WomenFairTravel
Reisen für Frauen mit Weltblick



Wandern • Kapverden • São Vicente, Santo Antão, Fogo & Santiago

Inselhüpfen für Entdeckerinnen auf den Kapverden

Eine Frauenreise zu Vulkanen, Musik und spannenden Frauen

Tage	Gruppengröße	Reiseleiterin	Anforderung
14	**6 bis 12**	Michaela Classen	

Auf dieser **14-tägigen Wanderreise** für Frauen entdecken wir die faszinierende Vielfalt der Kapverdischen Inseln. Unsere Route führt uns nach São Vicente, Santo Antão, Fogo und Santiago – vier Inseln mit ganz eigenem Charakter, beeindruckenden Landschaften und spannenden Geschichten. In kleinen Etappen wandern wir durch Vulkanlandschaften, grüne Täler und entlang spektakulärer Küstenpfade, begegnen starken Frauen und probieren die kapverdische Küche.

Highlights im Programm

- **Vier kontrastreiche Inseln entdecken**
- **Wanderungen an Steilküsten, über Vulkanpfade bis ins tropisch-grüne Paul-Tal**
- **Musikstadt Mindelo, Cesária-Évora-Museum, Literaturprojekt in São Filipe**
- **Kleine, persönliche Frauengruppe mit erfahrener deutschsprachiger Reiseleitung**

Überblick zur Reise

Die Kapverdischen Inseln liegen rund 500 Kilometer vor der **Westküste Afrikas** mitten im Atlantik, doch fühlt sich jede Insel ein bisschen wie eine eigene kleine Welt an. Auf São Vicente lernen wir die trockene, fast karge Schönheit der Insel kennen und

entdecken das bunte, musikalische Leben von Mindelo – der **Kulturhauptstadt** der Kapverden. Ganz anders zeigt sich Santo Antão: grüne Berghänge, kleine Dörfer, tiefe Täler und wunderschöne Küstenpfade, die uns immer wieder zum Staunen bringen. Auf Fogo erwartet uns eine beeindruckende Vulkanlandschaft, während wir auf Santiago der afrikanischen Kultur der Kapverden besonders nahekommen.

Zusammen mit unserer vor Ort lebenden **deutschsprachigen Reiseleitung** begegnen wir starken Frauen, besuchen lokale Projekte und erfahren mehr über die afrikanischen, portugiesischen und brasilianischen Einflüsse sowie das Leben vor Ort.

Auch die Musik gehört zum Leben auf den Kapverden dazu. Wenn die melancholischen Klänge der **„Morna"** erklingen, verstehen wir ein bisschen besser, warum sie so tief in den Herzen der Menschen verwurzelt ist. Weltbekannt wurde dieser Musikstil vor allem durch die Sängerin Cesária Évora. Auch wir kommen unterwegs mit der musikalischen Seite der Inseln in Berührung: Beim **Batuku-Tanzen** in Tarrafal lassen wir uns von den Rhythmen und der Lebensfreude der Menschen mitreißen. Dazu probieren wir die kapverdische Küche, lernen lokale Traditionen kennen und kochen gemeinsam in Mindelo.

So entdecken wir die Kapverden nicht nur zu Fuß, sondern auch durch ihre Musik, ihre Küche und die vielen kleinen Begegnungen am Wegesrand. Und ein bisschen Zeit für die traumhaften **Strände** bleibt natürlich auch …

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn …

- **du die Kapverdischen Inseln abseits der üblichen Touristenpfade entdecken und Land und Leute ganz persönlich kennenlernen möchtest**
- **du neugierig auf die Geschichten starker Frauen bist und mehr über ihre Rolle in der kapverdischen Kultur und im Alltag erfahren möchtest**
- **du gerne wanderst und Lust und Energie hast, vier ganz unterschiedliche Inseln zu Fuß und in kleinen Etappen zu erkunden**
- **du dich für fremde Kulturen, lokale Traditionen und die kapverdische Lebensart begeisterst**
- **du dich auf herzliche Begegnungen, gemeinsames Erleben und eine gute Portion Morabeza – die besondere Gastfreundschaft der Kapverden – freust**

Wichtig zu wissen

Verpflegung: Eine vegane Ernährung ist vor Ort tatsächlich noch recht schwierig umzusetzen und für die Locals oftmals unverständlich. Vegetarische Verpflegung sollte weitestgehend umsetzbar sein; diese melden wir gerne für dich an.

Infos zur Buchung

Was wir an dieser Reise lieben

- **Begegnungen mit inspirierenden Frauen beim Upcycling-Projekt oder im Eco-Village**
- **Gemeinsames Kochen mit Catia, kreolisches Festessen bei Joana & Isa**
- **Kapverdische Lebensfreude erleben beim Batuku-Tanzen**
- **Entspannen am Naturpool, Yoga im Meditationstempel und Baden an Atlantikstränden**

Tagesprogramm

1. Tag: Ankommen und erstes Anstoßen – São Vicente

Internationale Anreise mit TAP Portugal nach São Vicente. Nach der Ankunft auf São Vicente werden wir von unserer deutschsprachigen Reiseleitung empfangen und fahren direkt in die lebendige Inselhauptstadt Mindelo. Ein erster **Spaziergang durch die Altstadt** gibt einen Vorgeschmack auf die kommenden Tage. Beim Willkommensdrink an der Marina lassen wir uns von der Abendsonne bescheinen. Das kapverdische Lebensgefühl begrüßt uns stilecht. Zum Abschluss des Tages gibt es ein gemeinsames Abendessen in der Stadt.

- **Verpflegung**: -, -, A

- **Unterkunft**: Hotel Ouril Mindelo

2. Tag: Wandern, Weitblick, Womenpower

Heute erkunden wir die karge Schönheit der Wüsteninsel São Vicente zu Fuß. Unsere Wanderung führt entlang windgeformter Hügel und weiter Atlantikblicke in den Fischerort Salamansa. Nach einem Getränk in einer der Kitesurfbars, besuchen wir das spannende **Upcycling Projekt Simili**, bei dem aus Müll neue Ideen entstehen – und Perspektiven für Frauen. Zurück in Mindelo bleibt Zeit für einen entspannten Abend.

Wanderung: ca. 2,5 h, +/-250 Höhenmeter bergauf / bergab

- **Verpflegung**: F, -, -
- **Unterkunft**: Hotel Ouril Mindelo

3. Tag: Inselwechsel und grüne Wunder

Mit der Fähre geht es nach Santo Antão, die grünste und wohl eindrucksvollste Wanderinsel des Archipels. Über die alte Passstraße fahren wir hinauf zum Cova-Krater und steigen von dort durch **tropisch bewachsene Terrassenfelder** hinab ins fruchtbare Paul-Tal.

Ein Mittagessen bei einer Gastgeberin mitten im Tal bringt uns Land und Leute noch näher. Sie beantwortet gern unsere Fragen zum **Leben mit und in den Bergen**. Abends begrüßt uns Carla in unserer Unterkunft Musica do Mar in Ponta do Sol. Der NAme der Unterkunft ist Programm: es gibt wortwörtlich Live-Musik und Meer inklusive.

Wanderung: ca. 3-4 h, +100 (bergauf)/ -800 bis 1.000 Höhenmeter bergab (je nach Endpunkt der Wanderung)

- **Verpflegung**: F, M, A
- **Unterkunft**: Musica do Mar

4. Tag: Steilküste, Eselswege & spektakuläre Ausblicke

Heute erwartet uns der Klassiker unter den kapverdischen Wanderwegen und wohl eine der schönsten Strecken auf der Insel: von Cruzinha zurück nach Ponta do Sol. Wir wandern durchgängig am Meer und an der **dramatisch-schönen Steilküste** entlang, auf alten Pfaden, die sich in Serpentinen an den Fels schmiegen. Zwischendurch passieren wir Fontainhas – ein Postkartenort , wie ein Adelernest auf einem Felsvorsprung gelegen.

Wir wandern rund fünf Stunden. Alternativ kann frau auch entspannt mit dem Gepäck zur nächsten Unterkunft fahren. Abends genießen wir wieder gemeinsam den **Sonnenuntergang** im Mamiwata Eco Village, natürlich mit Meerblick.

Wanderung: ca. 5 h, +/-700 Hm

- **Verpflegung**: F, M, A
- **Unterkunft**: Mamiwata Eco Village

5. Tag: Canyons, Joanas Küche und ein Hauch Zen

Heute heißt es: Wanderschuhe oder Wellness? Welche mag, wandert mit unserer Reiseleiterin **durch einen malerischen Canyon** hinauf ins kleine Dorf Mocho. Oben angekommen, wartet Joana mit dem, was viele für das beste Essen der Kapverden halten. Zurück im Eco Village locken ein Bad im Naturpool oder ein bisschen Me-Time oder Yoga im Meditationstempel.

Abends tauschen wir uns mit Anizia aus, der starken Frau an der Spitze des Mamiwata Eco Village. **Frauen in Führungspositionen** sind mitten im traditionellen Santo Antão eher ungewöhnlich und so gibt es sicherlich vieles zu fragen und zu berichten.

Wanderung: ca. 3-4 h, +600/-900 Hm

- **Verpflegung**: F, M, A
- **Unterkunft**: Mamiwata Eco Village

6. Tag: Zurück nach Mindelo und kochen mit Catia

Am Morgen nehmen wir Abschied von Santo Antão und setzen mit der Fähre wieder nach São Vicente über. In Mindelo begrüßt uns Catia – charmant, kreativ und Expertin für kapverdische Küche. Gemeinsam kaufen wir auf dem Markt die Zutaten ein, schnippeln, rühren, würzen und zaubern unser erstes eigenes Inselgericht. Ob's mit Joanas Küche mithalten kann? Nach dem Essen gibt's eine kleine Überraschung. Ein Tag, der alle Sinne berühren wird.

- **Verpflegung**: F, M, -
- **Unterkunft**: Hotel Ouril Mindelo

7. Tag: Cesária Évora und Strandzeit

Am Vormittag begeben wir uns auf die Spuren der **berühmtesten Stimme der Kapverden**: Cesária Évora. Bei einem geführten Rundgang und dem Besuch des Museums tauchen wir ein in das Leben der „barfüßigen Diva" – musikalisch und menschlich bewegend. Der Nachmittag gehört uns: Baden am Stadtstrand Laginha, flanieren oder einfach dem süßen Nichtstun frönen.

- **Verpflegung**: F, -, -
- **Unterkunft**: Hotel Ouril Mindelo

8. Tag: Vulkanzauber auf Fogo

Heute geht's hoch hinaus: Mit dem Flugzeug reisen wir über Santiago weiter auf die Vulkaninsel Fogo. Der schwarze Lavaboden, die **Kraterlandschaft und die klare Höhenluft** machen deutlich, dass wir in einer anderen Welt angekommen sind. In der Caldeira beziehen wir unsere Unterkunft bei Heleni und Cecilio, eingebettet in die surreale Mondlandschaft. Wenn die Zeit reicht, spazieren wir durch die Dörfer Portela und Bangaeira und staunen über das Leben am Fuß eines aktiven Stratovulkans.

- **Verpflegung**: F, -, A
- **Unterkunft**: Casa Lavra

9. Tag: Große und kleine Feuerberge und ein legendäres Mittagessen

Heute haben wir die Wahl: Wer es sportlich mag, besteigt mit einem lokalen Guide den Pico Grande. Mit über 2.800 Metern ist das **der höchste Punkt der Kapverden.** Alternativ führt unsere Reiseleiterin zur kleineren Schwester, dem Pico Inferno, der erst 2014 bei einem Vulkanausbruch entstand. Egal welchen Weg wir wählen, treffen wir uns am Mittag alle bei Isabel, die ihr legendäres Hühnchen in Stachelbeersoße serviert. Ein Tag für Höhenluft, Lava und kapverdische Kochkunst.

Wanderung Pico Pequeno: ca. 3–4 h, +/- 490 Hm
Wanderung Pico Grande: ca. 5–6 h, +/- 1.200 Hm

- **Verpflegung**: F, M, A
- **Unterkunft**: Casa Lavra

10. Tag: São Filipe – Architektur und literarische Leidenschaft

Nach dem Frühstück verabschieden wir uns von der Vulkanlandschaft und fahren hinab in das charmante Städtchen São Filipe. Auf einem **geführten Stadtrundgang** entdecken wir koloniale Architektur, bunte Häuser und die Baustile vergangener Zeiten.

Besonders eindrucksvoll: der Besuch bei Monique und ihrer Casa Memoria. Monique hat ihr Leben der Literatur gewidmet und eine **Bibliothek zur Geschichte der Kapverden** zusammengestellt. Für uns ein Ort, an dem Geschichten lebendig werden. Abends essen wir gemeinsam in einem lokalen Restaurant.

Anmerkung: Bei dem Apriltermin sind wir bei der berühmten Festa São Filipe auf Fogo!

- **Verpflegung**: F, -, A
- **Unterkunft**: Hotel Santos Pina (April) bzw. Pousada Bela Vista (November)

11. Tag: Historische Spuren auf Santiago

Wir fliegen weiter auf die am stärksten afrikanisch geprägte Insel Santiago. Hier lebt mehr als die Hälfte der Bevölkerung des Archipels. In Calabaceira starten wir zu einer gemütlichen Wanderung hinunter ins Tal von Ribeira Grande. Unser Ziel ist Cidade Velha, die einstige Hauptstadt und ein zentraler Ort der **westafrikanischen Geschichte**. Zwischen Ruinen, alten Festungen und dem weiten Blick aufs Meer wird die Vergangenheit spürbar. Am Nachmittag fahren wir weiter in den grünen Norden der Insel.

Wanderung: ca. 2 h, leicht abwärts

- **Verpflegung**: F, M, -
- **Unterkunft**: Hotel Blue Skye

12. Tag: Batuku und ein letztes Festessen

Der Vormittag gehört uns – für den Strand, ein Buch oder einen Spaziergang durch Tarrafal. Am Nachmittag erwartet uns ein lebendiges Stück kapverdischer Kultur: Beim Batuku-Tanzen lernen wir einen traditionellen Frauentanz kennen, der viel mehr ist als reine Folklore – nämlich Ausdruck von Stolz, Widerstand und Gemeinschaft. Den Abend verbringen wir bei Isa in ihrem kleinen Restaurant „Hola Orla“ direkt am Wasser. Authentisch, herzlich – und garantiert lecker.

- **Verpflegung**: F, M, -
- **Unterkunft**: Hotel Blue Skye

13. Tag: Abschied mit Musik im Herzen

Bevor es zurück nach Hause geht, lassen wir uns noch ein bisschen treiben: Wer möchte, taucht beim optionalen Schnorchelausflug ab ins klare Blau oder genießt den **Tag am Strand** von Tarrafal.

Am späten Nachmittag machen wir uns auf den Weg nach Praia, wo wir bei einem festlichen Abschiedsessen im Quintal da Música noch einmal die Seele der Kapverden spüren mit **Live-Musik, kreolischer Küche** und vielen gemeinsamen Erlebnissen, bevor es Richtung Flughafen geht.

Gegen Mitternacht heißt es dann: Adeus, Kapverden – und auf bald!

PS: Welche noch nicht nach Hause möchte, kann auch individuell in Praia verlängern. Sprecht uns an!

- **Verpflegung**: F, -, A

14. Tag: Ankunft in Deutschland

Nach dem Nachtflug über Lissabon landen wir am Morgen wieder in Deutschland. Im Gepäck: Erinnerungen an weite Landschaften, warme Begegnungen und **viele kleine Inselgeschichten**, die noch lange nachklingen. Und wer weiß, vielleicht war das ja erst der Anfang einer langen Freundschaft mit dem kapverdischen Archipel.

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %
auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 6 bis 12

18.04.2027 - 30.04.2027 | 14 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Halbes Zweibettzimmer	**2.650,00 €**	
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	**2.650,00 €**	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	**2.950,00 €**	300,00 €

21.11.2027 - 03.12.2027 | 14 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Halbes Zweibettzimmer	**2.650,00 €**	
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	**2.650,00 €**	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	**2.950,00 €**	300,00 €

Enthaltene Leistungen

- **12 Übernachtungen in den genannten oder gleichwertigen Hotels in Zimmern mit Bad oder Dusche/WC.**
- **Tageszimmer am Abreisetag**
- **12 x Frühstück, 6 x Mittagessen/Lunchpakete, 8 x Abendessen**
- **Alle Flughafen-, Hafen- und Tour Transfers wie in der Reiseausschreibung**
- **Fährtickets São Vicente – Santo Antão und zurück**
- **Inlandsflüge mit der lokalen Airline Sao Vicente – Santiago – Fogo - Santiago**
- **Deutschsprachige Reiseleiterin**
- **Obligatorische Hotelsteuern**

- **Klimaschutzbeitrag, mit dem wir von Atmosfair CDM-Gold-Standard-zertifizierte Klimaschutzprojekte unterstützen**

Nicht enthaltene Leistungen

- **An- und Abreise**
- **Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung**
- **Kapverdische Flughafensteuer (31€)**
- **Weitere Mahlzeiten**
- **Getränke**

- **Fakultative Ausflüge und Eintritte**
- **Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal**
- **Persönliche Ausgaben**