

# Kapverden



## Insel-Vielfalt mit afrikanischen Wurzeln

### Wanderstudienreise auf den Kapverdischen Inseln

14 Tage (inkl. Flug)

- ☀ **Die fünf schönsten Inseln der Kapverden kennenlernen**
- ☀ **Ausgesuchte Wandertouren und komfortable Unterkünfte**
- ☀ **Kapverdische Lebensfreude und mitreißende Musik**

#### Termin und Reisepreis (pro Person im DZ)

01.06. - 14.06.2024*	3.290 €
28.10. - 10.11.2024	3.770 €
02.11. - 15.11.2024	3.550 €
09.11. - 22.11.2024	3.650 €
16.11. - 29.11.2024	3.770 €
21.12. - 03.01.2025	3.990 €
25.12. - 07.01.2025	3.990 €
08.02. - 21.02.2025	3.770 €

Einzelzimmer-Zuschlag: 590 € / \* 490 €

**Frühbucher-Rabatt:** bis 6 Monate vor Reisebeginn 3 % auf den Reisepreis

**Gruppengröße: 8-14 Personen**

**Anforderung an die Kondition: Mittel**

#### Im Reisepreis enthalten

- 12 Übernachtungen (davon 8 mit Pool) in Hotels und Pensionen im Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC (Details siehe im Reiseverlauf) sowie am letzten Tag ein Tageszimmer auf Sal bis zur abendlichen Abreise
- 12x Frühstück, 3x Lunchpaket, 3x Mittagessen und 8x Abendessen (teilweise mehrgängig)
- Hotelsteuer
- Linienflug mit TAP Portugal in der Economy Class von Frankfurt nach Santiago und zurück von Sal nach Frankfurt, jeweils mit Umsteigen in Lissabon
- Inlandsflüge von Santiago nach Fogo, von Fogo nach São Vicente und von São Vicente nach Sal
- Fährfahrten von São Vicente nach Santo Antão u. zurück
- Alle Transfers laut Reiseverlauf in Privatfahrzeugen
- Reiseprogramm mit 6 Wanderungen sowie Stadtführungen in Praia, Cidade Velha, São Filipe und Mindelo, Besuch einer Bauernkooperative und einer Zuckerrohrschnaps-Brennerei (saisonal), Live-Musik, Weinprobe
- Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte, deutschsprachige Reiseleitung bis zum 11. Tag und örtlicher Wanderführer bei der Vulkanbesteigung
- Infomaterial und Wunsch-Reiseführer
- CO2-neutral reisen (Flüge und Landprogramm zu 100 % kompensiert)



Karte hergestellt aus OpenStreetMap-Daten/ Lizenz: Open Database License (ODbL)/ Courtesy of OpenStreetMap.de

**Städte mit kolonialem Charme und Seefahrer-Vergangenheit wie Mindelo auf Sao Vicente oder die UNESCO Weltkulturerbe-Stadt Cidade Velha auf Santiago, Traumstrände mit weißem Sand auf Sal, fruchtbare grüne Täler und traditionelle Ortschaften auf Santo Antão, ein Vulkan wie aus dem Bilderbuch auf Fogo und nicht zu vergessen die liebenswürdigen Menschen und ihre mitreißende Musik: Lernen Sie die fünf schönsten kapverdischen Inseln kennen, einen ganz besonderen Teil Afrikas!!**

## Reisebeschreibung

Von Insel zu Insel hüpfen - und jede Insel ist anders. Der kleine Archipel Cabo Verde im Atlantik vor der Küste Westafrikas fasziniert durch seine Vielfältigkeit. Die fünf schönsten Kapverdischen Inseln möchten wir Ihnen auf der Reise näherbringen. Tropisch grüne Täler, abgelegene Dörfer, steile terrassierte Gebirgshänge, zerklüftete Felsformationen und freundliche Inselbewohner werden Ihnen auf dieser Insel-Reise begegnen. Neben der faszinierenden Landschaft treffen Sie immer wieder auf Relikte der Kolonialzeit wie in Mindelo, der Kultur- und Musikhauptstadt mit ihren Kolonialbauten oder in der UNESCO Weltkulturerbe-Stadt Cidade Velha auf Santiago, wo die ersten Sklavenmärkte auf den Kapverden entstanden. Auf der landschaftlich spektakulären Insel Santo Antão und auf Fogo mit seinem Bilderbuch-Vulkan erwandern Sie die schönsten Routen zwischen Gebirge und Meer.

Tauchen Sie ein in diesen bunten, quirligen und authentischen Archipel mit afrikanischen Wurzeln und portugiesischer Kolonialgeschichte. Lassen Sie sich von der Lebensfreude der Kapverdiern und ihrer mitreißenden Musik anstecken. Um am Ende der Reise gilt das Motto der Einheimischen "no stress" - lassen Sie die aufregenden Eindrücke der Kapverden an den Stränden der Insel Sal sacken.

### Reiseablauf (Änderungen vorbehalten)

#### 1. Tag: Flug-Anreise auf die Kapverden

Mit Umsteigen in Lissabon fliegen wir auf die Kapverden-Insel Santiago. Gegen Mitternacht landen wir und fahren nach Praia, in den Trubel der kapverdischen Hauptstadt.

Übernachtung in einem 4-Sterne-Hotel in Praia auf Santiago in Strandnähe (-/-/-)

#### 2. Tag: UNESCO-Weltkulturerbe Cidade Velha

Bei einem Stadtrundgang entdecken wir das historische Platô. Hier auf Santiago sind die afrikanische Kultur und die verschiedenen Traditionen noch viel intensiver zu spüren als auf den anderen Inseln. Bei einer leichten Wanderung im fruchtbaren Tal Ribeira Grande können wir dies erleben. Im UNESCO-Weltkulturerbe Cidade Velha erfahren wir bei einer historischen Führung viel zur Vergangenheit der Insel, zu der auch der Sklavenhandel gehört. Am Abend erwartet uns ein mehrgängiges Begrüßungessen am Meer.

Übernachtung in einem 4-Sterne-Hotel in Praia auf Santiago in Strandnähe (F/M/A)

(Gehzeit ca. 2 Std., ca. 30 Höhenmeter (HM) aufwärts, ca. 230 HM abwärts)

#### 3. Tag: Kurzer Flug auf die Feuerinsel Fogo

Voraussichtlich vormittags fliegen wir weiter auf die Nachbar-Insel Fogo. Schon vom Flugzeug aus sieht man den Bilderbuch-Vulkan Pico de Fogo (2.829 m) aus den Wolken ragen. Den hübschen historischen Ortskern des Hauptortes São Filipe mit seinen bunten Häusern und dem Stadtmuseum lernen wir auf einer Stadtführung kennen. Dann geht es auf eine Panoramafahrt mit Fotostopps hinauf in das Kratergebiet. Die Ausblicke auf die unterschiedlichen Lavalandschaften sind gigantisch. Im Krater des Ursprungsvulkans in 1.600 m Höhe erwartet unsere Gastfamilie uns mit einem typisch kapverdischen Abendessen.

Übernachtung in einer Pension unter deutsch-kapverdischer Leitung im Dorf Bangaeira (Warmwasser und Strom nur wenige Stunden am Abend über Generatoren) (F/-/A)

#### 4. Tag: Wanderung auf den kleinen Ausbruchskrater

Wir begeben uns auf eine eindrucksvolle Wanderung zum Pico Pequeno und über die Magma-Formationen des letzten Ausbruchs von 2014. Ganz unterschiedlich ist die Lava geformt. In der Lavaasche gedeiht guter Wein, den wir später bei einer Probe kosten werden. Den Abend lassen wir unter dem Sternenhimmel in Ramiros Bar ausklingen.

Übernachtung in einer Pension unter deutsch-kapverdischer Leitung im Dorf Bangaeira (Warmwasser und Strom nur wenige Stunden am Abend über Generatoren) (F/M/A)

(Gehzeit ca. 3-4 Std., ca. 280 HM auf- und abwärts, Wanderung auf Lava-Untergrund)

#### 5. Tag: Wanderung zum Monte Velha Wald oder Besteigung des Fogo-Gipfels

Wir haben die Wahl: Über junge Lavafelder wandern wir zum Monte Velha Wald, dem größten zusammenhängenden Wald der Kapverden an der Vulkanflanke. Wer hoch hinaus will, kann alternativ frühmorgens mit einem lokalen Wanderführer zum 2.829 m hohen Gipfel des Pico de Fogo aufbrechen. Zum Mittagessen treffen wir uns in der Pension wieder, es wird ein typisch kapverdisches Gericht serviert. Nachmittags fahren wir zurück nach São Filipe, wo wir ein Hotel mit Blick auf die benachbarte Insel Brava beziehen.

Übernachtung in einem 4-Sterne-Hotel in São Filipe auf Fogo (F/M/-)

(Leichte Wanderung Monte Velha Wald: Gehzeit ca. 2-3 Std., ca. 50 HM auf- und abwärts)

(Anspruchsvolle Gipfelbesteigung: Gehzeit ca. 7 Std., ca. 1.080 HM auf- und abwärts, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich)

#### 6. Tag: Flug nach Sao Vicente - lebendige Musikszene in Mindelo

Ein Flug mit Umsteigen auf Santiago bringt uns auf die Insel Sao Vicente in die lebendige Stadt Mindelo, die auch als heimliche Hauptstadt der Kapverden bezeichnet wird. War die Hafen- und Handelsstadt früher noch als „Tor zum Atlantik“ bekannt, zeichnet sie sich heute vielmehr durch ihre Musikszene aus. Gerade an den Wochenenden zeigt sich die Stadt von ihrer musikalischen Seite. Nach einer Stadtführung durch das historische Zentrum Mindelos erleben wir bei einem

Abendessen mit Livemusik die typische Atmosphäre der Insel.

Übernachtung in einer Pension im historischen Zentrum von Mindelo auf Sao Vicente (F/-/A)

#### **7. Tag: Fährfahrt auf die Wanderinsel Santo Antão und Wanderung im Südwesten**

Mit der Fähre setzen wir über auf die Insel Santo Antão und fahren in die Berge in das Dorf Alto Mira. Zerklüftete Bergketten, landwirtschaftlich genutzte Hänge und bewirtschaftete Terrassen prägen diese südwestliche Region. Bei Cha de Morte begeben wir uns auf eine Wanderung. Im Anschluss erwarten uns in der Bauernkooperative Lagedos lokale Produkte, die wir bei einer Verkostung probieren. Über die neue Küstenstraße geht es schließlich zu unserer ECO-Lodge direkt am Meer.

Wanderung: Gehzeit 3 Std.; 360 HM Auf- und 580 HM Abstieg.

Übernachtung im Eco-Resort Mami Wata in Chã de Igreja auf Santo Antao (F/M/A)

(Gehzeit ca. 3 Std., ca. 360 HM aufwärts und 580 HM abwärts, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich)

#### **8. Tag: Wandertour im grünen Paúl-Tal / Freizeit am Meer**

Ein Highlight bildet unsere Wanderung durch das grünste Tal der Kapverden, das Paúl-Tal. Die üppige tropische Vegetation mit Zuckerrohr, Mango- und Drachensäulen beeindruckt hier besonders. Nach einem leckeren Mittagessen am Meer kehren wir zur ECO-Lodge zurück und genießen die freie Zeit am Meer.

Übernachtung im Eco-Resort Mami Wata in Chã de Igreja auf Santo Antao (F/M/A)

(Gehzeit ca. 2-3 Std., ca. 400 HM aufwärts und 600 HM abwärts)

#### **9. Tag: Bergdorf Fontainhas und schroffe Steilküsten**

Der Wander-Klassiker führt uns entlang alter Eselspfade von Cha de Igreja nach Ponta do Sol. Auf alten Eselswegen, die sich durch die schroffe Steilküste winden, wandern wir ständig auf und ab. Wir passieren kleine malerische Dörfer wie Fontainhas, das wie ein Adlerhorst auf einem Felsvorsprung hängt. Wem die Wanderung zu anspruchsvoll ist, kann den Tag entspannt im Eco-Resort verbringen.

Übernachtung im Eco-Resort Mami Wata in Chã de Igreja auf Santo Antao (F/M/A)

(Gehzeit ca. 5-6 Std., ca. 850 HM auf- und abwärts, es geht ständig auf und ab)

#### **10. Tag: Mit der Fähre zurück nach Mindelo auf Sao Vicente**

Morgens nehmen wir die Fähre zurück nach São Vicente. Gemeinsam entdecken wir das Mindelo, welches den meisten Touristen verborgen bleibt und erkunden das ehemalige Arbeiterviertel der Hafenstadt, Ribeira Bote. Ein lokaler Guide, der in diesem Viertel lebt, besucht mit uns Handwerker und Künstler. Im Anschluss kommen wir in einer Gitarren-Werkstatt in den Genuss von kapverdischen Klängen. Der Abend wird durch ein mehrgängiges Abschiedsessen abgerundet.

Übernachtung in einer Pension im historischen Zentrum von Mindelo auf Sao Vicente (F/-/A)

#### **11. Tag: Flug auf die Bade-Insel Sal**

Wir fliegen ohne Reiseleitung weiter auf die Insel Sal, die uns mit weißen Sandstränden empfängt. Der Insel-Name Sal erinnert daran, dass die Insel einst ein Umschlagplatz für Meersalz war. Unsere Unterkunft liegt in an der Südspitze im Ort Santa Maria etwa 300 m vom breiten Strand und 200 m vom kleinen Ortszentrum. Hier ist Zeit, die vielen Eindrücke der Kapverden-Rundreise sacken zu lassen.

Übernachtung im 3-Sterne-plus-Hotel in Santa Maria auf Sal (F/-/-)

#### **12. Tag: Freizeit am Strand auf Sal**

Der Tag steht im Zeichen der Entspannung. Wer Lust hat, unternimmt heute eine Inseltour (fakultativ, nicht im Reisepreis enthalten) oder erfrischt sich im Atlantik. Auch der kleine Ortskern von Santa Maria lockt mit seinen afrikanischen Geschäften. Hier findet man sicher noch das eine oder andere Souvenir.

Übernachtung im 3-Sterne-plus-Hotel in Santa Maria auf Sal (F/-/-)

#### **13. Tag: Freizeit am Strand auf Sal / abends Start der Rückreise**

Noch einen ganzen Tag lang können wir die tollen Strände und das Inselfeeling genießen. Abends geht es per Transfer zum Flughafen.

Tageszimmer bis zum Flughafen-Transfer im 3-Sterne-plus-Hotel in Santa Maria auf Sal (F/-/-)

#### **14. Tag: Ankunft in der Heimat**

Flug mit Umsteigen in Lissabon nach Frankfurt oder zu einem anderen Zielflughafen, Ankunft in der Heimat voraussichtlich gegen Mittag. (-/-/-)

## **Details zum Reiseland**

### **Reisezeit und Klima:**

Das Klima auf den Kapverdischen Inseln ist für uns äußerst angenehm. Die Temperaturen liegen im Schnitt bei ca. 24 - 30°C (die Wassertemperaturen sind etwas niedriger). Eine geringe Luftfeuchtigkeit und der Einfluss der Winde machen hohe Temperaturen sehr erträglich. Am Abend kann es abkühlen. Für die höheren Regionen ist immer eine warme Jacke zu empfehlen. Regenfälle kommen vor allem in den Monaten August/September immer mal wieder vor. Auch im restlichen Jahr kann mit leichtem Regen gerechnet werden.

## Unterkunft und Verpflegung

Die ersten beiden Nächte verbringen wir in einem schönen 4-Hotel mit Pool und Meerblick auf der Insel Santiago in der Kapverden-Hauptstadt Praia. Auf Fogo ist für zwei Nächte eine deutsch-kapverdisch geführte Pension mit fantastischem Blick auf den Vulkan „Pico de Fogo“ unsere Unterkunft, bevor wir für eine Nacht in einem 4-Sterne-Hotel mit Pool in São Filipe Quartier beziehen.

Weiter geht es für eine Nacht in eine Pension im historischen Zentrum von Mindelo auf die Musik-Insel Sao Vicente. Auf der Wanderinsel Santo Antão beherbergt uns für alle drei Nächte das in 2020 neu eröffnete Eco-Resort Mami Wata mit Pool an der Südwestküste. Nach einer weiteren Nacht in der Pension in Mindelo auf Sao Vicente beziehen wir für den entspannenden Reise-Abschluss auf der Badeinsel Sal in Santa Maria für zwei Nächte ein 3-Sterne-plus-Hotel mit Pool. Am letzten Tag steht uns das Zimmer bis zur Abreise am Abend zur Verfügung.

**Verpflegung:** Im Reisepreis sind das Frühstück und an mehreren Tagen Mittagessen bzw. Lunchpaket und Abendessen enthalten, es besteht oft die Auswahl zwischen landestypischer und europäischer Kost. Die Reiseleitung gibt an den anderen Abenden Restaurant-Tipps und kann Abendessen in der Gruppe arrangieren. Im Reiseverlauf sind für jeden Reisetag die im Reisepreis enthaltenen Mahlzeiten dargestellt: F = Frühstück, M = Mittagessen/Lunch, A = Abendessen.

## Reiseleitung

Qualifizierte, deutschsprachige Reiseleitung bis zum 11. Tag, sowie ein örtlicher Guide für den Aufstieg auf den Pico de Fogo, der am 5. Tag zur Wahl steht.

## Anforderungen an die Kondition: Mittel

Insgesamt 6 Wandertouren, davon 4 leichte und mittlere Touren auf Santiago, auf Fogo und auf Santo Antao mit Wanderzeiten von etwa 3 Stunden und zwischen 200 und 600 Höhenmetern. Auf Fogo kann am 5. Tag zwischen einer einfachen Wandertour mit der Reiseleitung und einer Besteigung des Vulkangipfels des Pico de Fogo mit einem örtlichen Wanderführer entschieden werden (1.080 Höhenmeter auf- und abwärts durch vulkanisches Geröll, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich). Die anspruchsvolle Küstenwanderung am 9. Tag auf Santo Antao mit 5 bis 6 Stunden Gehzeit und 850 Höhenmetern auf- und abwärts kann ersetzt werden durch einen entspannenden Tag im schönen Eco-Resort am Meer..



## Nicht im Reisepreis enthalten

- Flughafensicherungsgebühr von ca. 31 €
- Nicht in den Leistungen genannte Verpflegung
- Fakultative Ausflüge
- Trinkgelder (ca. 70 € einplanen)

## Anreise

Die Flug-Anreise ist im Reisepreis inbegriffen, Standard-Abflughafen ist Frankfurt. Alternativ können die Flughäfen Berlin, Düsseldorf, Hamburg, München, Wien und Zürich angefragt werden (vorbehaltlich Bestätigung durch die Fluggesellschaft, gegebenenfalls mit Aufpreis).

Rail&Fly-Tickets 2. Klasse hin und rück kosten 85 €, in der 1. Klasse 155 €.

## Kompensation der CO2-Emissionen Ihres Fluges

Ein atmosfair-Beitrag zum 100%igen Ausgleich der CO2-Emissionen Ihrer Fluganreise ist im Reisepreis enthalten.

[www.atmosfair.com](http://www.atmosfair.com)

## Teilnahme-Voraussetzung

Diese Reise ist für Menschen mit Behinderung oder mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

## Vertragsbedingungen

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Veranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 21 Tage vor Reisebeginn.

Anzahlungshöhe: 20% des Reisepreises. Restzahlung fällig: 21 Tage vor Reisebeginn.

## Veranstalter

Lupe Reisen Partner

