



Kap Verde - Die schönsten Südinseln entdecken: Boa Vista, Santiago und Fogo

Kreolische Frauenkultur, Traumstrände und Vulkane

Cabo Verde ist für seine kreolische Kultur, die traditionelle Morna-Musik, bekannt geworden durch Cesaria Evora und die zahlreichen Strände bekannt. Jede Insel hat ihre Besonderheit, ihren unverwechselbaren Charakter und individuellen Charme, der bis heute weitgehend unverändert ist. Diese Reise führt Euch zu den 3 schönsten Südinseln Boavista, Santiago und Fogo. Jede auf ihre Art ein Kleinod.

Boavista ist eine landschaftlich reizvolle Strand- und Düneninsel. Kilometerlange weiße Sandstrände laden zum Strandwandern und Sonnenbaden ein. Je nach Jahreszeit lassen sich auch Schildkröten oder Wale beobachten. Boavista gilt als Wiege der Morna, jener melancholischen Musik, die keine so singen konnte wie Cesaria Evora, die Königin der Morna. Im Gegensatz zum Großteil der Boavista-Urlauber, die ihren Urlaub in All-inklusive-Hotels verbringen, sind wir in einem familiären, kleinen Hotel am Ortsrand des Hafentörfchens Sal Rei untergebracht, direkt am Beginn des Sandstrandes.

Fogo, die „Feuerinsel“, bietet eine der grandiosesten Vulkanlandschaften der Erde. Auf der Inselkrone ragt ein riesiger Bilderbuchvulkan, der Pico de Fogo (2829m). Ihr wandert über den bunten Krater des „Pico Pequenho“, der 2014 ausgebrochen ist und übernachtet am Fuße des großen Vulkans. Auch wenn der Vulkan das Gesicht der Insel bestimmt, bietet die Insel mehr als nur den Pico. Kaffeeplantagen im Nordosten, tropisch anmutende Vegetation, halbfleuchte Nebelwälder, das mediterrane Hauptstädtchen São Filipe mit seinen liebevoll restaurierten kolonialen Stadthäusern, den Sobrados, sowie tiefschwarze Lavastrände zeigen den Abwechslungsreichtum dieser viertgrößten kapverdischen Insel.

Auf **Santiago**, der größten Insel des Archipels lebt die Hälfte der kapverdischen Inselbevölkerung. Hier befindet sich auch die Regierungshauptstadt Praia mit dem alten im Kolonialstil erbauten Stadtkern. Euch erwarten hier beeindruckende Gebirgszüge mit bizarren Felsen, eine mit Vulkankegeln bestückte Hochebene, fruchtbare Täler mit Bananen- und Kokospalmenplantagen, eine zerklüftete Steilküste und feine Sandstrände. Dann ein Highlight: Ganz im Norden, im Strandort Tarrafal, mischt Ihr Euch unter die

Intention

Wanderreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Anforderung



Einheimischen und erlebt zusammen mit kapverdischen Frauen ein Batuko-Event. **Batuko** ist eine traditionelle Musikrichtung der Insel Santiago, die ausschließlich von Frauen dargeboten wird und die Trommeln, Gesang und Tanz verbindet. Dass der Batuko als traditionelles Kulturgut wieder belebt werden konnte, ist dem Verein **Delta Cultura** zu verdanken, der von der Kapverdianerin Marisa gegründet wurde, um durch Bildung Armut abzuschaffen sowie durch kulturelle Identität vor allem Frauen auf Cabo Verde zu stärken.

Auf Santiago übernachtet Ihr im kleinen Küstenort Cidade Velha, der zum **UNESCO Weltkulturerbe** erklärt worden ist. Cidade Velha war lange Zeit SklavInnen-Umschlagplatz der Portugiesen. Hier steht die Wiege der kreolischen Kultur.

Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Drei der schönsten Inseln im Süden**
- ▶ **Event mit der Batuko-Frauengruppe**
- ▶ **Kreolische Kultur**
- ▶ **Baden an langen Sandstränden**
- ▶ **Strand von Santa Monica**
- ▶ **Sanddünen in der Viana-Wüste**
- ▶ **Pico de Fogo**
- ▶ **Afrikanischer Markt in Praia**
- ▶ **Tropisches Tal von Ribeira Grande**
- ▶ **Mit einer Insiderin unterwegs**

Reiseleiterin



Christine Lang

Christine Lang lebt auf den kapverischen Inseln und leitet schon seit vielen Jahren Wanderreisen in ihrer Wahlheimat. Mit ihr entdeckt Ihr die schönsten Wege und Plätze, auch abseits des Mainstreams. Sie liebt "ihre" Inseln und das ist ansteckend. Und als Insiderin kennt sie so manche Inselgeschichte, die in keinem Reiseführer steht. Mit ihrem Faible für die Musikszene könnt Ihr sicherlich die eine oder andere Tanzparty mit erleben.

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise nach Bõa Vista

Am Flughafen in Bõa Vista holt Euch Eure Reiseleiterin Christine ab. Transfer zum kleinen Mittelklasse-Hotel in Sal Rei, in unmittelbarer Nähe zum Sandstrand. Ankunft gegen Mittag. Hier habt Ihr nun bis zum Abend Zeit, Euch von der Anreise zu erholen. Sundowner auf der Terrasse, anschliessend gemeinsames Abendessen und Übernachtung.

(-/A)

Fahrtkilometer: 6 km | Fahrtdauer: ca 10 Minuten

2. Tag: Ausflug zum Cabo Santa Maria und der Viana-Wüste

Nach einem gemütlichen Frühstück unternimmt Ihr zunächst einen schönen Halbtages-Ausflug zum bekannten Schiffswrack an der Nordküste. Es folgt ein Besuch bei einer kleinen Töpferschule in Rabil und Weiterfahrt in die fantastische Viana-Wüste mit ihren weißen Sanddünen. Sie ist nur einen Kilometer breit und etwa 5 km lang und gilt als Verlängerung der Sahara inmitten des atlantischen Ozeans. Denn die Meereswinde transportieren immerzu riesige Sandmengen vom afrikanischen Kontinent und lagern sie auf der Insel ab. Dieser Sand schafft helle Wüstendünen mit einer spärlichen Vegetation und einigen dunklen vulkanischen Felsen. Ein Kaleidoskop von Farben und Licht verzaubern.

Übernachtung im Hotel.

(F/-/-)

Fahrtkilometer: ca 40 km | Fahrtdauer: ca. 2 Stunden

3. Tag: Strandtag oder Whale-Watching

Heute gilt es Meeresluft und Sandstrand zu genießen. Kilometerlange, traumhafte Sandstrände laden zum Strandwandern und Sonnenbaden ein. Oder vielleicht habt Ihr auch Lust auf ein interessantes Ausflugsangebot z.B. eine tiergerechtes Whale-Watching-Tour auf einer Segelyacht? Ihr könnt diese Tour direkt bei der Reisebuchung dazubuchen.

Whalewatching-Tour

3 Stunden - auf luxuriöser Segelyacht, Snacks und Getränke inklusive.

Im April gibt es gute Chancen, Buckelwale zu sichten! Aber auch andere Wale, Delfine, Schildkröten....sind in den Gewässern um Boa Vista unterwegs.

Übernachtung im Hotel.

(F/-/-)

4. Tag: Der berühmte Strand von Santa Monica

Ein Tagesausflug führt Euch in den Südwesten der Insel, vorbei an alten Vulkanschloten. Ziel ist der wundervolle und beliebte Strand Santa Monica. Mehr als 22 km lang, und selbst mit vielen Touristen noch immer ein Ort mit unberührter Natur und mächtigen Wellen.

Übernachtung im Hotel. Abendessen in Sal Rei

(F/-/A)

Fahrtkilometer: 80 km | Fahrtdauer: ca. 3 Stunden

5. Tag: Die Insel Santiago, Wiege der kreolischen Kultur

Es heißt Abschied zunehmen von Boa Vista, der schönen Insel mit den Panoramablickten. Doch auch auf der nächsten Insel erwartet Euch Schönheit. Ihr fliegt auf die bevölkerungsreichste Insel, nach Santiago, die als Wiege der kreolischen Kultur angesehen wird. Der Ort **Cidade Velha**, ein **UNESCO Weltkulturerbe** lädt zur Besichtigung ein.

Abendessen und 3x Übernachtung in einer einfachen, sympathischen kleinen Anlage mit tropischem Garten.

(F/-/A)

Fahrtkilometer: 35 km | Fahrtdauer: ca. 1,5 Stunden

6. Tag: Mittlere Wanderung im Gebirge

Gleich nach dem Frühstück beginnt ein aktiver Tag! Eine Wanderung von Longueira nach Orgaoes führt ins Landesinnere, eine Gebirgsgegend, in der auch noch Landwirtschaft betrieben wird. Da Christine die Landessprache spricht, ergeben sich Kontakte ein passant mit all den freundlichen Menschen unterwegs. Zum Mittagessen lernt Ihr bei einer einheimischen Landfrau das kapverdische Nationalgericht "Catchoupa" (ein langsam gekochter, schmackhafter Eintopf) kennen und genießen.

Übernachtung und Abendessen wieder in der Unterkunft.

F/(M/A)

Wanderung: Dauer: 3 - 4 Stunden / Höhenmeter: +300/-350 Aufstieg in Santiago auf etwas steilem Pfad, Abstieg Piste und Pflastersträßchen

Fahrtkilometer: 70 km | Fahrtdauer: ca. 2 Stunden

7. Tag: Das tropische Tal von Ribeira Grande

Eine leichte Wanderung von 2,5 Stunden führt Euch durch das Tal von Ribeira Grande. Dort bewundert Ihr den wohl größten Affenbrotbaum der Kapverdischen Inseln - ein beeindruckender Riese. Auch der kapverdische Kingfischer-Vogel ist im Tal zu Hause. Im Anschluss könnt Ihr Euch bei einem Bad im Meer erfrischen. Der Sonnenuntergang sorgt für eine verzauberte Stimmung beim gemeinsamen Abendessen am Meer. Übernachtung wieder in Eurer Unterkunft in Cidade Velha.
(F/-/A)

Fahrtkilometer: 10km | Fahrtdauer: ca. 30 Minuten

8. Tag: Die Vulkan- und Kaffeeinsel Fogo

Ein kurzer Flug und Ihr landet auf der landschaftlich sehr vielseitigen Vulkaninsel Fogo. Diverse alte Lavaflüsse queren Euren Fahrweg hinauf in die Caldera. Dort wandert Ihr über den bunten vulkanischen Ausbruchskrater von 2014/15 bis zu Eurer Unterkunft am Fuße des großen Vulkans, dem Pico de Fogo. .
Übernachtung und Abendessen in einer Privatpension
(F/-/A)

Fahrtkilometer: 75km | Fahrtdauer: ca. 3 Stunden

9. Tag: Zeit in der Kraterlandschaft

Es ist schon beeindruckend, in der Nachbarschaft die Dächer der 2014 in der Lava versunkenen Häuser zu sehen. Zeit für Muße gibt es dann bei einem Spaziergang oder einem gemütlichen Plausch in Isabells Bar. Bei Interesse lässt sich auch eine Weinprobe organisieren. Der Bio-Wein aus der Caldera wird in den besten Restaurants Kap Verdes geführt. Gegen Abend, beim Treff zur typischen Fogo-Musik in der benachbarten Dorfladen-Bar, darf auch das Tanzbein geschwungen werden.
Gemeinsames Abendessen und Übernachtung in der Privatpension.
(F/-/A)

Fahrtkilometer: 35 km | Fahrtdauer: ca. 1,5 Stunden

10.Tag: Fahrt nach São Filipe, an der Küste gelegen

Nach der Fahrt hinunter an die Küste in den Hauptort São Filipe, könnt Ihr bei einem Spaziergang durch das Städtchen viele alte Kolonialhäuser entdecken.
Gemeinsames Abendessen und Übernachtung in einem zentralen, doch ruhig gelegenen Hotel über den Klippen.
(F/-/A)

Fahrtkilometer: 50 km | Fahrtdauer: ca. 1,5 Stunden

11. Tag: Flug nach Santiago und Serra Malagueta

Heute fliegt Ihr zurück nach Praia auf Santiago und werdet danach sogleich weiterfahren von Süd nach Nord, und dabei die Gebirgskette Serra Malagueta überqueren. Die nächsten beiden Übernachtungen sind im natürlich gewachsenen Strandort Tarrafal, einem Wochenendziel der Einheimischen.
(F/-/-)

Fahrtkilometer: 80 km | Fahrtdauer: ca. 3,5 Stunden

12. Tag: Strandtag und Besuch bei der Batuko-Frauengruppe in Tarrafal

Freier Tag am Strand und gegen Abend besucht Ihr dann eine Batuko-Aufführung!

Batuco ist eine traditionelle Musikrichtung der Insel Santiago, die ausschließlich von Frauen dargeboten wird und die Trommeln, Gesang und Tanz verbindet. Eine Vorsängerin singt über alltägliche Ereignisse und Erlebnisse, aber auch über Politik und Kultur in meist lustiger oder auch kritischer Form. Der Chor singt nach, das Lied wird zusehends intensiver und gipfelt im Tornu, einem Tanz, den zwei bis drei Tänzerinnen vorführen. Power pur und freudige Energie!

Mit unserem Besuch unterstützen wir den Verein [Delta Cultura](#), gegründet von der Kapverdierin Estela Amarilia Cabral Correia, der u.a. mit diesen Batuko-Gruppen einen großen Beitrag zur Erhaltung der kapverdisch-kreolischen Kultur leistet und zur Unterstützung von Frauen.

Übernachtung am Ort

(F/-/-)

13. Tag: Über die Ostküste zurück nach Praia

Vielleicht mögt Ihr noch einmal einen letzten Spaziergang am Strand machen, denn am frühen Nachmittag geht es über die Ostküste zurück nach Praia. Unterwegs gibt es einen Besuch bei den Rebelados, die bis vor wenigen Jahren in ihren traditionellen Strohhäusern, noch ganz ohne Strom lebten.

Zum Abendessen könnte auf Wunsch ein Tisch im "Quintal da Música" reserviert werden, ein berühmtes kapverdisches Life-Musikrestaurant.

Übernachtung in Praia.

(F/-/-)

Fahrtkilometer: 85 km | Fahrdauer: ca. 3,5 Stunden

14. Tag: Markttag in Praia und Abschied

Heute ist Markttag in Praia. Ein Muss zum Schauen und Bestaunen der bunten und quirligen Vielfalt auf den verschiedenen Märkten, vor allem auf dem Afrikanischen Markt!!! Sicherlich findet sich hier noch das eine oder andere Mitbringsel.

Abends genießt Ihr ein gemeinsames Abschiedsessen in einem Restaurant über dem Meer.

Flughafentransfer und Heimflug

(F/-/-)

Fahrkilometer: 20 km | Fahrdauer: 40 Minuten

15. Tag: Ankunft in Deutschland

Auf Wunsch können wir Euch auch alternative Abflughäfen (Berlin, Düsseldorf, Hamburg, Köln, München, Stuttgart, Basel, Zürich oder Wien) oder alternative Reisedaten anfragen.

Leistungen

Enthaltene Leistungen

- ▶ 1 gemeinsamer Flughafentransfer hin und rück
- ▶ Übernachtungen im DZ mit Du/WC
- ▶ Frühstück
- ▶ 3 x Mittagessen, 8 x Abendessen inkl.
- ▶ Gepäckbeförderung
- ▶ Alle Transfers während der Woche
- ▶ Inland Flugtickets: Boa Vista-Praia; Praia-Fogo; Fogo-Praia
- ▶ Alle Ausflüge laut Programm
- ▶ 100% Atmosfair-Flugkompensation

- ▶ Touristentaxe
- ▶ Deutschsprachige Wander-/ Reiseleiterin

Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ Internationaler Flug
- ▶ Einreisegebühr bei Ankunft Flughafen Kap Verde (31,-€/Person, ersetzt das Visum)
- ▶ Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal ca.
- ▶ Fakultative Ausflüge und Eintritte
- ▶ Getränke / weitere Verpflegung

Zusätzliche Leistungen

- ▶ Whalewatching auf luxuriöser Segelyacht inkl. Snacks und Getränke | Preis: 85,- €

Hinweise

Generelle Hinweise

Einreisebestimmungen für Kap Verde

Reisedokument:

Reisende mit einer Deutschen, Schweizer oder Österreichischen Nationalität benötigen zur Einreise einen **Reisepass**, der noch mindestens 6 Monate über das Reisedatum gültig sein muss.

Notwendige Dokumente für die Einreise am Flughafen:

Für die Einreise benötigt Ihr folgende Dokumente:

- Reisepass
- Reisebestätigung/Reiserechnung
- Flugrechnung
- Bestätigung der online Registrierung

Visum:

Seit dem 01.01.2019 ist kein Visum mehr nötig. Eine Flughafensteuer löst seit dem 01.01.2019 das Visum ab. Hierfür muss sich die Reisende unter folgendem Link registrieren und die Flughafensteuer in Höhe von ca. 36€ begleichen.

<https://registration.cv.zetes.com/Pages/CapeVerde/PersonallInfo.aspx>

Hier muss die Reisende sämtliche Personalien angeben:

- Vor- und Nachnamen wie im Pass
- Geburtsdatum
- Geburtsort / Geburtsland
- Nationalität
- An- und Rückreisedatum:
- Flugnummer:
- Ort der Unterkunft (1. Hotel)

Die Registrierung erfolgt in mehreren Schritten und mit Verifizierungs-Code, der per E-Mail zugesandt wird und die Reisende zwischendurch abrufen muss.

Preis für die Registrierung/Flughafensteuer:

Ca. 30 – 36€.

Impfvorschriften und Gesundheit für Kap Verde

Zur Einreise sind keine Impfungen vorgeschrieben. Wir empfehlen jedoch, wie für jede Reise, einen Tetanusschutz. Auch eine Impfung gegen Hepatitis A und Polio ist empfehlenswert. Eine gültige Gelbfieber-Impfung ist für alle Reisenden vorgeschrieben, die aus einem Gelbfiebergebiet einreisen.

Zeitverschiebung auf Kap Verde

Der Zeitunterschied zur Mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt auf Kap Verde während der Winterzeit minus 2 Stunden und während der Sommerzeit minus 3 Stunden.

Zahlungsmittel, Geld tauschen / abheben auf Kap Verde

Zahlungsmittel

Landeswährung ist der Kapverdische Escudo (CVE), der an den Euro gekoppelt ist. Für einen Euro bekommst Du 110,265 CVE (Escudos), minus Umtauschgebühren. Auf den Inseln Sal und Boa Vista kannst Du auch mit Euro bezahlen, allerdings in der Regel zu einem schlechteren Wechselkurs.

Geld tauschen

Auf den Flughäfen von Sal und Praia gibt es Wechselstuben, die nach Ankunft der internationalen Flüge auch spät abends und am Wochenende geöffnet haben. Dort bezahlt man nur ganz geringfügig mehr Wechselgebühren als auf den Banken, auf denen oft mit langen Warteschlangen zu rechnen ist. Wenn Du mit der TAP über Lissabon fliegst, kannst Du bereits dort am Flughafen Euros im Wert von bis zu 20.000 Kapverdische Escudos pro Person (gut 181,- Euro) eintauschen. In anderen europäischen Ländern ist es nicht möglich, Kapverdische Escudos zu kaufen oder zurückzutauschen. Zum Umtauschen von Geld musst Du den Reisepass vorlegen. Tausche nur so viel, wie Du sicher benötigst und bewahre den Beleg auf. Diesen musst Du vorlegen, solltest Du am Ende der Reise wieder zurück tauschen wollen. Für den Rücktausch werden relativ hohe Gebühren verlangt.

Öffnungszeiten der Banken:

Mo bis Fr 8–15 Uhr, außer an Feiertagen. Denke daran, dass Du zum Umtauschen von Geld Deinen Reisepass benötigst. In größeren Hotels ist Geldumtausch eingeschränkt auch möglich.

Geld abheben und Kartenzahlung:

In vielen Orten gibt es inzwischen Bankautomaten, die jedoch des Öfteren einmal defekt oder leer sind, vor allem an Feiertagen und am Wochenende. Kartenzahlung ist auf den Kapverden nicht sehr üblich und nur in größeren Hotels und wenigen Geschäften möglich. Die einzige sicher funktionierende Kreditkarte ist die VISA-Karte. Die Maestro – Karte funktioniert nur sporadisch. Mit der **VISA-Karte** kannst Du an den Bankomaten pro Tag maximal 2x 20.000 CVE (2x 181.- Euro) abheben. Du benötigst wie üblich für die Kreditkarten den **PIN-Code!** Unsere Empfehlung: für unsere zweiwöchigen Rundreisen nehme 250 bis 300 Euro Bargeld mit und als Reserve die Visa-Karte. **GANZ WICHTIG:** neuerdings müsst Ihr bei manchen Bankinstituten vor der Reise bei Eurer Bank den **Afrika-Sperrcode für Eure Kreditkarten entfernen lassen**, sonst bekommt Ihr bei manchen Kreditkarten kein Geld gezogen! Bitte fragt bei Eurer Bank nach. Maestro-Karten gehen wohl immer.

Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung

Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Programmhinweise

Packliste für Wanderreise nach Kap Verde

bequeme, leichte Kleidung im Zwiebelsystem

leichter Fleece zum Überziehen in den Bergen oder abends

Sonnenkäppi

Sonnenschutz Faktor 30, fürs Gesicht und am Strand auch höher
Medikamente, Reiseapotheke, Verbandszeug, evtl. Elastikbinde, desinfizierende Mittel, Mittel gegen evtl. Seekrankheiten (Fähre, Kurven)
Wanderschuhe mit guter Profilsohle und über-Knöchel-hoch
Trekkingssandalen
Flip-Flops für den Strand
evtl. Wanderstöcke
leichte Regenjacke
Taschenlampe oder Stirnlampe (Stromausfälle)
Mückenschutz
evtl. Ersatz-Akku für Fotoapparat (Stromausfälle)
Powerbank
Und natürlich an Reisepass, Flugtickets und Visakarte (**Pin-Code!**) denken.

Flug-, Hotel- und Programmänderungen

Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor.

Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.

Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

□

WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: info@womenfairtravel.com

Web: www.womenfairtravel.com