

# Best of Cabo Verde

Wanderstudienreise auf vier Kapverdischen Inseln

- ◆ Tropisch grüne Täler, karges Vulkangebirge und feinsandige Strände
- ◆ Aufstieg auf den Bilderbuchvulkan Pigo de Fogo
- ◆ Kolonialgeschichte und lebendige Musik- und Tanzkultur
- ◆ Kapverdischer Wein und frischer Fisch
- ◆ Komfortvariante mit gehobenen Unterkünften

Nur etwa eine Flugstunde südlich der Kanaren faszinieren die Kapverdischen Inseln mit ihrer Vielfalt: tropisch grüne Täler, karge vulkanische Gebirgsketten oder feinsandige Strände, jede der Inseln hat ihren besonderen landschaftlichen Reiz. Die koloniale Geschichte der einst von den Portugiesen entdeckten Inseln sorgt für kulturelle Vielfalt. Hier mischten sich

europäische Zuwanderer und afrikanische Sklaven und entwickelten eine ganz eigene Kultur, die heute noch in Musik- und Tanz zu erleben ist. Die Kapverdianer leben vor allem von der Landwirtschaft und vom Fischfang und werden uns mit ihren Erträgen auch kulinarisch verwöhnen. Entdecken Sie den bunten Archipel mit allen Sinnen: erklimmen Sie den Bilderbuchvulkan „Pico de Fogo“, tauchen Sie beim Bummel durch Mindelo ein in die koloniale Vergangenheit und kosten Sie den köstlichen kapverdischen Wein! Temperaturen von 24-30°C bei einer lauen Meeresbrise und nur sehr seltene Regenfälle machen die Kapverden das ganze Jahr zum attraktiven Reiseziel.



## Unterkunft und Verpflegung

Die erste Nacht verbringen wir in einem 2\*Hotel im historischen Praia. Die Berg-Lodge in Rui Vaz verzaubert für zwei Nächte mit atemberaubendem Panorama, gutem Essem, und herzlichem Personal. Die vierte Nacht verbringen wir in einem schönen 4\*Hotel in Praia. In der Chã das Caldeiras übernachten wir die fünfte Nacht in einfachen Privatunterkünften mit Gemeinschaftsbädern. Der wundervolle Blick auf den Bilderbuchvulkan „Pico de Fogo“ wird uns über den Komfortverzicht schnell hinwegtrösten. In der sechsten und siebten Nacht in Sao Filipe übernachten wir im 4-Sterne-Hotel Xaguete, dem besten Hotel der Insel. In Mindelo verbringen wir die achte Nacht in einem zentral gelegenen 2-Sterne-Hotel. Zahlreiche Geschäfte, Restaurants und der Markt sind von hier aus bequem zu Fuß erreichbar. Auf der Wanderinsel Santo Antão beherbergt uns für zwei Nächte ein familiäres Hotel im Fischerort Ponta do Sol. Zum kleinen Hafen und zu den Restaurants ist es nicht weit. In Mindelo verbringen wir die elfte Nacht in einem zentral gelegenen 2-Sterne-Hotel. Zahlreiche Geschäfte, Restaurants und der Markt sind von hier aus bequem zu Fuß erreichbar. Die letzten beiden Nächte erholen wir uns in einem komfortablen 4-Sterne-Strand-Hotel im Badeort Santa Maria.

**Verpflegung:** Im Reisepreis enthalten sind jeweils Frühstück, 6 Abendessen und 8 x Lunchpakete. Die Reiseleitung gibt an den anderen Abende Tipps zu Lokalen mit typisch kapverdischen Essen und kann Abendessen in der Gruppe arrangieren.

## Reiseablauf (Änderungen vorbehalten)

Auf unserer 15-tägigen Rundreise entdecken wir vier Kapverdische Inseln zu Fuß, mit dem Minibus, dem Flugzeug und der Fähre.

### 1. Tag: Anreise

Fluganreise über Lissabon auf die Insel Santiago. In der Hauptstadt Praia tauchen Sie erstmals ein in das afrikanisch bunte Treiben der Kapverden.

1 Übernachtung in der Hauptstadt Praia.

### 2. Tag: Cidade Velha - zurück zum Ursprung

Nach einer Führung durch die Altstadt von Praia mit ihren Kolonialhäusern fahren wir zum „Ribeira Grande“. Ziel unserer Wanderung durch das grüne Tal ist die ehemaligen Hauptstadt Cidade Velha, in deren Bucht einst der Sklavenhandel des Archipels begann. Bei einer Führung erkunden wir den historischen Ort, der UNESCO-Weltkulturerbe ist. Mit dem Bus geht es nachmittags in die Berge nach Rui Vaz. (Gehzeit: ca. 2 ½ Std., kurzer Abstieg von ca. 100 Hm, danach meist eben)

2 Übernachtungen in einer Berg-Lodge im Nationalpark Rui Vaz.

### 3. Tag: Santiago - ein Hauch von Afrika

Das gigantische Bergpanorama macht Laune auf einen Minibusausflug in die Berge der Serra Malagueta und dann zum Badeort Tarrafal. Dessen Markenzeichen ist die Baía Verde, ein tropischer Sandstrand, an dem wir uns ein Bad verdient haben.

#### **4. Tag: Bergpanoramen und Praia**

Bei unserer Wanderung von Rui Vaz nach São Jorge erhalten wir Einblick in die harte Arbeit der Einheimischen. Sie werden uns entlang des Wegs immer wieder mit Freundlichkeit begegnen. Gegen Mittag bleibt Zeit für eine Erholungspause an der Lodge, bis wir nachmittags nach Praia weiterfahren. (Gehzeit: ca. 3 Stunden; mittelschwere Wanderung bergab und bergauf, ca. 400 Hm)

1 Übernachtung in der Hauptstadt Praia.

#### **5. Tag: Auf zur Feuerinsel Fogo**

Beim Flug auf die Vulkaninsel Fogo können wir schon den ersten Blick auf den Bilderbuchvulkan Pico de Fogo erhaschen. Vor Ort erklimmen wir dann den Pico Pequeno, den geologisch interessanten Ausbruchkrater von 1995 und wandern durch Lavalandschaften zu unserer einfachen Unterkunft nach Portela auf etwa 1.700 m. Beim Abendessen dürfen wir den heimischen feurigen Rotwein genießen. (Gehzeit: ca. 4–5 Stunden; mittelschwere Wanderung, vorwiegend eben, Lavauntergrund; ca. 200 Hm bergauf und bergab zum kleinen Pico)

1 Übernachtung in einfachen Unterkünften in der Chã das Caldeiras (mit Gemeinschaftsbädern & nur zeitweise Strom über einen Generator).

#### **6. Tag: Pico de Fogo**

Frühmorgens brechen wir auf zum 2.829 m hohen Gipfel des Pico de Fogo, der uns bei klarer Sicht einen wunderschönen Rundumblick beschert. Der Abstieg durch die Lavaasche ist atemberaubend!

Alternativwanderung in der Caldeira möglich. Nachmittags fahren wir nach São Filipe und können uns im besten Hotel der Insel erholen. (Gehzeit: ca. 5–6 Stunden; anspruchsvolle Wanderung, die sich lohnt! Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich! ca. 1.100 Hm; Alternativwanderung wird angeboten)

2 Übernachtungen im Hotel im kolonialen Städtchen Sao Filipe.

#### **7. Tag: Entspannung am schwarzen Sandstrand der Insel**

Vormittags unternehmen wir einen Stadtspaziergang durch Sao Filipe, den schönsten Ort der Kapverden. Die alten Herrenhäuser, so genannte Sobrados, sind hier besonders gut erhalten. Der Nachmittag steht zu Ihrer freien Verfügung.

#### **8. Tag: Cabo Verde ist Musik...**

Mit dem Flieger geht es nach Mindelo – in die Musikmetropole des Archipels. Früher war die Stadt mit ihrem großen Hafen Handelsmetropole und das Tor zum Atlantik. Wie sich Kunst und Kultur in dieser lebendigen Atmosphäre entfalten konnten, erleben wir beim Konzert eines bekannten Musikers.

1 Übernachtung in einem zentral gelegenen Hotel in Mindelo.

#### **9. Tag: Wanderparadies Santo Antao**

Mit der Fähre haben wir Santo Antao in einer Stunde erreicht und brechen gleich auf zu einer kurzen Wanderung durch den eindrucksvollen Cova Krater. Nachmittags geht es an Dörfern und Feldern vorbei durch ein Nebental des Ribeira Grande. (Gehzeit: erste Wanderung Cova (bei guter Sicht) etwa 1 Stunde, Nachmittagswanderung ca. 3 Stunden; leicht bergauf und bergab, ca. 250 Hm)

2 Übernachtungen auf Santo Antao

#### **10. Tag: Spektakuläre Küstenwanderung**

Durch faszinierende Canyonlandschaften fahren wir nach Cruzinha, von wo aus wir nach Ponta do Sol zurückwandern. Eng schmiegt sich der alte Pfad an die atemberaubende Steilküste und bietet immer wieder schöne Ausblicke. Die letzte Pause machen wir in Fontainhas, das wie ein Adlerhorst auf einem Felsvorsprung hängt. (Gehzeit: ca. 4,5 Stunden – mittelschwere Wanderung, ca. 600Hm auf und ab)

#### **11. Tag: Cabo Verde ist grün...**

Das Paúl-Tal in dem wir heute wandern ist das grünste Tal der Kapverden und besticht durch seine tropische Vegetation aus Mangobäumen, Zuckerrohr und Drachenbäumen. In eine Grogue-Destillerie kosten wir das Lieblingsgetränk vieler Kapverdianer, den Zuckerrohrschnaps. Nach der Überfahrt nach Mindelo können wir beim gemeinsamen Abendessen die Köstlichkeiten Cabo Verdes probieren. (Gehzeit: 4–5 Stunden; mittelschwere Wanderung; ca. 600 Hm bergab und 100 Hm bergauf)

1 Übernachtung in einem zentral gelegenen Hotel in Mindelo.

#### **12. Tag: Kapverdische Kultur zum Anfassen**

Bei einem Stadtspaziergang durch den historischen Kern der Hafenstadt lassen wir uns von beeindruckenden Kolonialhäusern und dem Leben in den schmalen Gassen verzaubern. Einblicke in die Kulturszene des Landes dürfen nicht fehlen. Auch der Besuch einer Gitarrenwerkstatt steht auf dem Programm. Mit dem Flugzeug geht es nachmittags zur Badeinsel Sal.

2 Übernachtungen im 4–Sterne–Strand–Hotel im Badeort Santa Maria.

#### **13. – 14. Tag: Entspannung am Meer**

Die beiden Tage haben wir noch einmal die Gelegenheit die Erlebnisse der letzten Tage am Sandstrand von Santa Maria zu verarbeiten. Genießen Sie ein Bad im kristallklaren Meer oder entspannen Sie am feinsandigen Strand. Fakultativ ist eine Inselrundfahrt zum berühmten Blauen Auge von Sal möglich.

#### **15. Tag: Ankunft in Deutschland**

Nächtlicher Rückflug von Sal nach Lissabon, gegen Mittag Ankunft in Deutschland.

## 15 Tage Kapverden

Wanderstudienreise auf vier Kapverdischen Inseln

### Termine und Reisepreis (pro Person im DZ):

Mi, 28.12. – Mi, 11.01.2012	2.895 €	Sa, 11.08. – Sa, 25.08.2012	2.895 €
Sa, 04.02. – Sa, 18.02.2012	2.590 €	Sa, 29.09. – Sa, 13.10.2012	2.795 €
Sa, 18.02. – Sa, 03.03.2012	2.695 €	Sa, 13.10. – Sa, 27.10.2012	2.845 €
Sa, 31.03. – Sa, 14.04.2012	2.795 €	Sa, 24.11. – Sa, 08.12.2012	2.795 €
Sa, 28.04. – Sa, 12.05.2012	2.795 €	Sa, 08.12. – Sa, 22.12.2012	2.695 €
Sa, 02.06. – Sa, 16.06.2012	2.745 €	Sa, 22.12. – Sa, 05.01.2013	2.895 €
Sa, 14.07. – Sa, 28.07.2012	2.895 €	Mi, 26.12. – Mi, 09.01.2013	2.845 €

Frühbucher-Rabatt: bei Buchung bis 6 Monate vor Reisebeginn 4 %, bis 4 Monate vor Reisebeginn 2 %, jeweils auf den Grundreisepreis im Doppelzimmer.

### Einzelzimmer / Doppelzimmer:

Einzelzimmer-Zuschlag: 370 €

Halbes Doppelzimmer: 60 % des EZ-Zuschlag, wenn kein/e passende/r Zimmerpartner/in (bei Buchung bis 4 Wochen vor Reisebeginn)

### Im Reisepreis enthalten:

- ◆ Insgesamt 13 Übernachtungen (Doppelzimmer): 7x 2-Sterne Hotel oder Pension (Zimmer mit Du/WC), 1x Privatunterkunft (Gemeinschaftsbad). 5x 4-Sterne Hotels (Landeskategorie), Tageszimmer am Abreisetag
- ◆ 13x Frühstück, 5x Lunch-Pakete, 6x Abendessen
- ◆ Flug mit TAP Air Portugal in Economy Class von Frankfurt/München/Düsseldorf/Hamburg/Wien/Zürich nach Santiago, zurück von Sal nach Frankfurt/München/Düsseldorf/Hamburg/Wien/Zürich (Wien oder Zürich zzgl. 50 €)
- ◆ Inlandsflüge Santiago–Fogo–São Vicente–Sal
- ◆ Alle Transfers laut Programm
- ◆ Fähre Sao Vicente–Santo Antao–Sao Vicente
- ◆ Programm- Details: 5 geführte Wanderungen, Stadtführung in Praia, Cidade Velha, São Filipe und Mindelo. Weinprobe auf Fogo. Besuch einer Grogue-Brennerei auf Santo Antão, Inselrundfahrt auf Santiago, Besuch einer Gitarrenwerkstatt, Livemusik.
- ◆ Besichtigungen und Eintritte laut Detailprogramm
- ◆ Infomaterial
- ◆ Qualifizierte, deutschsprachige Reiseleitung und lokale Guides

### Nicht im Reisepreis enthalten:

Visum und dessen Beschaffung (derzeit 35 €), nicht im Programmablauf aufgeführte Mahlzeiten, rail&fly-Ticket 59 €

### Gruppengröße:

Mindestens 8, höchstens 16 Personen

Letzte Rücktrittsmöglichkeit bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl 21 Tage vor Reisebeginn.

### Abflughafen:

Flug mit TAP Air Portugal von Frankfurt/Main, München, Düsseldorf, Hamburg, Wien (50 € Aufpreis), Zürich (50 € Aufpreis)

### Anforderungen an die Kondition

Wanderungen von drei bis sechs Stunden mitunter über geröllige Pfade erfordern ab und zu Trittsicherheit und durchschnittliche Kondition. Beim Aufstieg zum Gipfel des Pico de Fogo ( 3-4 Stunden) sind Konzentrationsfähigkeit, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit vonnöten.

### Reisezeit:

Temperaturen von 24-30°C bei einer lauen Meeresbrise und nur sehr seltene Regenfälle machen die Kapverden das ganze Jahr zum attraktiven Reiseziel.

### Reiseleitung:

Qualifizierte, deutschsprachige Reiseleitung und lokale Guides

**Reiseveranstalter:**

Partner-Veranstalter mit ähnlicher Reisephilosophie

**Vorschlag für eine freiwillige atmosfair-Spende:**

59 € pro Person tragen zur Klima-Entlastung bei!

Infos: Lupe Reisen-Katalog S. 31 oder [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de)



Lupe Reisen

Weilbergstr. 12a

D – 53844 Troisdorf

Tel. 0228 / 65 45 55

E-Mail: [info@lupereisen.com](mailto:info@lupereisen.com)

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

Fax 0228 / 65 45 56