

So., 19.03.23 - Sa., 01.04.23 | 14 Tage ab € 2.499,-

Erlebnisreise

Kapverdische Inseln

Inselhopping für Abenteurer

Highlights

› die Inseln São Vicente, Santo Antão und Santiago intensiv entdecken

› atemberaubende Wanderungen

› Besuch bei einem Instrumentenbauer

› kapverdische Lebensfreude und historische Altstädte in Mindelo und Praia erleben

Eine Reise für alle, die den Zauber und die Vielfalt der Kapverdischen Inseln intensiv, aktiv und auf Augenhöhe mit der einheimischen Bevölkerung erleben möchten! Wir besuchen drei der beeindruckenden Inseln vulkanischen Ursprungs, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Wir entdecken bei Wanderungen durch die zerklüftete Bergwelt mit tiefen Schluchten und tropischen Tälern das Paradies Santo Antão. Die lebhafte Musikkultur erleben wir, wenn wir durch die quirlige Hafenstadt und das kulturelle Zentrum von Mindelo auf São Vicente schlendern, um dort einem bekannten Gitarrenbauer über die Schulter zu schauen. Unsere Reise endet auf der Insel Santiago. Bei unserem Rundgang durch Cidade Velha erfahren wir viel über die Vergangenheit der ehemaligen Hauptstadt. Natürlich bleibt zwischendurch auch Zeit zum Entspannen an den herrlichen Stränden. Tauche ein in die bunte Inselwelt vor der Küste Westafrikas!

Tag 1 - So., 19.03.23
Flug Frankfurt – São Vicente und Mindelo

Bem-vindo!

Mit der Bahn erreichst du innerhalb Deutschlands kostenfrei und umweltfreundlich deinen Abflughafen. Mit TAP Air Portugal fliegst du ab Frankfurt via Lissabon auf die Kapverdischen Inseln. Wir landen am Mittag auf São Vicente. Je nach Ankunftszeit unternehmen wir am Nachmittag einen ersten Rundgang durch die hübsche Hafenstadt. Mindelo ist mit seinen vielen Ausstellungen, Museen, Künstlern und Bars der kulturelle Mittelpunkt des Archipels und Schmelztiegel verschiedener Kulturen. Kapverdische Köstlichkeiten lassen wir uns beim gemeinsamen Abendessen in einem kleinen Lokal im Zentrum schmecken.

Fahrstrecke: 20 km | Übernachtung: Residencial Mindelo(*) oder Don Paco**(*) in Mindelo | Mahlzeiten: gemäß Bordservice, A**

Tag 2 - Mo., 20.03.23
Mindelo

Cabo Verde ist Musik...

Mindelo gilt als die Musikmetropole des Archipels – überall schwingt die Musik von Cesária Évora durch die Straßen. Die weltbekannte Sängerin stammte aus einer Musikerfamilie und ihre Lieder erzählen Geschichten über ihre Heimat. Wir besuchen am Vormittag einen bekannten Instrumentenbauer und lernen viel über die Kunst des Gitarrenbaus und über die Bedeutung der Musik für die Bevölkerung. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung – besuche den bunten Mercado Municipal oder erhol dich am schönen Stadtstrand Praia de Laginha.

Fahrstrecke: 20 km | Übernachtung: Residencial Mindelo(*) oder Don Paco**(*) in Mindelo | Mahlzeiten: F**

Tag 3 - Di., 21.03.23
Mindelo

Wüstenhaftes São Vicente

Am Morgen starten wir unsere ganztägige Inselrundfahrt, auf der wir die kleine, gebirgige und fast wüstenhafte Insel ausführlich entdecken. Bei gutem Wetter fahren wir zum Aussichtspunkt vom Monte Verde, von dem sich ein spektakulärer Ausblick auf die weiten roten und braunen Ebenen und Berge bietet. Im verträumten Fischerort Calhau legen wir eine Mittagspause ein – nutzt die Zeit für ein leckeres Mittagessen mit Fisch- und Meeresfrüchten oder für ein erfrischendes Bad im Atlantik. Auf jeden Fall lohnt sich auch der folgende Abstecher zum Praia Grande: Riesige Wanderdünen aus feinstem Sand erheben sich vor dem tiefblauen Ozean! Wir fahren weiter nach Baía das Gatas, zum beliebtesten Sandstrand im Norden der Insel. Hier haben wir ein wenig Zeit für uns und das Meer.

Fahrstrecke: 50 km | Übernachtung: Residencial Mindelo(*) oder Don Paco**(*) in Mindelo | Mahlzeiten: F**

Tag 4 - Mi., 22.03.23
Mindelo (São Vicente) – Porto Novo (Santo Antão) – Ponta do Sol

Durch die zerklüftete Bergwelt

Nach einer Fährüberfahrt von rund einer Stunde erreichen wir gegen 08:00 Uhr Porto Novo auf Santo Antão, dem Wander- und Trekkingparadies schlechthin, das mit seiner grünen Bergwelt einen absoluten Kontrast zu São Vicente darstellt. Über eine alte Passstraße mit wunderschönen Ausblicken fahren wir zunächst nach Chã das Pedras, zum Ausgangspunkt unserer Wanderung (ca. 2 Std., leicht): Wir wandern über schmale Eselspfade durch das tropische und fruchtbare Seitental Chã das Pedras, passieren João Afonso und enden im Ribeira Figueiral mit seinen Terrassenfeldern voller Mais, Kaffee und Früchten wie Mangos und Bananen. Unterwegs begegnen wir liebenswerten

Menschen – zu Mittag sind wir dann zu Gast bei einer einheimischen Familie und lassen uns ein landestypisches Mittagessen schmecken. Für einen Fotostopp fahren wir weiter in das Tal von Ribeira da Torre mit seinen besonders bizarren Felstürmen und tiefen Schluchten. Anschließend fahren wir weiter nach Ponta do Sol, wo wir in unserem Hotel einchecken und den Rest des Nachmittags mit Meerblick relaxen können.

Fahrstrecke: 60 km | Übernachtung: Tiduca* in Ponta do Sol | Mahlzeiten: F, M**

Tag 5 - Do., 23.03.23
Ponta do Sol

Türkisblaue Meerwasserpools

Heute heißt es Ausschlafen, bevor wir am Vormittag in den Nordosten der Insel fahren und unsere Wanderung (ca. 3-4 Std., mittelschwer) in den Bergen um Pinhao starten (festes Schuhwerk erforderlich). Diese führt uns meist bergab über kleine Pfade durch üppig grüne Landschaft – streckenweise sind kleine Aufstiege über Stufen zu bewältigen. Die letzten Kilometer spazieren wir über eine alte Kopfsteinpflasterstraße mit spektakulären Ausblicken auf die Küste bis zum kleinen Örtchen Sinagoga. Der Name bedeutet auf Portugiesisch "Synagoge" und der Ort war ursprünglich eine ehemalige Siedlung jüdischer Einwanderer. Wenn wir hier auf das Meer mit seinen vielen Blautönen blicken, möchten wir uns gleich ins Wasser stürzen – eine gute Gelegenheit hierfür bieten die natürlichen Meerwasserpools, die sich hier in die Felsen gegraben haben! Nach einem erfrischenden Drink in der Bar geht es zurück in unsere Unterkunft. Zurück in Ponta do Sol laden die kleinen Restaurants ein, bei einem Kaffee dem lebhaften Treiben des Fischerörtchens zuzuschauen.

Fahrstrecke: 30 km | Übernachtung: Tiduca* in Ponta do Sol | Mahlzeiten: F**

Tag 6 - Fr., 24.03.23
Ponta do Sol – Porto Novo

Spektakuläre Küstenwanderung

Eine der schönsten Wanderungen auf dieser Reise erwartet uns heute (ca. 2 Std., leicht). Auf der alten Kopfsteinpflasterstraße entlang beeindruckender Klippen- und Küstenabschnitte geht es direkt vom Hotel aus bis nach Fontainhas – den tiefblauen Atlantik immer im Blick. Wir sind fasziniert von den kleinen bunten Häusern, die hier ringsum auf den Felsvorsprüngen gebaut sind, und bekommen im kleinen Bergdorf immer wieder Einblicke in das einfache Leben. Gegen Mittag sind wir zurück in Ponta do Sol und fahren entlang der Küstenstraße nach Porto Novo, die größte Stadt Santo Antãos. Angekommen, heißt es erst mal am Pool Füße hochlegen und entspannen. Wer mag, kann noch durch die kleinen Gassen spazieren und in eines der Restaurants an der Uferstraße einkehren.

Fahrstrecke: 50 km | Übernachtung: Santantao Art Resort* in Porto Novo | Mahlzeiten: F**

Tag 7 - Sa., 25.03.23
Porto Novo

Im subtropischen Paúl-Tal

Wir fahren in das fruchtbare Tal Ribeira do Paúl. Hier wandern wir (ca. 2–3 Std., mittelschwer) durch subtropisches Grün, vorbei an üppigen mit Maniok und Kaffee bepflanzten Terrassenfeldern. Dabei fällt uns auch das Zuckerrohr ins Auge, das hier vor allem zur Produktion des Nationalgetränks angebaut wird, dem Grogue. Während der Erntezeit im Frühjahr kann ggf. eine Grogue-Destillerie besucht werden (nicht ganzjährig geöffnet). Anschließend geht es für uns mit dem Bus zurück nach Porto Novo: Genießt den Nachmittag in der schönen Gartenanlage mit Pool bei einem guten Buch und lasst die Seele baumeln.

Fahrstrecke: 60 km | Übernachtung: Santantao Art Resort* in Porto Novo | Mahlzeiten: F**

Tag 8 - So., 26.03.23
Porto Novo (Santo Antão) – Mindelo (São Vicente)

Aktiv im unberührten Nordwesten der Insel

Am Vormittag unternehmen wir einen Ausflug in den etwas trockeneren und kargeren Westen der Insel. Bei einer Wanderung (ca. 2–3 Std., mittelschwer) erkunden wir die touristisch weniger bekannte Region. Von Alto Mira aus wandern wir auf gepflasterten, ehemals gut begangenen Maultierpfaden über sanfte Hügel bergan. Wir erreichen den höchsten Punkt – ein schmaler Felsdurchbruch öffnet den Blick ins weite Tal. Zu Mittag sind wir bei einer Bauernkooperative zu Gast, bevor es zum Hafen von Porto Novo geht. Wir nehmen die Nachmittagsfähre zurück nach São Vicente. Ein kurzer Transfer bringt uns in unsere altbewährte Unterkunft in Mindelo.

Fahrstrecke: 40 km | Übernachtung: Residencial Mindelo(*) oder Don Paco**(*) in Mindelo | Mahlzeiten: F, M**

Tag 9 - Mo., 27.03.23
Mindelo (São Vicente) – Praia (Santiago) – Tarrafal

Abwechslungsreiches Santiago

Je nach Flugzeit haben wir heute Vormittag noch Zeit in Mindelo für eigene Erkundungen. Dann fliegen wir auf die Insel Santiago, die wir nach etwa 50 Minuten Flugzeit erreichen. Wir lassen die Hauptstadt hinter uns und fahren über die kurvenreiche Straße durch die Berge in nördliche Richtung – vorbei an bizarr geformten Felsen und durch kleine malerische Ortschaften, dann durch breite, fruchtbare Täler, bis wir schließlich den Bade- und Fischerort Tarrafal erreichen. Der Ort ist für seinen weißen Sandstrand bekannt. Den Rest des Tages hast du Zeit Tarrafal zu erkunden.

Fahrstrecke: 70 km | Übernachtung: Vista Mar oder Oásis Tarrafal Alfândega Suites*** in Tarrafal | Mahlzeiten: F**

Tag 10 - Di., 28.03.23
Tarrafal – Praia

Auf in die Hauptstadt!

Nutze den Vormittag um am Strand zu relaxen. Zurück nach Praia geht's am Nachmittag entlang der Ostküste mit wunderbaren Ausblicken auf die schroffen Inselberge und oasenhaften Täler. Unterwegs legen wir in Assomada einen Stopp ein: Wir schlendern durch das historische Stadtzentrum mit seinen kolonialen Gebäuden und lassen das quirlige Treiben auf den Plätzen auf uns wirken (je nach Flugzeit an Tag 9 besuchen wir bereits am Vortag Assomada) .

Fahrstrecke: 80 km | Übernachtung: Oasis Atlantico Praiamar*(*) in Praia | Mahlzeiten: F**

Tag 11 - Mi., 29.03.23
Praia – Cidade Velha – Praia

Auf den Spuren der Vergangenheit

Am Vormittag schauen wir uns gemeinsam die interessante Inselhauptstadt an, deren historisches Zentrum spektakulär auf einem Felsplateau rund 40 Meter oberhalb der restlichen Stadt gelegen ist. Wir schlendern durch die schachbrettartig angelegten Gassen und vorbei an den prächtigen Gebäuden aus der Kolonialzeit, wie der Kirche Nossa Senhora de Graca oder dem Präsidentenpalast. Wir bekommen bei unserer Stadttour gleichzeitig einen Überblick über die bewegte Geschichte der Stadt und der Insel. Ein Transfer von etwa 30 Minuten bringt uns gegen Mittag nach Calabaceira, unserem Ausgangspunkt für die Wanderung nach Cidade Velha.

Wir trekken zunächst steil bergab über palmengesäumte Wanderpfade (ca. 2–3 Std., mittelschwer). Auf ebenen Wegen spazieren wir dann weiter durch ein altes Flusstal, bis wir schließlich den historischen Ort erreichen. Wir erkunden die ehemalige Hauptstadt (UNESCO-Weltkulturerbe), wo vor über 500 Jahren der Sklavenhandel des Archipels begann. Unser Rundgang führt uns vorbei an dem alten Sklavenpranger bis zur Bucht, in der früher Piraten und Sklavenhändler ankerten. Anschließend laden wir euch zu einem erfrischenden Getränk in einer kleinen Bar ein!

Fahrstrecke: 30 km | Übernachtung: Oasis Atlantico Praiamar*(*) in Praia | Mahlzeiten: F**

Tag 12 - Do., 30.03.23
Praia

Freizeit

Ein Tag für dich: Entspanne am kleinen Pool und lass die vielen Erlebnisse der letzten Tage Revue passieren. Das Hotel liegt auf einem Felsplateau und der kleine Sandstrand ist fußläufig zu erreichen. Kalte Getränke und Snacks gibt es an der kleinen Beachbar. Wer heute nochmal aktiv werden möchte, kann eine Wanderung durch die Eukalyptus- und Kiefernwälder des Naturparks Serra Malagueta unternehmen (optional). Am Abend findet ihr im Viertel Achada de Santo António jede Menge Restaurants und Bars! Am besten fahrt ihr mit dem Taxi für 2-3 Euro dorthin.

Fahrstrecke: - | Übernachtung: Oasis Atlantico Praiamar*(*) in Praia | Mahlzeiten: F**

Tag 13 - Fr., 31.03.23
Praia – Rückflug

Der Abschied naht

Der Tag steht zur freien Verfügung! Wer Lust kann, kann heute Morgen einen Spaziergang durch die Altstadt unternehmen und noch die letzten Souvenirs und Mitbringsel für die Daheimgebliebenen kaufen. Am Abend bringt uns der Bus zurück zum Flughafen von Praia, wo wir am späten Abend in Richtung Europa fliegen.

Fahrstrecke: 10 km | Übernachtung: Flugzeug | Mahlzeiten: F, gemäß Bordservice

Tag 14 - Sa., 01.04.23
Ankunft Deutschland

Wieder in der Heimat

Nach einer Zwischenlandung in Lissabon landen wir voraussichtlich mittags wieder in Frankfurt. Umweltfreundlich und innerhalb Deutschlands kostenfrei erreichst

du mit der Bahn deinen Heimatort.

Fahrstrecke: - | Übernachtung: - | Mahlzeiten: gemäß Bordservice

Reiseverlauf

Tag 1	**So., 19.03.23**	**Flug Frankfurt – São Vicente und Mindelo**: Flug via Lissabon auf die Insel São Vicente, je nach Ankunftszeit erste Stadterkundung
Tag 2	**Mo., 20.03.23**	**Mindelo**: Besuch bei einem Instrumentenbauer, Nachmittag frei
Tag 3	**Di., 21.03.23**	**Mindelo**: Inselrundfahrt São Vicente, Freizeit am Strand von Bahia das Gatas
Tag 4	**Mi., 22.03.23**	**Mindelo (São Vicente) – Porto Novo (Santo Antão) – Ponta do Sol**: Fährüberfahrt nach Santo Antão, Wanderung durch das Tal Chã das Pedras und Mittagessen bei einer Familie; zum Tal Ribeira de Torre
Tag 5	**Do., 23.03.23**	**Ponta do Sol**: vormittags Wanderung in der Region von Pinhao bis Sinagoga, am Nachmittag Freizeit
Tag 6	**Fr., 24.03.23**	**Ponta do Sol – Porto Novo**: Küstenwanderung bis Fontainhas, Nachmittag frei
Tag 7	**Sa., 25.03.23**	**Porto Novo**: Wanderung durch das Tal Ribeira do Paúl und ggf. Besuch einer Grogue-Destillerie, Nachmittag frei
Tag 8	**So., 26.03.23**	**Porto Novo (Santo Antão) – Mindelo (São Vicente)**: Wanderung im Westen der Insel mit Mittagessen bei einer Bauernkooperative; Fährüberfahrt nach São Vicente am Nachmittag
Tag 9	**Mo., 27.03.23**	**Mindelo (São Vicente) – Praia (Santiago) – Tarrafal**: je nach Flugzeit Freizeit in Mindelo, Flug nach Praia und Weiterfahrt nach Tarrafal
Tag 10	**Di., 28.03.23**	**Tarrafal – Praia**: Zeit zum Baden, Fahrt nach Praia mit Stopp in Assomada
Tag 11	**Mi., 29.03.23**	**Praia – Cidade Velha – Praia**: Stadtführung, nachmittags Wanderung von Calabaceira hinab nach Cidade Velha und Rundgang
Tag 12	**Do., 30.03.23**	**Praia**: Tag zur freien Verfügung
Tag 13	**Fr., 31.03.23**	**Praia – Rückflug**: Freizeit; Transfer zum Flughafen in Praia, spätabends Rückflug via Lissabon
Tag 14	**Sa., 01.04.23**	**Ankunft Deutschland**: Ankunft und Heimreise


Ponta do Sol
Fontainhas
Ribeira do Paúl
Ribeira de Chã das Pedras
Alto Mira
Porto Novo
Santo Antão
Atlantischer Ozean
Mindelo
Monte Verde
Calhau
São Pedro
São Vicente
KAPVERDISCHE INSELN


Tarrafal
Atlantischer Ozean
Assomada
Santiago
Praia
Cidade Velha

Einreisebestimmungen & Impfungen

Reisepass mit mindestens 6-monatiger Gültigkeit über das Reiseende hinaus und online Registrierung bei der Polícia National de Cabo Verde bis 5 Tage vor Abreise erforderlich.

Eine gültige Gelbfieberimpfung ist für alle Einreisenden aus einem Gelbfiebergebiet (oder mehr als 12-stündigem Transit) offiziell vorgeschrieben. Impfung gegen Hepatitis empfohlen.

Anforderungen & reisespezifische Hinweise

Keine besonderen Anforderungen. Eine gute Grundkondition und Gesundheit sind generell ausreichend. Im Zweifel kann auf einzelne Wanderungen auch verzichtet werden. Die Angaben zu den Wanderungen können je nach gewählter Wanderroute (abhängig von der Witterung) variieren. Bei dieser Reise wechselt die Reiseleitung zwischen den Inseln – du wirst jeweils vom Flughafen oder der Fähre abgeholt und auch wieder für die Abreise dorthin gebracht; der kurze Flug und die Fährüberfahrt (ca. 1 Std.) erfolgen ohne Reiseleitung. Die Zeiten der Fähren und des Inlandfluges können ebenso variieren und das Programm kann sich geringfügig verschieben.

Verpflegung

Die Verpflegung auf dieser Reise basiert im Wesentlichen auf Frühstück. An einigen Tagen haben wir für dich ebenfalls ein Abendessen und/oder ein Mittagessen bzw. Picknick inkludiert. Vegetarier bitten wir, dies bei Anmeldung zu vermerken. Die Mahlzeiten findest du in der Reisebeschreibung mit F=Frühstück, M=Mittagessen/Picknick, A=Abendessen gekennzeichnet.

Unterkünfte

Bei dieser Reise übernachten wir in gepflegten und gut gelegenen **(*)–***(*) Hotels und Pensionen. Alle Zimmer verfügen über ein Bad bzw. Dusche/WC.

Teilnehmerzahl

7* bis 12

*bis 4 Wochen vor Reisebeginn zu erreichende Mindestteilnehmerzahl

½ Doppelzimmer

Bei Buchung eines halben Doppelzimmers: Auf unserer Website findest du die Bedingungen: https://www.world-insight.de/halbesdoppelzimmer

Inkludierte Leistungen

- Linienflug (Economy) mit TAP Air Portugal oder gleichwertiger Fluggesellschaft ab Frankfurt nach São Vicente und zurück von Santiago (andere Abflugorte lt. Ausschreibung; nach Verfügbarkeit buchbar)
- Rail&Fly-Fahrkarte für die Bahnreise in der ersten Klasse zum/vom Abflughafen ab/zu jedem deutschen Bahnhof (Bedingungen siehe https://www.world-insight.de/rail-fly)
- Rundreise mit Inlandsflug, Fähre und Kleinbus wie in der Reisebeschreibung aufgeführt; Transfers
- 12 Übernachtungen in **(*)–***(*) Hotels und Pensionen (sollten einzelne in der Reisebeschreibung genannten Unterkünfte einmal nicht verfügbar sein, greifen wir auf möglichst gleichwertige Alternativen zurück)
- Mahlzeiten gemäß Reisebeschreibung: 12 x F, 2 x M, 1 x A (F=Frühstück, M=Mittagessen/Picknick, A=Abendessen)
- Eintrittsgelder
- örtliche, deutschsprachige WORLD INSIGHT-Reiseleitung (außer an Tag 12 und 13; für den Transfer an Tag 13 nur englischsprachiger Transferguide) (keine Reiseleitung während des Inlandfluges und der Fährfahrt)
- deutsche Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- 1 hochwertiger Reiseführer deiner Wahl von MairDumont aus unserem Sortiment pro Person (nur online einlösbar)
- „Sicher auf Reisen Schutz“ der Allianz Travel inkl. Reisekrankenversicherung, Reiseabbruchversicherung und Corona-Leistungen (siehe https://www.world-insight.de/versicherungen/) (diese Leistung gilt für alle Abreisen bis Ende 2023)

CO_2 Fußabdruck / Empfohlener Ausgleich

2225 kg CO_2 / 52 €

Abflugorte

Frankfurt/Main*	ohne Zuschlag
Hamburg*	150,00 EUR
München*	150,00 EUR
Berlin*	150,00 EUR
Zürich*	199,00 EUR
Wien*	199,00 EUR

*TAP Portugal

Fluginformationen

Voraussichtliche Fluggesellschaft:
TAP Portugal

Als Reiseveranstalter liegen uns die endgültigen Flugzeiten noch nicht final vor. Für dich als Orientierung teilen wir dir gerne den vorläufigen Flugplan der jeweiligen Fluggesellschaft mit. Dieser sieht derzeit wie folgt aus:

TAP Air Portugal:
Hinflug
Frankfurt – Lissabon 06:15 Uhr – 08:25 Uhr
Lissabon – São Vicente 09:30 Uhr – 12:50 Uhr
(Die Weiterflugzeit ab Lissabon kann je nach Termin abweichen)

Rückflug
Praia (Santiago) – Lissabon 00:55 Uhr – 06:05 Uhr
Lissabon – Frankfurt 08:30 Uhr – 12:35 Uhr

Bei den weiteren angebotenen Abflugorten handelt es sich ebenfalls um TAP Air Portugal-Flüge, die direkt nach Lissabon gehen. Der Abflug/die Ankunft in Deutschland erfolgt zu ähnlichen Zeiten wie von/nach Frankfurt. Bitte beachte, dass alle Zubringer nur auf Anfrage und nach Verfügbarkeit buchbar sind und wir diese erst nach verbindlicher Buchung anfragen können.

Tipp: Kreolischer Karneval in Mindelo

Nicht nur in Rio wird Samba getanzt, sondern auch bei der mitternächtlichen Samba-Parade in der Altstadt von Mindelo zum alljährlichen Karneval auf den Kapverdischen Inseln! Dieses Spektakel mit viel Fantasie, bunten Kostümen und fröhlicher Musik solltest du nicht verpassen – feiere mit auf unseren Eventterminen.