




## Inselhüpfen auf Santo Antão, São Vicente, Santiago & Fogo


Natur, Kultur und Abenteuer auf den Kapverdischen Inseln


Sie entdecken auf dieser vielfältigen Natur- und Kulturreise die faszinierende Flora der Kapverdischen Inseln. Sie tauchen ein in die spektakuläre Natur der Inseln, erkunden malerische Dörfer, wandern entlang der Küsten, kosten lokale Köstlichkeiten und erleben die Kultur der Kapverden hautnah. Von den rauen Küsten der Insel São Vicente bis zu den Vulkanlandschaften von Fogo, von den grünen Tälern auf Santo Antão bis zu den malerischen Hügeln und der vielfältigen Natur auf Santiago – diese Reise bietet ein unvergessliches Abenteuer inmitten der Naturschönheiten und kulturellen Schätze der Kapverdischen Inseln.


### AUF EINEN BLICK


 15 Tage

 ab CHF 4'600.-

 Natur & Kultur aktiv

 Individualreise

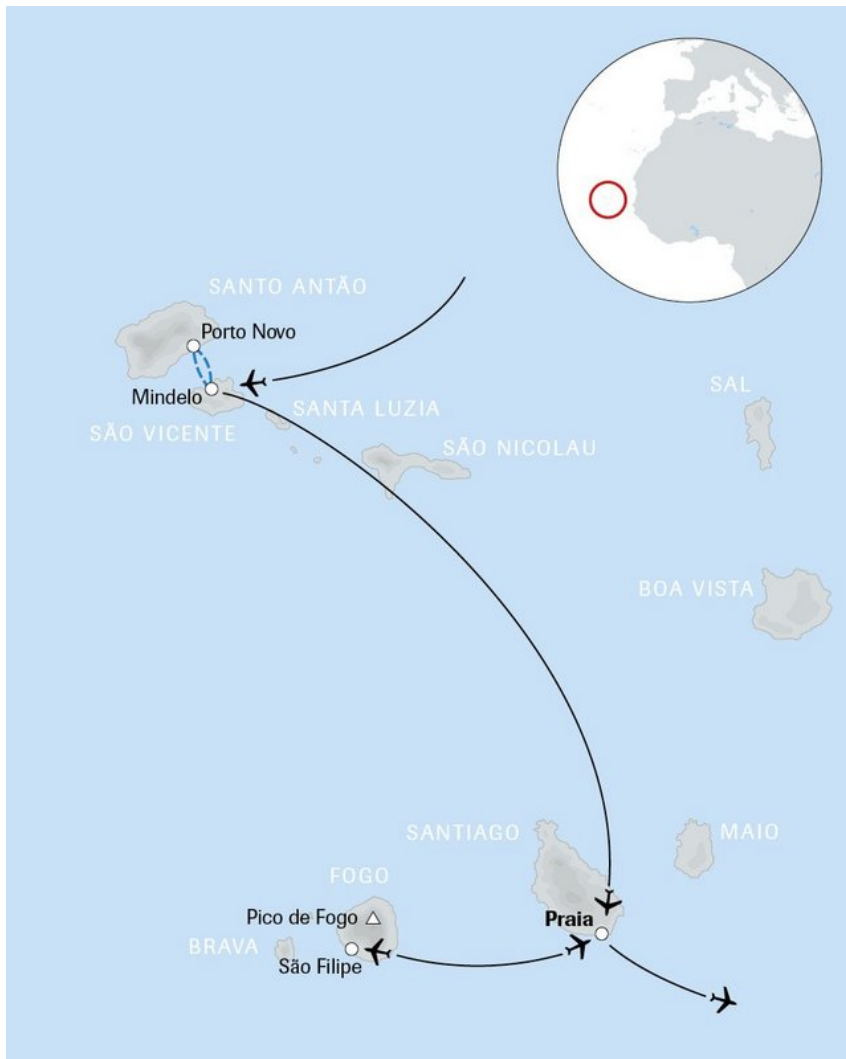
 Englischsprechende Reiseleitung

- 
- Einfache, aber spektakuläre Wanderungen auf verschiedenen Inseln
  - Kochkurs in einem Bergdorf und Zubereitung der traditionellen Katxupa
  - Besuch einer Grogue-Brennerei mit Verkostung des typischen Zuckerrohrschnapses
  - Einblicke in die Geschichte und Kultur bei den Stadtführung durch Mindelo und São Filipe

## Reisedaten

Diese Individualreise ist an Ihrem Wunschdatum buchbar.  
Wir beraten Sie gerne zur besten Reisezeit und Verfügbarkeit der Unterkünfte.

## Reiseroute



## Reiseprogramm

### **1. Tag: Flug Zürich - São Vicente (-)**

Flug ab Zürich via Lissabon nach Mindelo auf der Insel São Vicente. Nach Ankunft am Flughafen werden Sie zu Ihrer Unterkunft gefahren.

*Übernachtung im Gästehaus in Mindelo*

*Fahrzeit ca. 15 Min.*

### **2. Tag: Küstenwanderung nach Salamansa (F/M/-)**

Kurze Fahrt zum Startpunkt der Küstenwanderung. Sie beginnen die Wanderung in einem Wohnviertel ausserhalb von Mindelo. Der Weg führt Sie über die archaischen Berge hinunter zum ersten Strand: Joao d'Evora. Nach einem kurzen, steilen Aufstieg werden Sie mit einem Blick über die Küste belohnt. Der Kontrast zwischen den Bergen und dem blauen Ozean ist beeindruckend. Der Küstenweg schlängelt sich bis ins Fischerdorf Salamansa. Anschliessend besuchen Sie die Strände von Baia das Gatas und Calhau, die Ihnen weitere Gelegenheiten zum Baden bieten. Rückfahrt nach Mindelo.

*Übernachtung im Gästehaus in Mindelo*

*Fahrzeit ca. 2 Std. / Wanderzeit ca. 3 Std. (6.5 km) / Höhenmeter +250 m, -250 m*

### **3. Tag: Willkommen auf der Insel Santo Antão (F/M/-)**

Am Morgen Schiffsüberfahrt nach Porto Novo auf der Insel Santo Antão. In Porto Novo treffen Sie auf Ihren lokalen Guide und fahren entlang der Passstrasse bis zum Cova-Krater. Der Cova-Krater ist der Startpunkt Ihrer Wanderung. Der fruchtbare Boden dieses Kraters wird seit jeher für die traditionelle Landwirtschaft genutzt. Hier wird noch liebevoll per Hand gearbeitet, ganz ohne Maschinen. Nach einem kurzen Aufstieg schlängelt sich der alte Eselspfad hinunter in eines der fruchtbarsten Täler von Santo Antão. Majestätisch präsentiert sich das Paúl-Tal. Im Tal angekommen, besuchen Sie eine Grogue-Brennerei, in der der berühmte Zuckerrohrschnaps hergestellt wird.

*Übernachtung im Hotel in Vila das Pombas*

*Fährenfahrt ca. 1 Std. / Fahrzeit ca. 2 Std. / Wanderzeit ca. 3 Std. (7 km) / Höhenmeter +100 m, -700 m*

### **4. Tag: Kochkurs in einem Bergdorf im Ribeira da Torre-Tal (F/M/-)**

Früher galt Katxupa als Gericht der Armen – heute ist der leckere Eintopf fester Bestandteil der kapverdischen Gesellschaft. Die Katxupa wurde während der Kolonialzeit entwickelt. Für die Zubereitung des reichhaltigen Eintopfs wurden lokale Produkte verwendet, da die importierten Produkte für viele einheimische Familien schlicht und einfach zu teuer waren. Ihr Kochkurs findet in einem kleinen Bergdorf im Ribeira da Torre-Tal statt. Sie bereiten die Katxupa auf traditionelle Art und Weise, bei einer Familie über dem Feuer, zu. Während der Eintopf am Kochen ist, besuchen Sie auf einer kurzen Wanderung das Dorf Xôxô und einen schönen Wasserfall. Nach dem Ausflug ist es Zeit, Ihre selbstgemachte Katxupa zu kosten.

*Übernachtung im Hotel in Vila das Pombas*

*Fahrzeit ca. 45 Min. / Wanderzeit ca. 2 bis 3 Std. (4.5 km) / Höhenmeter +254 m, -201 m*

### **5. Tag: Wanderung nach Fontainhas (F/M/A)**

Heute wandern Sie von Ponta do Sol zum malerischen Dorf Fontainhas, dessen charmante Häuser sich harmonisch an die Berghänge schmiegen. Der moderate Pfad schlängelt sich eindrucksvoll entlang der Küste und bietet immer wieder spektakuläre Ausblicke auf den Ozean. Anschliessend werden Sie in den Westen von Santo Antão gefahren wo Sie im Bio-Restaurant Babilónia Lagedos ein köstliches Mittagessen geniessen. Dieses Restaurant ist das Ergebnis eines lokalen Entwicklungsprojekts zur Förderung landwirtschaftlicher Produkte aus dem Dorf Lagedos. Es ist ruhig und wunderschön eingebettet zwischen Mangobäumen und landwirtschaftlichen Feldern. Die

traditionellen Gerichte werden liebevoll zubereitet.

*Übernachtung im Hotel in Cha de Morte*

*Fahrzeit ca. 3.5 Std. / Wanderzeit ca. 2 bis 3 Std. (7 km) / Höhenmeter +240 m, -240 m*

### **6. Tag: Cha de Morte (F/-/A)**

Heute haben Sie einen Tag zur freien Verfügung in Cha de Morte. Entspannen Sie sich am Pool oder erkunden Sie auf eigene Faust die Umgebung mit einer kleinen Rundwanderung, die Sie direkt vom Hotel aus starten können. An der Rezeption finden Sie Wanderideen zur Inspiration.

*Übernachtung im Hotel in Cha de Morte*

### **7. Tag: Zurück in Mindelo (F/L/-)**

Am Morgen werden Sie zum Hafen gefahren und begeben sich mit der Fähre zurück nach Mindelo. Mindelo abseits des touristischen Zentrums bietet eine faszinierende Perspektive auf die Stadt. Hernany, Ihr lokaler Guide, führt Sie auf einer zweistündigen Tour durch das Viertel Ribeira Bote. Dieses ehemalige Rotlichtmilieu hat sich heute zu einem lebendigen Künstlerviertel gewandelt. Während der Tour besuchen Sie den lokalen Markt, ein Familienhaus, Künstler und soziale Projekte, wo Sie mit den Einheimischen in Kontakt treten und ein Gefühl für die Kultur und Geschichte von Mindelo bekommen. Zum Abschluss geniessen Sie einen kleinen Snack bei einer Familie.

*Übernachtung im Gästehaus in Mindelo*

*Fahrzeit ca. 1 Std. / Fährenfahrt ca. 1 Std. / Stadtführung ca. 2 Std.*

### **8. Tag: Willkommen auf der Insel Santiago (F/-/-)**

Transfer zum Flughafen und Inlandflug nach Praia auf Santiago. Nach der Ankunft in Praia fahren Sie zu Ihrer Unterkunft und geniessen die restliche Zeit zur freien Verfügung.

*Übernachtung im Hotel in Praia*

*Fahrzeit ca. 30 Min. / Flugzeit ca. 1 Std.*

### **9. Tag: Willkommen auf der Vulkaninsel Fogo (F/M/A)**

Sie werden zum Flughafen gebracht und fliegen nach Fogo. Fogo ist die drittgrösste und zugleich wärmste Insel der Kapverden. Mit einer Höhe von 2829 Metern thront der Pico de Fogo als höchster Punkt der Insel. In der beeindruckenden Kraterlandschaft von Chã das Caldeiras, die auf 1600 Metern Höhe liegt, befindet sich die höchstgelegene bewohnte Siedlung der Kapverden. Auf der heutigen Stadtführung erkunden Sie São Filipe, das mit seinen farbenfrohen Kolonialgebäuden fasziniert. Ihr Guide gibt Ihnen spannende Einblicke in die Geschichte der Stadt. Zudem besuchen Sie einen lebhaften Fisch- und Gemüsemarkt.

*Übernachtung im Gästehaus in Chã das Caldeiras*

*Fahrzeit ca. 2.5 Std. / Flugzeit ca. 30 Min. / Stadtführung ca. 2 Std.*

### **10. Tag: Wanderung zum Krater Pico Pequeno (F/M/A)**

Nach dem Frühstück unternehmen Sie eine Wanderung zum Krater Pico Pequeno, auch bekannt als der «kleine Zipfel», der zuletzt im November 2014 ausbrach. Hier können Sie die beeindruckenden Schwefelquellen bestaunen, die an ein Leben unter der Erde erinnern. Beim Mittagessen haben Sie die Möglichkeit, Weine aus Fogo zu verkosten. Anschliessend setzen Sie Ihre Reise fort und fahren zu Ihrer nächsten Unterkunft.

*Übernachtung im Hotel in Sao Filipe*

*Fahrzeit ca. 2 Std. / Wanderzeit ca. 3 Std. (9.2 km) / Höhenmeter +300 m, -300 m*

### **11. Tag: Sao Filipe (F/-/A)**

Heute steht Ihnen in São Filipe ein Tag zur freien Verfügung. Geniessen Sie einen Spaziergang rund um die Lodge oder entspannen Sie sich am Pool.

*Übernachtung im Hotel in Sao Filipe*

### **12. Tag: Inlandflug nach Santiago (F/-/-)**

Fahrt zum Flughafen und Inlandflug zurück auf die Insel Santiago. Bei Ankunft in Praia Transfer nach Tarrafal im Norden der Insel.

*Übernachtung im Hotel in Tarrafal*

*Flugzeit ca. 30 Min. / Fahrzeit ca. 2.5 Std.*

### **13. Tag: Wanderung im Serra Malagueta-Nationalpark (F/M/-)**

Die Wanderung startet beim Aussichtspunkt des Serra Malagueta-Nationalparks und führt anschliessend hinunter nach Principal. Bereits zu Beginn der Tour bietet die Wanderung durch den Nationalpark spektakuläre Ausblicke auf das beeindruckende Principal-Tal.

*Übernachtung im Hotel in Tarrafal*

*Fahrzeit ca. 1 Std. / Wanderzeit ca. 3 bis 4 Std. (7.5 km) / Höhenmeter -750 m*

### **14. Tag: Besuch der ehemaligen Hauptstadt Cidade Velha (F/M/-)**

Sie besuchen heute Dona Ana, die Ihnen zeigt, wie Sie aus heimischen Samen und Früchten natürliche Öle herstellt. Diese Öle werden nicht nur in der lokalen Küche, sondern auch für traditionelle Heilanwendungen und die Körperpflege eingesetzt. Anschliessend setzen Sie Ihre Fahrt nach Calabaceira fort, von wo aus Sie nach Cidade Velha wandern. In der ehemaligen Hauptstadt der Insel erkunden Sie die Geschichte dieser ehemaligen Sklavenstadt, die heute zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Nach dem Mittagessen, Rückfahrt nach Praia und anschliessende Fahrt zum Flughafen.

*Tageszimmer im Hotel in Praia*

*Fahrzeit ca. 2 Std. / Wanderzeit ca. 2 Std. (5 km) / Höhenmeter +186 m, -217 m*

### **15. Tag: Rückreise (-)**

Ankunft in der Schweiz und individuelle Heimreise.

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, L = Lunchpaket/Picknick, A = Abendessen

### **Programm-, Unterkunfts- und Preisänderungen vorbehalten**

#### Im Preis inbegriffen

- Flüge Zürich - São Vicente und Praia - Zürich in Economy-Klasse
- Inlandflüge in Economy-Klasse
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Transfers und Überlandfahrten im Kleinbus
- Fährüberfahrten gemäss Programm
- Übernachtungen gemäss Programm in Hotels und Gästehäusern
- Ausflüge, Wanderungen und Aktivitäten gemäss Programm
- Mahlzeiten gemäss Programm
- Lokale, englischsprechende Reiseleitung (wechselnd von Insel zu Insel) und Fahrer\*in
- Bewilligungen, Gebühren und Eintritte
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

## Im Preis nicht inbegriffen

- Flugaufpreis je nach Verfügbarkeit
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Optionale Ausflüge und Aktivitäten
- TSA (Elektronische Einreisegenehmigung)
- Trinkgelder

## Preise

- Standard Unterkünfte
- Richtpreis pro Person bei 2 Personen CHF 4'800.-
- Richtpreis pro Person bei 4 Personen CHF 4'600.-
- Einzelzimmerzuschlag CHF 460.-  
Superior Unterkünfte
- Richtpreis pro Person bei 2 Personen CHF 5'200.-
- Richtpreis pro Person bei 4 Personen CHF 4'900.-
- Einzelzimmerzuschlag CHF 550.-

## Hinweise

Individualreise «Natur & Kultur aktiv» mit lokaler, englischsprechender Reiseleitung.

Eine Grundkondition ist ausreichend für die geplanten Wanderungen. Es gilt zu beachten, dass regelmässige Inselwechsel stattfinden. Diese sind mit Inlandflügen und / oder Fährüberfahrten verbunden. Die Reiseleitung wechselt von Insel zu Insel.

