

# Kapverden



## Wandern intensiv - Santiago, Santo Antao & Fogo

### Wanderreise auf den Kapverdischen Inseln

16 Tage (inkl. Flug)

- ☀ *Spektakuläre Gebirgswanderungen auf Santo Antão und Fogo*
- ☀ *Auf den Spuren der Seefahrer und Sklavenmärkte in Cidade Velha*
- ☀ *Kapverdische Genüsse mit frischem Fisch und gutem Wein*

#### Termin und Reisepreis (pro Person im DZ)

07.02. - 22.02.2025	3.780 €
14.03. - 29.03.2025	3.780 €
21.03. - 05.04.2025	3.780 €
11.04. - 26.04.2025	3.890 €
25.04. - 10.05.2025	3.780 €
10.10. - 25.10.2025 *	4.130 €
31.10. - 15.11.2025 *	4.130 €
07.11. - 22.11.2025 *	4.130 €
14.11. - 29.11.2025 *	4.130 €
21.11. - 06.12.2025 *	4.130 €
20.12. - 04.01.2026 *	4.290 €
27.12. - 11.01.2026 *	4.290 €

Einzelzimmer-Zuschlag: 470 € / \* 550 €

**Gruppengröße: 8-14 Personen**

**Anforderung an die Kondition: **Schwer****

#### Im Reisepreis enthalten

- 14 Übernachtungen (davon 3 mit Pool) in Hotels und familiären Pensionen, davon 9 in Doppelzimmern mit eigener Dusche WC und 5 in DZ mit Gemeinschaftsbad (Details siehe im Reiseverlauf) sowie am Abreisetag ein Tageszimmer auf Santiago bis zum Abendessen
- 14x Frühstück, 6x Lunchpaket, 4x Mittagessen und 8x Abendessen
- Hotelsteuer
- Linienflug mit TAP von Frankfurt mit Übernachtung in Lissabon nach São Vicente und zurück von Santiago mit Umsteigen in Lissabon nach Frankfurt (Economy Class)
- Inlandsflüge von São Vicente nach Santiago sowie von Santiago nach Fogo und zurück
- Fährfahrten von São Vicente nach Santo Antão u. zurück
- Alle Transfers laut Reiseverlauf im Privatfahrzeug
- Reiseprogramm mit 10 geführten Wanderungen sowie Stadtführungen in São Filipe und Cidade Velha, Besuch private Kaffeeproduktion und Privathäuser
- Eintritte laut Detailprogramm
- Infomaterial und Wunsch-Reiseführer
- Qualifizierte, deutschsprachige Reiseleitung und teilweise örtliche Wanderführer
- CO2-neutral reisen (Flüge und Landprogramm zu 100 % kompensiert)



Karte hergestellt aus OpenStreetMap-Daten/ Lizenz: Open Database License (ODbL)/ Courtesy of OpenStreetMap.de

*Schwarz staubt es um uns auf, bei jedem Schritt gerät die leichte vulkanische Asche in Bewegung und wir können abwärts gleiten. Der Abstieg vom Pico de Fogo gleicht stellenweise einer Skiabfahrt. Die Gipfeltour auf der Insel Fogo ist nur ein Highlight auf dieser Wanderreise. Auf Santo Antao lassen bizarre Bergwelten, alte Eselspfade, grüne Täler und traditionelle Ortschaften jedes Wandererherz höher schlagen. Unterwegs erfreuen wir uns an den terrassierten Feldern, auf denen Kaffee, Bananen, Mangos, Papayas und Datteln wachsen..*

## Reisebeschreibung

Eine bunte Mischung aus spektakulären Wanderungen, interessanten Begegnungen, rhythmischer Musik und lokalen Spezialitäten macht diese Reise zum Genuss! Zu Beginn besuchen Sie die Kulturmetropole und heimliche Hauptstadt der Kapverden, die Hafenstadt Mindelo auf São Vicente.

Mit der Fähre setzen Sie über auf die spektakuläre Wanderinsel Santo Antão. Durch zerklüftete Gebirgslandschaft fahren Sie in den fruchtbaren Norden Santo Antãos. Spannende Wanderwege mit Übernachtung bei Einheimischen führen Sie durch grüne Täler und entlang bizarrer Felsformationen an die schroffe Nordküste. Sie laufen entlang von Zuckerrohr-, Obst- und Gemüseplantagen zu erloschenen, kahlen Vulkankratern im Inselinneren - immer mit dem Atlantik im Rücken.

Dann geht es weiter nach Santiago, der größten Kapverden-Insel. Hier begannen der Sklavenhandel und die Kolonialherrschaft der Portugiesen. Auf Santiago unternehmen Sie Wanderungen in die Vergangenheit – durch das grüne Tal der Ribeira Grande und nach Cidade Velha, heute UNESCO Weltkulturerbe.

Von Santiago geht es auf die Insel Fogo, die vom gigantischen Bilderbuchvulkan Pico do Fogo (2.829 m) überragt wird. Viele Familien leben vom Kaffee-Anbau, Sie lernen den Anbau des aromatischen Fogo-Kaffees kennen. Ein Dorf am Fuß des Vulkankegels ist Basislager für die Besteigung des Pico, ein echter Höhepunkt der Reise.

Mehrere Übernachtungen in Dörfern zeigen den kapverdischen Lebensalltag in Landwirtschaft und Fischfang. Fröhlichkeit und Lebensfreude der Menschen stehen in Kontrast zum bescheidenen Wohlstand.

## Reiseablauf (Änderungen vorbehalten)

### 1. Tag: Flug-Anreise nach Lissabon

Am Abend Linienflug von Frankfurt nach Lissabon und Übernachtung in einem fußläufig erreichbaren Flughafen-Hotel. Übernachtung in Star Inn Lisbon Aeroporto Hotel am Flughafen Lissabon (-/-)

### 2. Tag: Weiterflug nach São Vicente und Transfer in die Hafenstadt Mindelo

Morgens Linienflug von Lissabon nach São Vicente, Ankunft gegen Mittag und Transfer in die heimliche Hauptstadt der Kapverden, die lebhafteste Hafenstadt Mindelo. Beim gemeinsamen Abendessen gehen wir gemeinsam mit der Reiseleitung das Wanderprogramm der nächsten Tage auf Santo Antão durch.

Übernachtung in der Residencial Mindelo Pension auf Sao Vicente (F/-/A)

### 3. Tag: Nach Santo Antão ins Wanderparadies / Fährfahrt von São Vicente nach Santo Antão

Mit der Fähre überqueren wir den 16 km breiten Meeresskanal, der São Vicente von der Wanderinsel Santo Antão trennt. Auf der Transferfahrt zum Ausgangspunkt unserer Hauptwanderung machen wir einen Halt am erloschenen Cova-Krater, bei guter Sicht laufen wir zum Kraterand mit weitem Blick in das grüne Paúl-Tal und bis zum Atlantik. Die Fahrt geht spektakulär weiter über eine alte Passstrasse. Schließlich wandern wir im tropisch anmutenden Seitental Ribeira de Chã das Pedras und sehen, was der vulkanische Boden alles hergibt: Auf terrasierten Feldern gedeihen bis in beträchtliche Höhen Mais, Zuckerrohr, Kaffee und Bananen genauso wie Mangos, Papayas und Datteln. Unser Ziel ist das Dorf Caibros inmitten eines grünen Tales, wo wir das kapverdische Leben hautnah kennenlernen.

Übernachtung in der Casa Verde Pension mit Gemeinschaftsbad in Caibros auf Santo Antao (F/M/A)

(Gehzeit erste Wanderung ca. 1 Std., ca. 200 Höhenmeter (HM) auf- und abwärts), zweite Wanderung ca. 3 Std., ca. 400 HM aufwärts und ca. 300 HM abwärts)

### 4. Tag: Vom tropischen Tal zur schroffen Küste

Nach dem Frühstück wandern wir nach Chã de Igreja. Selbst wer schon viel von der Welt gesehen hat, ist von dieser bizarr zerklüfteten Bergwelt mit steil aufragenden Felswänden und abgrundtiefen Schluchten begeistert. Zwischendurch machen wir Halt in einem Dorf bei einer Familie, die uns zu einem stärkenden Mittagessen einlädt. Am Nachmittag erreichen wir unsere neue Unterkunft am Meer.

Übernachtung im Mamiwata Eco Village Hotel in Chã de Igreja auf Santo Antao (F/M/A)

(Gehzeit ca. 5 Std., ca. 600 HM aufwärts und ca. 900 HM abwärts)

### 5. Tag: Auf Eselspfaden zur Chã de Lagoa

Durch schroffe und karge Felswände steigen wir auf alten Maultierpfaden zur Hochebene Chã de Lagoa auf. Dort wartet eine faszinierende Landschaft auf uns, die jedes Fotografenherz höher schlagen lässt. Bei guter Sicht können wir die gesamte Insel überblicken.

Übernachtung im Mamiwata Eco Village Hotel in Chã de Igreja auf Santo Antao (F/M/A)

(Gehzeit ca. 5 Std., ca. 1000 HM aufwärts und ca. 200 HM abwärts, anspruchsvolle Tour)

### 6. Tag: Küstenwanderung entlang der Steilküste nach Ponta do Sol

Von Chã de Igreja aus wandern wir entlang der spektakulären Steilküste auf gut angelegten Fußwegen nach Ponta do Sol. Es ist eine der schönsten Wandertouren auf den Kapverden! Die bunten Häuser, wagemutig in schwindelerregenden Höhen auf kleine Felsvorsprünge gebaut, sind faszinierend. In Ponta do Sol angekommen, genießen wir die Abendstimmung am Meer.

Übernachtung in der Musica do Mar Pension in Ponta do Sol auf Santo Antao (F/M/-)

(Gehzeit ca. 6 Std., ca. 900 HM aufwärts und ca. 850 HM abwärts, anspruchsvolle Tour)

### 7. Tag: Im grünen Paúl-Tal / Fährfahrt von Santo Antão nach São Vicente

Ein weiteres Kapverden-Highlight ist die heutige Rundwanderung durch das grüne Paúl-Tal, hier werden tropische Gewächse wie Mangobäume, Kaffee, Zuckerrohr und Drachenbäume angebaut.

Nach der Wanderung fahren wir nach Porto Novo und mit der Fähre weiter nach São Vicente. Zurück in Mindelo steht der Abend zur freien Verfügung. Wer Lust hat, besucht abends ein Livekonzert, die Reiseleitung gibt hilfreiche Tipps!

Übernachtung in der Residencial Mindelo Pension auf Sao Vicente (F/M/-)

(Gehzeit ca. Std., ca. 650 HM aufwärts und ca. 750 HM abwärts, kann abgekürzt werden)

### 8. Tag: Inlandsflug zur Insel Santiago und Besuch des Marktes von Assomada

Per Inlandsflug (50 min) geht es nach Santiago, der größten kapverdischen Insel. Wir fahren weiter in das Landesinnere in die zweitgrößte Stadt Santiagos, nach Assomada. Der lebendige Markt und die afrikanischen Händler sind ein Erlebnis. Weiter geht es in den Küstenort Tarrafal. Wer Lust hat, erfrischt sich im Meer.

Übernachtung im Vista Mar Hotel in Tarrafal auf Santiago (F/-)

### 9. Tag: Serra Malagueta - beeindruckende Ausblicke

Eine der schönsten Wanderungen auf Santiago führt uns durch die Gebirgszüge der Serra Malagueta. Wir durchstreifen Täler mit terrassenförmigen Feldern und üppige Pflanzenwelt und haben von den Berggücken Blicke auf das tiefblaue Meer. Unterwegs begegnen wir Frauen und Männern bei ihrer täglichen Arbeit - traditionell Mais stampfen, Wäsche waschen oder Feldarbeit.

Übernachtung im Vista Mar Hotel in Tarrafal auf Santiago (F/M/-)

(Gehzeit ca. 4 Std., ca. 100 HM aufwärts und ca. 500 HM abwärts, Trittsicherheit erforderlich, unterschiedliche Wanderrouten je nach Jahreszeit)

### 10. Tag: Flug auf die Feuerinsel Fogo - Kaffeeproduktion in Mosteiros

Voraussichtlich am Vormittag Flug (30 min) auf die Feuerinsel Fogo. Der ebenmäßige Kegel des Stratovulkans Pico do Fogo ist mit 2.829 m

der höchste aktive Vulkan im Atlantik. Auf der Transferfahrt in Fogos zweitgrößten Ort Mosteiros ist der Atlantik stets in Blickweite. Im Mosteiros besuchen wir eine Familie und erfahren viel über die lokale Kaffeeproduktion - der Kaffee von Fogo ist für seine Qualität bekannt. In unserer Familienpension genießen wir ein üppiges Abendessen.  
Übernachtung in der Christine Pension in Mosteiros auf Fogo (F/-/A)

**11. Tag: Durch den größten zusammenhängenden Wald zum Fuß des Vulkans**

Wir wandern stetig aufwärts durch den Monte Velha, den größten zusammenhängenden Wald der Kapverden. Von Pai Antonio geht es über den Kraterrand mit Kurs auf das Dorf Portela. Vorbei an Orangenbäumen, Mango- und Kaffeeplantagen erreichen wir schließlich die Chã das Caldeiras und beziehen dort unsere familiäre Unterkunft am Fuße des großen Vulkans. Eine Freude für alle Hobbyastronome: nirgends auf den Kapverden ist man den Sternen näher als hier.

Übernachtung in der Pedra Burkan Pension mit Gemeinschaftsbad, Kaltwasser und nur zeitweise Strom in der Chã das Caldeiras auf Fogo (F/M/A)

(Gehzeit ca. 5 bis 6 Std., ca. 1.350 HM aufwärts)

**12. Tag: Wanderung über den Bordeira-Rücken**

Der Grat der Bordeira (2.692 m) umschließt beeindruckend im Halbkreis die Kraterlandschaft der Chã das Caldeiras. Über die Nordseite des Bordeirarückens steigen wir bergauf und haben schon bald einen grandiosen Ausblick auf die Caldeira, den Monte Velha-Wald und das Meer. Die besonders reichhaltige Flora ist hier auffallend. Der Abstieg erfolgt über einen leichten Weg durch die Bordeira-Wand.

Übernachtung in der Pedra Burkan Pension mit Gemeinschaftsbad, Kaltwasser und nur zeitweise Strom in der Chã das Caldeiras auf Fogo (F/M/A)

(Gehzeit ca. 4 bis 5 Std., ca. 300 HM auf- und abwärts, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich)

**13. Tag: Vulkanbesteigung - Gipfelglück auf dem Pico do Fogo**

Am frühen Morgen brechen wir auf, um den Vulkan Pico do Fogo (2.829 m) zu besteigen. Unterwegs bieten sich uns kolossale Weit- und Einblicke. Der Abstieg durch die feine Vulkanasche ist Spaß pur! Wir stärken uns mit einem Mittagessen bei unserer gastfreundlichen Familie und fahren in die Inselhauptstadt São Filipe und genießen die Panoramablicke aufs Meer und die Nachbarinsel Brava.

Übernachtung im Xaguate Hotel in São Filipe auf Fogo (F/M/-)

(Gehzeit ca. 7 Std., ca. 1.080 HM auf- und abwärts, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich, anspruchsvoll)

**14. Tag: Rückflug von Fogo nach Santiago / Weiterfahrt nach Cidade Velha**

DAuf einem ausgedehnten Spaziergang erkunden wir die gut erhaltenen Herrenhäuser des malerischen Hauptortes São Filipe.

Voraussichtlich am Nachmittag fliegen wir (30 min) zurück nach Santiago und fahren in den Südwesten in den UNESCO Weltkulturerbe-Ort Cidade Velha. Dort beziehen wir ein Hotel mit Meerblick. Den restlichen Nachmittag haben wir kein Programm.

Übernachtung im Hotel Oasis Praiamar in Cidade Velha auf Santiago (F/-/-)

**15. Tag: Wanderung in das grüne Ribeira Grande Tal / spätabends Start des Rückflugs**

Durch ein vegetationsreiches Tal mit Affenbrotbäumen und Eisvögeln wandern wir hinunter nach Cidade Velha. Kolumbus und viele andere machten hier in der ältesten Stadt der Kapverden Zwischenstation auf ihren Entdeckungsfahrten. Dabei statten wir auch der „Rua Banana“ und dem Sklavenpranger einen Besuch ab. Letzterer erinnert an die Geschichte des Sklavenmarktes in Ribeira Grande. Der Nachmittag steht für Bummeln und eigene Erkundungen in Cidade Velha zur Verfügung. Nach unserem ausgiebigen Abschiedsessen mit Meeresrauschen-Untermalung fahren wir am späten Abend zum Flughafen.

Tageszimmer bis zum Abschiedsessen im Hotel Oasis Praiamar in Cidade Velha auf Santiago (F/M/A)

(Gehzeit ca. 2 Std., ca. 125 HM abwärts)

**16. Tag: Ankunft in der Heimat**

Flug mit Umsteigen in Lissabon nach Frankfurt oder zu einem anderen Zielflughafen, Ankunft in der Heimat voraussichtlich gegen Mittag.  
(-/-/-)

## Details zum Reiseland

**Reisezeit und Klima:**

Das Klima auf den Kapverdischen Inseln ist für uns äußerst angenehm. Die Temperaturen liegen im Schnitt bei ca. 24 - 30°C (die Wassertemperaturen sind etwas niedriger). Eine geringe Luftfeuchtigkeit und der Einfluss der Winde machen hohe Temperaturen sehr erträglich. Am Abend kann es abkühlen. Für die höheren Regionen ist immer eine warme Jacke zu empfehlen. Regenfälle kommen vor allem in den Monaten August/September immer mal wieder vor. Auch im restlichen Jahr kann mit leichtem Regen gerechnet werden.

## Unterkunft und Verpflegung

Für die Unterkünfte gilt: landestypisch, aber mit Komfort (keine internationalen Hotelketten). Die erste Nacht auf den Kapverden verbringen wir in einem Hotel in Mindelo. Auf Santo Antao übernachten wir eine Nacht in einer familiären Pension mit Gemeinschaftsbad in Caibros und daraufhin zwei Nächte in dem 2020 neu eröffneten Eco-Resort Mami Wata, welches einzigartig ist auf den Kapverden. Es folgt eine Nacht in einer familiären Pension in Ponta do Sol. Zurück in Mindelo sind wir noch eine Nacht zu Gast im uns bereits bekannten Hotel.

Dann geht es auf die Insel Santiago mit zwei Übernachtungen in einer Pension im Küstenort Tarrafal. Auf Fogo beziehen wir in einer Pension in Mosteiros für eine Nacht Quartier, bevor wir für zwei Nächte in eine einfache Pension mit Gemeinschaftsbad am Fuße des Vulkankegels umziehen. Nach der Vulkanbesteigung gönnen wir uns eine Übernachtung in einem komfortablen Hotel in der Inselhauptstadt São Filipe. Zurück auf Santiago nächtigen wir zum Abschluss in einem Hotel in Cidade Velha, in dem uns auch ein Tageszimmer bis zum Abschiedessen am Abflugabend zur Verfügung steht.

**Verpflegung:** Im Reisepreis sind das Frühstück und an mehreren Tagen Mittagessen bzw. Lunchpaket und Abendessen enthalten, es besteht oft die Auswahl zwischen landestypischer und europäischer Kost. Die Reiseleitung gibt an den anderen Abenden Restaurant-Tipps und kann Abendessen in der Gruppe arrangieren. Im Reiseverlauf sind für jeden Reisetag die im Reisepreis enthaltenen Mahlzeiten dargestellt: F = Frühstück, M = Mittagessen/Lunch, A = Abendessen.

## Reiseleitung

Qualifizierte, deutschsprachige Reiseleitung und teilweise örtliche Wanderführer

## Anforderungen an die Kondition: **Schwer**

Insgesamt 11 Wanderungen mit meist über 700 Höhenmetern. Die anspruchsvollste Tour ist die Besteigung des Pico de Fogo mit 6 bis 7 Stunden Gehzeit und 1.080 Höhenmetern aufwärts und abwärts. Alle anderen Wanderungen sind moderat bis anspruchsvoll und mit max. 6 Stunden Gehzeit. Trittsicherheit und eine gute Kondition werden vorausgesetzt, an einigen Stellen auch Schwindelfreiheit. Bei den gegebenen Temperaturen kann das Wandern anstrengend werden.



## Nicht im Reisepreis enthalten

- Flughafensicherungsgebühr von ca. 31 €
- Nicht in den Leistungen genannte Verpflegung
- Fakultative Ausflüge
- Trinkgelder (ca. 70 € einplanen)

## Anreise

Die Flug-Anreise ist im Reisepreis inbegriffen, Standard-Abflughafen ist Frankfurt. Alternativ können die Flughäfen Berlin, Düsseldorf, Hamburg, München, Wien und Zürich angefragt werden (vorbehaltlich Bestätigung durch die Fluggesellschaft, gegebenenfalls mit Aufpreis).

Rail&Fly-Tickets 2. Klasse hin und rück kosten 95 €, in der 1. Klasse 160 €.

## Kompensation der CO2-Emissionen Ihres Fluges

Ein atmosfair-Beitrag zum 100%igen Ausgleich der CO2-Emissionen Ihrer Fluganreise ist im Reisepreis enthalten.

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

## Teilnahme-Voraussetzung

Diese Reise ist für Menschen mit Behinderung oder mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

## Vertragsbedingungen

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Veranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 28 Tage vor Reisebeginn.

Anzahlungshöhe: 20% des Reisepreises. Restzahlung fällig: 28 Tage vor Reisebeginn.

## Veranstalter

Lupe Reisen Partner

