



## Inselparadies Kapverden

Aktive Natur- und Kulturreise auf São Vicente, Santo Antão und Santiago

Auf dieser abwechslungsreichen Reise tauchen wir ins Inselparadies Kapverden ein, das mehr bietet als nur weisse Sandstrände und kristallklares Wasser: Auf verschiedenen Wanderungen entdecken wir mit der Schweizer Auswanderin Melissa Pacheco die Bergwelt von Santo Antão und erleben die authentische Kultur durch echte Begegnungen mit den Einheimischen. Immer wieder haben wir die Möglichkeit, lokal angebaute Produkte zu degustieren und die afrikanische Lebensfreude sowie die kreolische Kultur in ihrer Vielfalt zu entdecken.

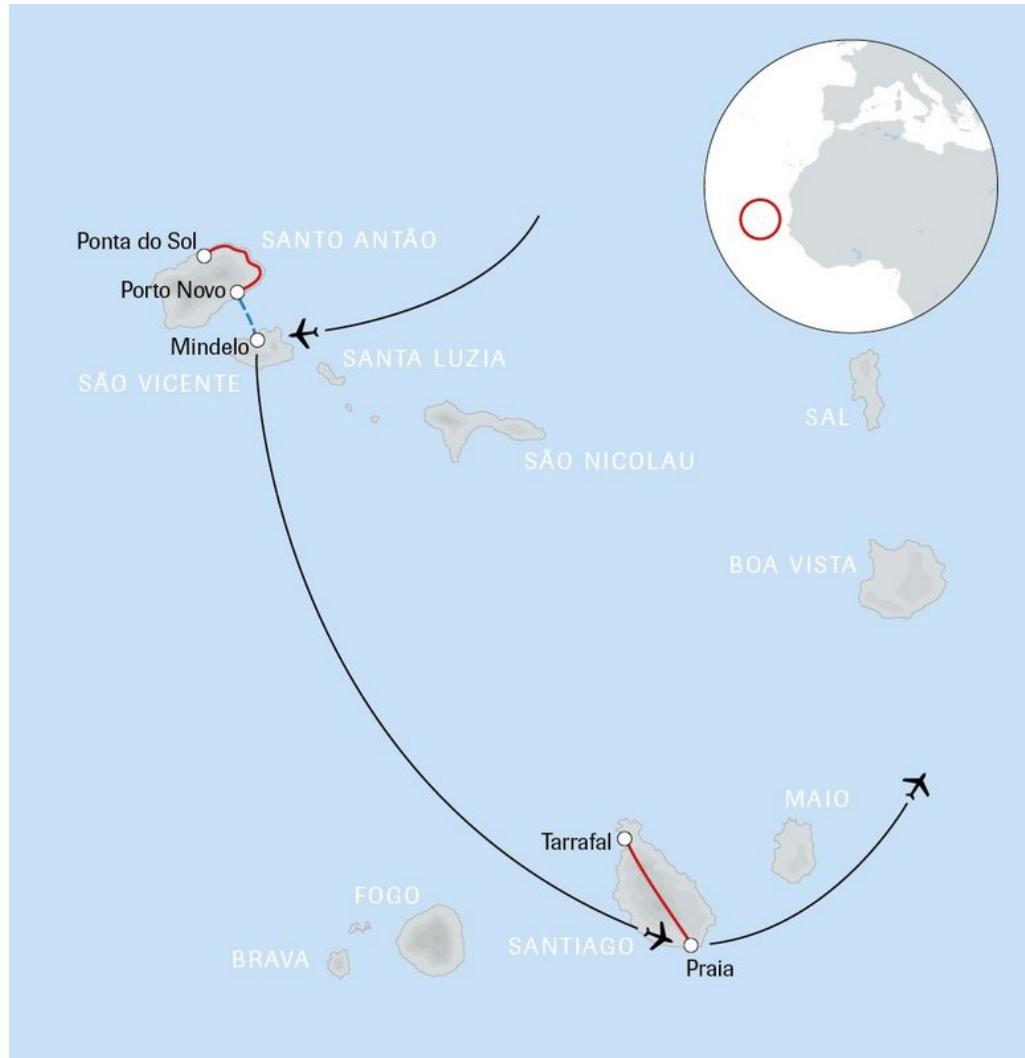
### AUF EINEN BLICK

- |   |  |
|---|--|
|  14 Tage   |  ab CHF 4'700.-                       |
|  Natur & Kultur aktiv  |  Gruppenreise (4-12 Teilnehmer*innen) |
|  Englischsprechende Reiseleitung                                 |  |
|  • Wanderungen durch die spektakuläre Landschaft von Santo Antão |  |
|   | • Authentische Einblicke in die kapverdische Kultur  |
|   | • Spannende Inseltouren und Stadtführungen auf São Vicente, Santo Antão und Santiago                                     |
|   | • Katxupa-Kochkurs auf Santiago  |
|   | • Mitreissende Batuk-Vorführung  |

## Reisedaten

03.05.2026 - 16.05.2026	Buchbar	CHF 4'700.-
18.10.2026 - 31.10.2026	Buchbar	CHF 4'700.-
27.12.2026 - 09.01.2027	Buchbar	CHF 4'700.-

## Reiseroute



## Reiseprogramm

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

Flug ab Zürich via Lissabon und Ankunft am Flughafen in Mindelo auf der Insel São Vicente. Empfang durch unseren Fahrer am Flughafen und Transfer zur Unterkunft. Nachmittags Zeit zur freien Verfügung, um Mindelo und den Stadtstrand zu entdecken. Gemeinsames Abendessen mit Livemusik in Mindelo.

*Übernachtung im Hotel in Mindelo*

*Fahrzeit ca. 15 Min.*

### **2. Tag: São Vicente (F/M/A)**

Auf einer Stadtführung mit unserem einheimischen Guide erkunden wir Mindelo. Die Hafenstadt ist die heimliche Hauptstadt und das kulturelle Zentrum der Kapverden. Wir spazieren durch das historische Viertel, besuchen den grossen Gemüsemarkt am Praça Strela, den Fischmarkt Mercado de Peixe und machen einen Stopp am Torre de Belém, einer Nachbildung des berühmten Turms in Lissabon. Zusätzlich besuchen wir den lokalen Musiker Louis Baptista und erfahren mehr über die traditionelle kapverdische Musik. Anschliessend erleben wir die Highlights der Insel São Vicente auf einer halbtägigen Inselrundfahrt. Unsere erste Station ist der Monte Verde, der grüne Berg. Mit einer Höhe von 744 Meter ist er der höchste Punkt von São Vicente und bietet uns einen weiten Blick über die Insel. Die Tour geht weiter zu den Dörfern Baía das Gatas und Salamansa, wo wir baden können.

*Übernachtung im Hotel in Mindelo*

*Fahrzeit ca. 4 Std.*

### **3. Tag: Wanderung im Ribeira Grande-Tal (F/M/A)**

Nach dem Frühstück Schiffsüberfahrt nach Porto Novo auf der Insel Santo Antão. Dort erwartet uns unser lokaler Guide, der uns mit grosser Leidenschaft seine Insel zeigt, die für ihre einzigartige Natur bekannt ist. Von hier aus fahren wir über die alte Passstrasse, durch eine spektakuläre Landschaft bis ins Ribeira Grande-Tal. Unterwegs machen wir immer wieder Halt, um die eindrucksvolle Bergkulisse zu fotografieren. Unsere Wanderung startet in Cocali, einem im Tal gelegenen Dorf. Wir passieren idyllische Dörfer, wo wir unter anderem einen Einblick in die traditionelle Landwirtschaft erhalten. In einem dieser Dörfer geniessen wir ein köstliches Mittagessen in einem authentischen Familienhaus, wo wir die regionale Küche und die herzliche Gastfreundschaft der Einheimischen erleben. Unser Tagesziel ist das kleine Dorf Cha das Pedras.

*Übernachtung im Hotel in Ponta do Sol*

*Schiffsüberfahrt ca. 1 Std. / Fahrzeit ca. 3 Std. / Wanderzeit ca. 3 Std. (6.9 km) / Höhenmeter +540 m, -344 m*

### **4. Tag: Wanderung im Ribeira da Torre-Tal (F/M/-)**

Heute entdecken wir ein weiteres majestätisches Tal. Ribeira da Torre, übersetzt das Tal der Türme. Auf einer moderaten Wanderung durch das Tal kommen wir in typisch kapverdischen Dörfern vorbei und an einem erfrischenden Wasserfall, wo wir uns abkühlen. Wer möchte, kann diese Wanderung verlängern. Der Abend steht uns zur freien Verfügung. Nutzen Sie die Gelegenheit, durch die Strassen von Ponta do Sol zu schlendern und geniessen Sie den einzigartigen Sonnenuntergang, der die Landschaft in ein magisches Licht taucht und für unvergessliche Momente sorgt.

*Übernachtung im Hotel in Ponta do Sol*

*Fahrzeit ca. 45 Min. / Wanderzeit ca. 2 bis 3 Std. (4.2 km) / Höhenmeter +254 m, -201 m mit Option auf Verlängerung*

### **5. Tag: Inseltour im Westen von Santo Antão (F/M/-)**

Unsere heutige Inseltour führt uns in den kargen Westen von Santo Antão, wo wir von

spektakulären Landschaften und Ausblicken empfangen werden, insbesondere rund um Alto Mira. Diese Region ist bekannt für ihre dramatischen Felsformationen und die beeindruckenden Weiten. Unsere Tour führt uns weiter nach Lagedos, einer grünen Oase, die von imposanten Bergen umgeben ist. Hier erwartet uns ein Mittagessen, zubereitet mit frischen Bio-Produkten aus dem Tal. Der Abend steht Ihnen zur freien Verfügung, um die Erlebnisse des Tages Revue passieren zu lassen und sich zu entspannen.

*Übernachtung im Hotel in Ponta do Sol  
Gesamte Inseltour dauert ca. 7 Std.*

#### **6. Tag: Wanderung im Paúl-Tal (F/M/-)**

Das Paúl-Tal ist dank seiner Anbindung zum Cova-Krater das ganze Jahr über üppig grün und beeindruckt mit seiner vielfältigen Flora und Fauna. Entsprechend ein Paradies für Naturliebhaber\*innen. Die Wanderung durch das Tal führt uns durch terrassierte Felder und entlang plätschernder Bäche, wo exotische Pflanzen und Blumen gedeihen. Vielleicht sehen wir ein paar der artenreichen Vögel, die hier heimisch sind? Unterwegs haben wir immer wieder die Möglichkeit, lokal angebaute Produkte zu degustieren. Diese Verkostungen bieten einen authentischen Einblick in das landwirtschaftliche Leben der Region und machen den Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis. Anschliessend Transfer nach Porto Novo und Schiffsüberfahrt zurück nach Mindelo.

*Übernachtung im Hotel in Mindelo*

*Fahrzeit ca. 2 Std. / Wanderzeit ca. 3 Std. (5.5 km) / Höhenmeter +271 m, -392 m / Schiffsüberfahrt ca. 1 Std.*

#### **7. Tag: São Vicente (F/L/A)**

Unser lokale Guide, nimmt uns mit nach Ribeira Bote. Dieses Quartier war einst das Rotlichtviertel von Mindelo und hat sich heute zu einem lebendigen Künstlerviertel entwickelt. Während unserer Tour besuchen wir einen lokalen Markt, erkunden ein traditionelles Familienhaus und lernen verschiedene Künstler\*innen sowie soziale Projekte kennen. Wir treten direkt mit den Einheimischen in Kontakt und erhalten ein Verständnis für die Kultur und die Geschichte von Mindelo. Anschliessend fahren wir ins kleine Fischerdorf São Pedro, das wir bereits bei der Landung auf São Vicente aus der Luft bewundern konnten. Dort spazieren wir zum Leuchtturm Farol da Dona Amélia, begleitet von einem herrlichen Blick auf einen der schönsten Strände dieser Insel, und kehren dann wieder zurück (festes Schuhwerk erforderlich). In São Pedro geniessen wir ein Mittagessen und haben Zeit zum Baden und Entspannen am Strand. Falls Sie Ihre Taucherbrille und Ihren Schnorchel dabeihaben, können Sie mit ein wenig Glück die majestätischen Meeresschildkröten in ihrer natürlichen Umgebung beobachten. Den Abend verbringen wir wieder in Mindelo und haben Zeit zur freien Verfügung.

*Übernachtung im Hotel in Mindelo*

*Stadtführung ca. 2 Std. / Wanderzeit ca. 2 Std.*

#### **8. Tag: Santiago (F/-/A)**

Transfer zum Flughafen und Inlandsflug von São Vicente nach Praia auf Santiago. Praia ist die Hauptstadt der Kapverdischen Inseln. Die Stadt ist bekannt für ihre lebendige Atmosphäre und ihre kulturellen Sehenswürdigkeiten. Musik und Kunst spielen hier eine bedeutende Rolle. Nach der Ankunft in Praia und dem Empfang von unserem lokalen Guide, erfolgt der Transfer zur Unterkunft. Restliche Zeit zur freien Verfügung und am Abend geniessen wir ein gemeinsames Abendessen.

*Übernachtung im Hotel in Praia*

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

#### **9. Tag: Wanderung nach Cidade Velha (F/M/A)**

Nach einem stärkenden Frühstück fahren wir nach Calabaceira. Von dort aus beginnen wir unsere Wanderung auf einem angenehmen Pfad, der sich durch ein Tal schlängelt, das einst von Sklaven genutzt wurde. Die Route führt uns durch eine abwechslungsreiche und beeindruckende Landschaft

bis zur Küste nach Cidade Velha, der ehemaligen Hauptstadt der Kapverden. Dort erkunden wir die faszinierende Geschichte dieser historischen Stadt, die heute zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Nach einem köstlichen Mittagessen geht unsere Reise weiter durch das Landesinnere von Santiago, bis zur Küste von Tarrafal. Das historische Fischerdorf Tarrafal liegt im Nordwesten der Insel und ist bekannt für seine entspannte Atmosphäre, den von Palmen gesäumten Strand und das klare Wasser.

*Übernachtung im Hotel in Tarrafal*

*Fahrzeit ca. 3 Std. / Wanderzeit ca. 2 Std. (5 km) / Höhenmeter +186 m, -217 m*

#### **10. Tag: Bootsausflug zu den Höhlen von Aguas Belas (F/M/-)**

Nach dem Transfer bringt uns ein buntes Fischerboot von Ribeira da Barca zu den beeindruckenden Höhlen von Aguas Belas. Der Name Aguas Belas, was «schöne Gewässer» bedeutet, ist absolut treffend und verspricht eine entsprechende Kulisse. Das kristallklare Wasser schimmert in verschiedenen Blau- und Grüntönen und lädt zum Staunen ein. Während des Ausflugs geniessen wir ein frisch zubereitetes BBQ an einem idyllischen Strand, welcher nur mit einem Boot erreichbar ist. Zurück in Tarrafal steht uns der Abend zur freien Verfügung. Wir haben die Möglichkeit, die Umgebung auf eigene Faust zu erkunden und lokale Restaurants auszuprobieren.

*Übernachtung im Hotel in Tarrafal*

*Fahrzeit ca. 2.5 Std. / Bootsfahrt ca. 2 Std.*

#### **11. Tag: Tarrafal (F/-/-)**

Heute haben wir Zeit zur freien Verfügung. Entdecken Sie Tarrafal eigenständig oder entspannen Sie am Hotelpool oder am nahegelegenen Strand.

*Übernachtung im Hotel in Tarrafal*

#### **12. Tag: Katxupa-Kochkurs (F/M/-)**

Nach unserem Besuch auf dem Markt von Sao Domingos fahren wir in ein kleines Dorf, wo wir in einem traditionellen Familienhaus den Zubereitungsprozess des kapverdischen Nationalgerichts Katxupa kennenlernen. Dieses Gericht wird aus Mais, Bohnen, Süßkartoffeln, Fisch oder Fleisch (Wurst) sowie verschiedenen Gemüsesorten zubereitet. In einer grossen gusseisernen Pfanne kochen wir die Zutaten langsam, bis sie zu einem herzhaften Eintopf verschmelzen. Während der Eintopf vor sich hin köchelt, besuchen wir eine traditionelle Töpferei in der Nähe und besuchen Dona Ana, die uns 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. Der Abend steht zur freien Verfügung.

*Übernachtung im Hotel in Praia*

*Fahrzeit ca. 2.5 Std.*

#### **13. Tag: Stadtrundgang durch Praia und Rückflug in die Schweiz (F/-/A)**

Bei unserer heutigen Stadtführung durch Praia erleben wir hautnah die reichen Traditionen Santiagos: Wir beginnen mit einem Besuch der Rua d'Arte, wo wir uns an den bunten Wandgemälden erfreuen. Anschliessend erkunden wir den Palacio de Cultura auf dem Plateau, dem kulturellen Herzstück Praias. Als krönenden Abschluss unserer Tour erwartet uns eine mitreissende Batuk-Vorführung, die uns tief in die faszinierende Welt der kapverdischen Rhythmen eintauchen lässt. Dabei haben wir sogar die Möglichkeit, wenn wir Lust haben, selbst mitzutanzen und das pulsierende Herz dieser kulturellen Tradition zu spüren. Danach bleibt etwas Zeit zum Ausruhen im Hotel, bevor wir am Abend zum Flughafen gebracht werden und den Rückflug in die Schweiz antreten.

*Tageszimmer im Hotel in Praia*

*Fahrzeit ca. 15 Min. / Stadtführung 4 Std.*

#### **14. Tag: Ankunft in der Schweiz (-)**

Ankunft am Flughafen Zürich.

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen

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

#### **Im Preis inbegriffen**

- Flüge Zürich – Mindelo und Praia – Zürich in Economy-Klasse mit TAP Air Portugal
- Inlandflug von Mindelo – Praia in Economy-Klasse mit Cabo Verde Airlines
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Fährüberfahrten Mindelo – Porto Novo – Mindelo
- Alle Transfers im Minibus
- Übernachtungen gemäss Programm in Hotels im Doppelzimmer
- Ausflüge, Wanderungen und Aktivitäten gemäss Programm
- Mahlzeiten gemäss Programm
- Lokale, englischsprechende Reiseleitung
- Bewilligungen, Gebühren und Eintritte
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

#### **Im Preis nicht inbegriffen**

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

#### **Preise**

- Preis pro Person bei 7-12 Personen CHF 4'700.-
- Zuschlag Kleingruppe bei 4-6 Personen CHF 700.-
- Einzelzimmerzuschlag CHF 530.-

#### **Hinweise**

Geführte Gruppenreise «Natur & Kultur aktiv» lokaler, englischsprechender Reiseleitung.

Die Wanderungen sind moderat (maximal 3 Stunden) und können ausgelassen werden.

Eine Badeverlängerung auf Sal oder Boa Vista ist möglich.

