

Kap Verde - Wandern auf Kap Verde - Inselhüpfen und authentische Begegnungen

Eine Frauenreise zu weißen Traumstränden, bizarren Bergwelten und kreolischer Kultur

Diese Reise beginnt und endet am langen Strand von Santa Maria auf der Insel Sal, der mit türkisfarbenem Wasser und weißem Sand zum Schwimmen einlädt. Und dazwischen hüpfen wir nach São Vicente, der Heimatstadt der grandiosen Sängerin Cesaria Evora und auf die Wanderinsel Santo Antão!

Jede der Kapverdischen Inseln hat ihren eigenen Charakter und Flair. Sal ist bekannt als touristische Badeinsel, doch schon auf der nächsten Insel eröffnet sich uns eine andere Welt: Das bunt-quirlige Hafendstädtchen Mindelo auf São Vicente versetzt uns zurück in die Kolonialgeschichte der Inseln. Einflüsse aus Europa, Afrika und Brasilien haben hier eine ganz eigene Kultur geschaffen. Nicht zu vergessen die vielseitige Musik! Und die Frauen sind tragende Pfeiler der kapverdischen Gesellschaft. Wir werden ganz unterschiedliche Frauen kennenlernen auf dieser Reise, mit ganz verschiedenen Lebensmodellen. Da die Reiseleiterin schon lange auf den kapverdischen Inseln lebt, sind die Kontakte alle sehr persönlich, spontan und authentisch. Die Fähre bringt uns weiter nach Santo Antão, die ursprünglichste Insel. Wo die Zeit fast stehen geblieben ist. Mit grünen Tälern, in denen Mangos, Papaya und Kaffee wachsen, mit spektakulären Gebirgslandschaften und freundlichen Menschen, die immer für einen Plausch zu haben sind.

Eine Frauenreise für Natur- und Kulturliebhaberinnen, die gerne hinter die Kulissen ihres Gastlandes sehen. Wandern, Relaxen, Kultur und Musik - mit einem feinen Touch von Exotik!

Die Reiseleiterin

Christine Lang hatte schon immer ein wenig Abenteuer im Blut. Nach einer längeren Reise mit dem Segelschiff lebte sie viele Jahre auf der schönen Kanareninsel La Palma und hat schließlich auf den Kapverdischen Inseln ihre neue Heimat gefunden. Sie lebt dort an einem idyllischen Ort im tropisch-grünen Tal von Paul. Christine führt Euch mitten hinein in das Leben auf den Kapverden, kennt versteckte Winkel und interessante Orte und hält so manchen Geheimtipp bereit. Christine hat die Reise für Womenfairtravel konzipiert und führt auch unsere Frauenreise nach La Palma. Mit ihr erlebt ihr eine Reise (fern vom Alltag,) nah an der Natur und nah an den Menschen der Kapverdischen Inseln.

Intention

Wanderreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Wellness



Anforderung



Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **3 Grazien: die Badeinsel Sal, die Kulturinsel São Vicente und die Wanderinsel Santo Antão**
- ▶ **Baden an schönsten Stränden**
- ▶ **Wandern auf einsamen Pfaden**
- ▶ **Kleine einheimische Unterkünfte, teilweise von Frauen geführt**
- ▶ **Authentische Kontakte**
- ▶ **Musikkultur live**
- ▶ **Mit einer Insiderin unterwegs**

Reiseleiterin



Christine Lang

Christine Lang lebt auf den kapverischen Inseln und leitet schon seit vielen Jahren Wanderreisen in ihrer Wahlheimat. Mit ihr entdeckt Ihr die schönsten Wege und Plätze, auch abseits des Mainstreams. Sie liebt "ihre" Inseln und das ist ansteckend. Und als Insiderin kennt sie so manche Inselgeschichte, die in keinem Reiseführer steht. Mit ihrem Faible für die Musikszene könnt Ihr sicherlich die eine oder andere Tanzparty mit erleben.

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise nach Sal

Abholung am Flughafen Sal durch Eure Reiseleiterin und Transfer zu Eurem Hotel in Santa Maria.

Santa Maria ist bekannt für seinen wundervollen, viele Kilometer langen Sandstrand. Von Eurem Hotel sind es nur 5-7 Minuten vom Hauptstrand und vom Fischersteig entfernt, zudem könnt Ihr im windgeschützten Pool und im Whirlpool entspannen.

Gemeinsames Abendessen in einem Strandlokal und 3 x Übernachtung mit Frühstück in Ouril-Hotel Pontao.

Fahrtzeit: circa 20 Minuten.

2. Tag: Traumstrand Santa Maria

Meeresluft genießen und Schwimmen im türkisfarbenen Wasser am Sandstrand von Santa Maria. Vielleicht habt ihr auch Lust auf eine gemeinsame Strandwanderung mit Einkehr in eine Strandbar?

Gemeinsames Abendessen, ÜF in Santa Maria

3. Tag: Pedra Lume und Haifischbucht

Spaß bei unserem Halbtagesausflug zu den Salinen im Krater von Pedra Lume. Dank einer Salzkonzentration ähnlich der des Toten Meeres treiben wir wie Korke auf der Wasseroberfläche! In der Haifischbucht kommen wir mit etwas Glück fast auf Tuchfühlung mit den harmlosen Baby-Limonenhaien. ÜF in Santa Maria

Fahrtzeit: circa 80 Minuten

4. Tag: Weiterflug nach Mindelo auf São Vicente

Wir fliegen weiter auf die Insel São Vicente. Mindelo war viele Jahre Heimat der kapverdischen Sängerin Cesaria Evora. Ihre Stimme ist bis heute die „musikalische Seele“ des Hafenstädtchens. Am Stadtstrand von Mindelo nehmen wir ein erfrischendes Bad und genießen den Sundowner mit Blick auf den „Monte Cara“.

Abendessen, 2 x Übernachtung/Frühstück in kleinem Stadthotel in der Hafenstadt Mindelo (Aparthotel Avenida).

5. Tag: Inselrundfahrt und Baden

Heute unternehmen wir eine Inselrundfahrt auf den Monte Verde und an die Ostküste von São Vicente, besuchen ein

Fischerdorf und Baden in der geschützten Bucht der „Baía das Gatas“. Einkehrmöglichkeit unterwegs in einem urtypischen Fischlokal. Übernachtung/Frühstück im Aparthotel Avenida in Mindelo

Fahrtzeit: circa 1,5 Stunden

6. Tag: Mit der Fähre nach Santo Antão

Mit der Fähre setzen wir über auf die Gebirgsinsel Santo Antão (1 Std. Überfahrt). Bei der Fahrt ins Gebirge verwandelt sich die Mondlandschaft plötzlich in eine grüne Oase. Wir unternehmen eine kleine Wanderung zu einem Aussichtspunkt (1,5 h + 150 hm) und staunen über spektakuläre Ausblicke von der Panoramastrasse. In einer familiären kleinen Dorfbar, die von einer sympathischen Kapverdianerin geführt wird, stärken wir uns bei typisch kapverdischem Mittagessen. Abendessen und Übernachtung in Bungalows der Unterkunft **AldeaPanoramica** (oder ähnliche Unterbringung) in Paul.

Fahrtzeit: circa 1,5 Stunden

7. Tag: Wanderung durch das grüne Tal von Paul

Reizvolle Wanderung auf Wegen und Pfaden, zwischen tropischer Vegetation und strohgedeckten Häuschen, durch das grüne Tal von Paul. (4 h, +/- 450 hm). In diesem sehr ursprünglich gebliebenen Ort erfahren wir das Leben der Einheimischen aus erster Hand. Nach der Wanderung Einkehr in ein uriges kapverdisches Lokal mit landestypischen Produkten, Mittags-Snack inklusive. Abendessen und Übernachtung in Paul.

8. Tag: Wanderung Fontainhas und Ponta do Sol

Nach dem Frühstück fahren wir an die Nordostspitze der Insel. Das Örtchen Fontainhas hängt wie ein Adlerhorst hoch über den Klippen der Küste. Dort wandern wir auf einem Eselsweg, immer mit Blick aufs Meer, bis zu einem Aussichtspunkt (+150 hm, -250 hm, 2h). Im Anschluss besuchen wir den bunten Fischerort von Ponta do Sol. Beim Abendessen lassen wir uns mit inseltypischer Lifemusik verwöhnen. Auch das Tanzbein darf geschwungen werden. Übernachtung im **Hotel Tiduca** in der Nähe von Ponte de Sol.

Fahrtzeit: circa 1 Stunde

9. Tag: Ribeira das Patas und Altomira

Über die Ostküste fahren wir heute in den Süden der Insel Santo Antao. Die „Ribeira das Patas“, die sogenannte „Entschlucht“, ist eine fantastisch anmutende Landschaft mit tief eingeschnittenen, ausgetrockneten Flussläufen und hunderten von bizarren Basaltsäulen. Dort unternehmen wir eine leichte Wanderung von 1–2 Stunden oder - je nach Gruppe - eine mittelschwere Wanderung von 3 Stunden zum Bergdorf Altomira. Unser Mittagessen nehmen wir in einem von Landfrauen geführten Projektrestaurant ein, mit Liebe gekocht aus leckeren lokalen Zutaten.

Abendessen und Übernachtung/Frühstück in der Residencial Nova Cidade in Porto Novo.

Fahrtzeit: circa 3 Stunden.

10. Tag: Mit der Fähre nach Mindelo und São Pedro

Die Fähre bringt uns zurück nach São Vicente. Wir unternehmen eine gemütliche Stadtführung durch die quirlig-bunte und kleine Hafenstadt Mindelo (ca. 3 Std.). Einflüsse aus Afrika, Europa und Brasilien sind hier zur kreolischen Kultur verschmolzen. Am Strand von Sao Pedro genießen wir später den Sonnenuntergang.

ÜF im Stadthotel in Mindelo (Aparthotel Avenida).

Fahrtzeit: circa 35 Minuten.

11. Tag: Flug zurück nach Sal

Strandzeit!

4 x Übernachtung/Frühstück in unserem Hotel in Santa Maria.

Fahrtzeit: circa 35 Minuten.

12. Tag: Mit dem Fahrrad zum Kite-Beach

Auf Naturpisten geht es heute mit dem Fahrrad am Meer entlang und quer durch die Sandwüste, wo Salinen wie Kristalle in der Sonne glitzern.

Der Kite-Strand ist von Oktober bis April ein Eldorado für Kite-SurferInnen. In den Sommermonaten kommen Caretta-Meeresschildkröten an den Strand, um dort ihre Eier abzulegen.

Übernachtung/Frühstück in Santa Maria ([Aparthotel Santa Maria Beach](#))

(F)

13. Tag: Batuko – Tanz der Frauen

Am Nachmittag treffen wir uns auf einer schattigen Dachterrasse, um uns im kapverdischen Batuko-Tanz zu versuchen.

Batuko, auf der Nachbarinsel Santiago entstanden, ist ein rhythmischer Tanz für Frauen und hat stark afrikanischem Einschlag. Lachen und Spaß sind garantiert.

14. Tag: Strandtag

Zeit für den Strand und Muße, um in den afrikanischen Läden nach Reisesouvenirs zu stöbern. Neben Baden bieten sich im Ort auch Aktivitäten wie Reiten am Strand (auch für Anfängerinnen), Stand-up-Paddeln, Schnuppertauchen oder ein Segelausflug an.

Abends Abschiedsessen im Strandrestaurant.

15. Tag: Noch einmal kurz ins Meer hüpfen...

Transfer zum Flughafen Sal für den Heimflug. Voll neuer Erlebnisse und Eindrücke von unserer Wanderreise auf Kap Verde geht's auf die Heimreise. Auf Wiedersehen Cabo Verde!

Fahrtzeit: circa 20 Minuten.

Leistungen

Enthaltene Leistungen

- ▶ 14 Übernachtungen in DZ mit Du/WC wie beschrieben
- ▶ 14x Frühstück, 8 x Abendessen, 3 x Mittagessen
- ▶ Inlandsflug: Sal - São Vicente - Sal
- ▶ 100% Flugkompensation mit Atmosfair
- ▶ Alle aus dem Reiseprogramm resultierenden Transfers und Gepäcktransfers
- ▶ Fähren laut Programm

- ▶ 1 gemeinsamer Flughafentransfer hin und rück
- ▶ Deutschsprachige Reiseleiterin
- ▶ Ausflüge und Wanderprogramm auf Kap Verde wie ausgeschrieben
- ▶ Touristentaxe

Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten





- ▶ Kapverdische Flughafensteuer (31€)
- ▶ Internationaler Flug
- ▶ Getränke
- ▶ Trinkgelder & persönliche Ausgaben
- ▶ Weitere Mahlzeiten
- ▶ Fakultative Ausflüge und Eintritte
- ▶ Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung

Zusätzliche Leistungen

- ▶ Extra-Transfer: ab/bis Flughafen - bis/ab Hotel, pro Auto pro Strecke | Preis: 45,- €
- ▶ Zusatznacht im Hotel auf Sal im Doppelzimmer pro Person (unter Vorbehalt) | Preis: 50,- €
- ▶ Zusatznacht im Hotel auf Sal im Einzelzimmer (unter Vorbehalt) | Preis: 80,- €

Termine & Preise

von	bis	TN min/max	Preis	EZZ	Plätze	RL
19.11.24	03.12.24	5/10	2.790,- €	300,- €		Christine Lang

-  Bei dieser Reise sind noch Plätze frei.
-  Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
-  Die Reise ist auf Anfrage noch buchbar.
-  Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen. Leider keine freien Plätze mehr!

Hinweise

Generelle Hinweise

Einreisebestimmungen für Kap Verde

Reisedokument:

Reisende mit einer Deutschen, Schweizer oder Österreichischen Nationalität benötigen zur Einreise einen **Reisepass**, der noch mindestens 6 Monate über das Reisedatum gültig sein muss.

Notwendige Dokumente für die Einreise am Flughafen:

Für die Einreise benötigt Ihr folgende Dokumente:

- Reisepass
- Reisebestätigung/Reiserechnung
- Flugrechnung
- Bestätigung der online Registrierung

Visum:

Seit dem 01.01.2019 ist kein Visum mehr nötig. Eine Flughafensteuer löst seit dem 01.01.2019 das Visum ab. Hierfür muss sich die Reisende unter folgendem Link registrieren und die Flughafensteuer in Höhe von ca. 36€ begleichen.

<https://registration.cv.zetes.com/Pages/CapeVerde/PersonalInfo.aspx>

Hier muss die Reisende sämtliche Personalien angeben:

- Vor- und Nachnamen wie im Pass
- Geburtsdatum
- Geburtsort / Geburtsland
- Nationalität
- An- und Rückreisedatum:
- Flugnummer:
- Ort der Unterkunft (1. Hotel)

Die Registrierung erfolgt in mehreren Schritten und mit Verifizierungs-Code, der per E-Mail zugesandt wird und die Reisende zwischendurch abrufen muss.

Preis für die Registrierung/Flughafensteuer:

Ca. 30 – 36€.

Impfvorschriften und Gesundheit für Kap Verde

Zur Einreise sind keine Impfungen vorgeschrieben. Wir empfehlen jedoch, wie für jede Reise, einen Tetanusschutz. Auch eine Impfung gegen Hepatitis A und Polio ist empfehlenswert. Eine gültige Gelbfieber-Impfung ist für alle Reisenden vorgeschrieben, die aus einem Gelbfiebergebiet einreisen.

Zeitverschiebung auf Kap Verde

Der Zeitunterschied zur Mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt auf Kap Verde während der Winterzeit minus 2 Stunden und während der Sommerzeit minus 3 Stunden.

Zahlungsmittel, Geld tauschen / abheben auf Kap Verde

Zahlungsmittel

Landeswährung ist der Kapverdische Escudo (CVE), der an den Euro gekoppelt ist. Für einen Euro bekommst Du 110,265 CVE (Escudos), minus Umtauschgebühren. Auf den Inseln Sal und Boa Vista kannst Du auch mit Euro bezahlen, allerdings in der Regel zu einem schlechteren Wechselkurs.

Geld tauschen

Auf den Flughäfen von Sal und Praia gibt es Wechselstuben, die nach Ankunft der internationalen Flüge auch spät abends und am Wochenende geöffnet haben. Dort bezahlt man nur ganz geringfügig mehr Wechselgebühren als auf den Banken, auf denen oft mit langen Warteschlangen zu rechnen ist. Wenn Du mit der TAP über Lissabon fliegst, kannst Du bereits dort am Flughafen Euros im Wert von bis zu 20.000 Kapverdische Escudos pro Person (gut 181,- Euro) eintauschen. In anderen europäischen Ländern ist es nicht möglich, Kapverdische Escudos zu kaufen oder zurückzutauschen. Zum Umtauschen von Geld musst Du den Reisepass vorlegen. Tausche nur so viel, wie Du sicher benötigst und bewahre den Beleg auf. Diesen musst Du vorlegen, solltest Du am Ende der Reise wieder zurück tauschen wollen. Für den Rücktausch werden relativ hohe Gebühren verlangt.

Öffnungszeiten der Banken:

Mo bis Fr 8-15 Uhr, außer an Feiertagen. Denke daran, dass Du zum Umtauschen von Geld Deinen Reisepass benötigst. In größeren Hotels ist Geldumtausch eingeschränkt auch möglich.

Geld abheben und Kartenzahlung:

In vielen Orten gibt es inzwischen Bankautomaten, die jedoch des Öfteren einmal defekt oder leer sind, vor allem an Feiertagen und am Wochenende. Kartenzahlung ist auf den Kapverden nicht sehr üblich und nur in größeren Hotels und wenigen Geschäften möglich. Die einzige sicher funktionierende Kreditkarte ist die VISA-Karte. Die Maestro - Karte funktioniert nur sporadisch. Mit der **VISA-Karte** kannst Du an den Bankomaten pro Tag maximal 2x 20.000 CVE (2x 181.- Euro) abheben. Du benötigst wie üblich für die Kreditkarten den **PIN-Code!** Unsere Empfehlung: für unsere zweiwöchigen Rundreisen nehme

250 bis 300 Euro Bargeld mit und als Reserve die Visa-Karte. **GANZ WICHTIG:** neuerdings müsst Ihr bei manchen Bankinstituten vor der Reise bei Eurer Bank den **Afrika-Sperrcode für Eure Kreditkarten entfernen lassen**, sonst bekommt Ihr bei manchen Kreditkarten kein Geld gezogen! Bitte fragt bei Eurer Bank nach. Maestro-Karten gehen wohl immer.

Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung

Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Programmhinweise

Packliste für Wanderreise nach Kap Verde

bequeme, leichte Kleidung im Zwiebelsystem

leichter Fleece zum Überziehen in den Bergen oder abends

Sonnenkappe

Sonnenschutz Faktor 30, fürs Gesicht und am Strand auch höher

Medikamente, Reiseapotheke, Verbandszeug, evtl. Elastikbinde, desinfizierende Mittel, Mittel gegen evtl. Seekrankheiten (Fähre, Kurven)

Wanderschuhe mit guter Profisolhle und über-Knöchel-hoch

Trekkingsandalen

Flip-Flops für den Strand

evtl. Wanderstöcke

leichte Regenjacke

Taschenlampe oder Stirnlampe (Stromausfälle)

Mückenschutz

evtl. Ersatz-Akku für Fotoapparat (Stromausfälle)

Powerbank

Und natürlich an Reisepass, Flugtickets und Visakarte (**Pin-Code!**) denken.

Flug-, Hotel- und Programmänderungen

Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten. Ebenso behalten wir uns Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang vor.

Obwohl es unsere Absicht ist, die Reise wie beschrieben durchzuführen, kann es durch veränderte Flugpläne, klimatische Besonderheiten, Probleme der Infrastruktur oder anderem zu Abweichungen kommen, bis hin zu einer Änderung der Unterbringung. Wie z.B. Änderung des Tagesablaufs oder Umstellung der Programmtage bei ungünstigen Wetterverhältnissen oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.

Die Teilnahme an den Aktivitäten, die optional sind, findet auf Deine eigene Verantwortung statt. Wenn es im Rahmen dieser Aktivitäten zu Beschwerden oder Problemen kommt, wende Dich dann an den jeweiligen Veranstalter, bei dem Du die Leistung gebucht hast.

□

WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: info@womenfairtravel.com

