noordwest provincie met elkaar verbindt, brengt u langsheen de prachtige Kameroense grasvlaktes. U kunt deze tocht maken met een 4x4, met de bus of zelfs met de fiets (80% van de route bestaat uit aardeweg). De 4 kratermeren Oku, Awing, Wum en Nyos en de spectaculaire Menchum en Abi watervallen, alsook de theeplantages en kleurrijke stadsmarktjes maken deel uit van de stopplaatsen onderweg.