

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

REISEN MIT
SINNEN

REISEN MIT SINNEN
Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
D- 44143 Dortmund
Fon 0231-589792-0
Fax 0231-164470
info@reisenmitsinnen.de
www.reisenmitsinnen.de
www.kapverdischeinseln.de

KAPVERDEN BEST SELECTION



Wander- und Naturreise mit qualifizierter Reiseleitung



IHRE HIGHLIGHTS

Spektakuläre Wanderungen in den Gebirgswelten von Santo Antão und Fogo

Gipfelbesteigung des Pico de Fogo: die Vulkaninsel im 360°-Panorama

Afrikanische Wurzeln in der Serra Malagueta entdecken

Auf den Spuren der Sklavenzeit im UNESCO-Weltkulturerbe Cidade Velha

Per Pedes Dörfer durchstreifen – mit Einkehr in Privathäusern

Wanderreise

Kapverden

15 Tage, 6-14 Gäste

Begegnungen, Natur,
Wandern, Alltagskultur

Reiseleiter: Uljana, Frank

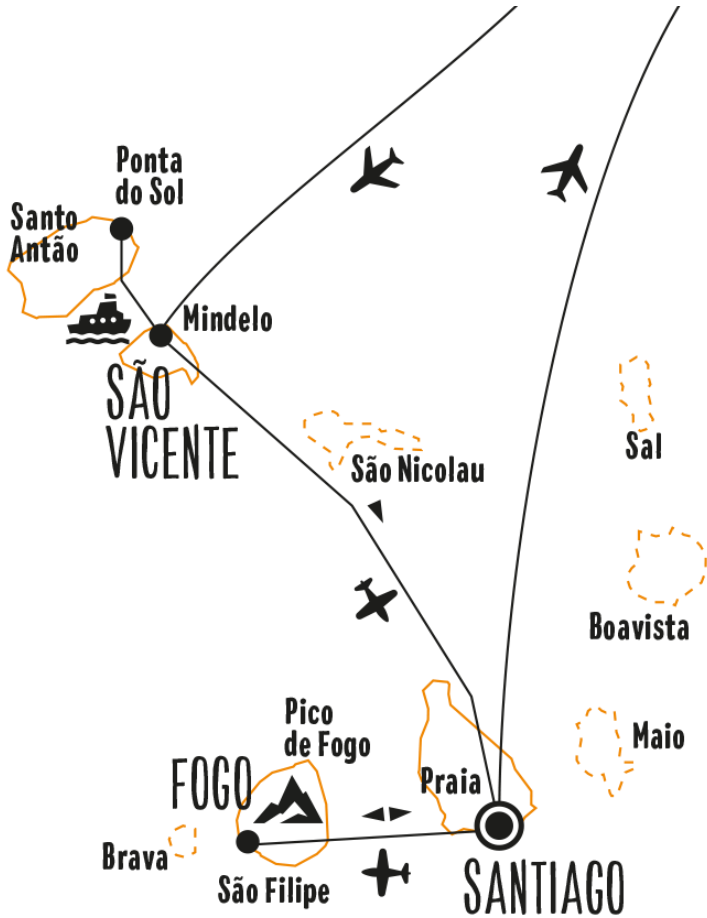
PRIMA KLIMA – DIE ZUKUNFT DES REISENS

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO₂-Emissionen Ihrer Flug- oder Bahnreise, der Unterkünfte, Mahlzeiten und alle Transporte in den Zielgebieten über atmosfair. Dazu gehören sämtliche Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bustransfers.

Mehr hierzu finden Sie weiter unten.



KARTE ZUR REISE



Tradition pur: in Santiago das Herzklopfen Afrikas hören; später das erfrischend kühle Meer am Körper spüren. Vorsicht Schwindelgefahr: beim Blick auf die hoch gelegenen, bunten Häuser. Außergewöhnlich erhaben: kreolisch dinieren am Fuß des Vulkans.

Reiseverlauf - 16 Tage

(Verpflegung: **F** = Frühstück, **M** = Mittagessen; **L** = Lunchpaket, **P** = Picknick
A = Abendessen)

Die Angaben zu den Wanderstrecken und -zeiten, Flug-, Fähr- und Transferzeiten sind angenäherte Erfahrungswerte und können je nach Straßenbeschaffenheit und Verkehrsaufkommen variieren. Transferzeiten von unter einer Stunde pro Tag sind nicht angegeben.

Tag 1 - Flug nach Lissabon

Linienflug von Europa nach Lissabon, der Hauptstadt Portugals. Übernachtung in einem Hotel in Flughafennähe.

Übernachtung/en: 1 Nacht im Hotel Star inn

Verpflegung: -/-/-



Tag 2 - Flug nach São Vicente

Ein Linienflug bringt uns von Deutschland über Lissabon nach São Vicente, Ankunft ist am Mittag. Ein gemeinsamer Transfer bringt uns in die heimliche Hauptstadt der Kapverden: die lebhafteste Hafenstadt Mindelo.

Beim gemeinsamen Abendessen setzen wir uns mit unserer Reiseleitung

zusammen und gehen gemeinsam das Wanderprogramm der nächsten Tage auf Santo Antão durch.

Übernachtung/en: 1 Nacht im Residencial Mindelo (oder Pension Avenida)

Verpflegung: F/-/A



Tag 3 - Mit der Fähre ins Wanderparadies Santo Antão

Fährüberfahrt zum Wander- und Trekkingparadies der Kapverden schlechthin: Santo Antão. Unterwegs machen wir Halt am erloschenen Cova-Krater. Bei guter Sicht laufen wir zum Kraterrand, von wo wir einen weiten Blick in das grüne Paúl-Tal und sogar bis zum Atlantik haben können. Spektakuläre Fahrt über die alte Passstraße zum Ausgangspunkt unserer Wanderung.

Typisch kapverdisches Mittagessen und Beginn unserer Wanderung im tropisch anmutenden Seitental Ribeira de Chã das Pedras. Hier gedeihen in beträchtlichen Höhen Mais, Zuckerrohr, Kaffee und Bananen, genauso wie Mangos, Papayas und Datteln. Unser Ziel, das Dorf Caibros, liegt mitten in einem grünen Tal.

Fährüberfahrt: 1 Std., Gesamtfahrzeit: 2 Std.

Gehzeit erste Wanderung: 1 Std., +/- 200 Hm, zweite Wanderung: 3 Std., + 400 Hm / - 300 Hm

Übernachtung/en: 1 Nacht in der Pension Casa Verde oder Casa Zeca (Gemeinschaftsbäder)

Verpflegung: F/M/A



Tag 4 – Die Bergwelt Santo Antãos

Nach dem Frühstück startet unsere heutige Tour. Wir wandern 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 bei einer Familie im Dorf, wo wir zu einem stärkenden Mittagessen eingeladen sind. Am Nachmittag beziehen wir unser Eco-Resort, was sich direkt am Meer befindet.

Wanderung: Gehzeit 5 Std., + 600 Hm / - 900 Hm

Übernachtung/en: 2 Nächte im Mamiwata ECO VILLAGE

Verpflegung: F/M/A

Tag 5 - Auf Eselspfaden zur Chã de Lagoa

Durch schroffe und karge Felswände steigen wir auf alten Maultierpfaden zur Hochebene Chã de Lagoa auf, wo es sicherlich für unsere „Landschaftsfotografen“ kein Halten mehr gibt.

Unterwegs begegnet uns die Herzlichkeit der Menschen.

Wanderung: Gehzeit ca. 5 Std., + 1.000 Hm / - 200 Hm, anspruchsvoll.

Verpflegung: F/L/A

Tag 6 - Küstenwanderung auf alten Eselspfaden

Von Chã de Igreja aus wandern wir heute entlang der spektakulären Steilküste auf gut angelegten Fußwegen zum Küstenort Ponta do Sol. Ohne Zweifel eine der schönsten Wanderungen auf den Kapverden!

Bunte Häuser, wagemutig in Schwindel erregenden Höhen auf kleine Felsvorsprünge gebaut, faszinieren alle.

Wanderung: Gehzeit 6 Std., + 900 Hm /- 850 Hm, ständiges bergauf- und ab, anspruchsvoll

Übernachtung/en: 1 Nacht in der Pension Música do Mar oder im Hotel Tiduca

Verpflegung: F/L/-



Tag 7 - Im grünen Paúl-Tal

Ein weiteres Highlight bei unseren Wanderaktivitäten auf den Kapverden: Die Rundwanderung durch das Paúl-Tal. Es besticht durch seine tropische Vegetation aus Mangobäumen, Kaffee, Zuckerrohr und Drachenbäumen.

Transfer nach Porto Novo und Fährüberfahrt nach São Vicente. Zurück in Mindelo: Der Abend steht zur freien Verfügung, z. B. für Erkundungen der Hafenstadt. Wer Lust hat, besucht abends ein Livekonzert. Ihre Reiseleitung gibt hilfreiche Tipps!

Fährfahrt: 1 Std., Gesamtfahrtzeit: 1,5 Std.

Wanderung: Gehzeit 5 Std., + 650 Hm / - 750 Hm. (kann in Absprache mit der Reiseleitung verkürzt werden)

Übernachtung/en: 1 Nacht im Residencial Mindelo (oder Pension Avenida)

Verpflegung: F/M/-

Tag 8 - In das Landesinnere von Santiago

Heute nehmen wir den Inlandsflug nach Santiago, dem größten Eiland des Archipels. Unsere Fahrt führt uns durch das Landesinnere in die zweitgrößte Stadt Santiagos, nach Assomada. Die Stadt selber besticht durch ihren lebendigen Markt und ihre afrikanischen Händler. Über den Gebirgszug der Serra Malagueta fahren wir weiter zu unserer Unterkunft im Küstenort Tarrafal.

Wer Lust hat, erfrischt sich nachher im kühlen Meer.

Inlandsflug: 50 Min., Gesamtfahrtzeit: 2 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte in der Pension Vista Mar

Verpflegung: F/-/-



Tag 9 - Serra Malagueta – beeindruckende Ausblicke

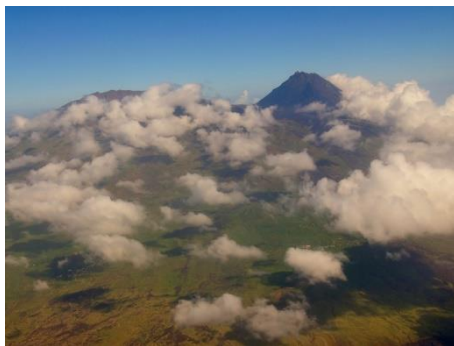
Heute beginnt eine der schönsten Wanderungen auf Santiago: wir wandern durch die Gebirgszüge der Serra Malagueta.

Wir durchstreifen Täler, in denen üppige, vielartige Pflanzen, Mangobäume und terrassenförmige Felder an uns vorbeiziehen. Unterwegs begegnen wir Frauen und Männern bei ihrer täglichen Arbeit - traditionell Mais stampfen, Wäsche waschen oder Feldarbeit.

Anschließend Rücktransfer nach Tarrafal.

Wanderung: Gehzeit: ca. 4 Std., +100 /- 500 Hm, Trittsicherheit erforderlich (Je nach Saison sind unterschiedliche Wanderrouten möglich, die Angaben können deshalb variieren. Ihre Reiseleitung wird Sie vor Ort über die gewählte Route informieren.)

Verpflegung: F/L/-



Tag 10 - Auf zur Feuerinsel Fogo

Voraussichtlich morgens Flug nach Fogo.

Panoramafahrt in Fogos zweitgrößten Ort Mosteiros – der brausende Atlantik stets in unserem Blick. Hier angekommen besuchen wir eine Familie und erfahren viel über die lokale Kaffeeproduktion – der Fogo Kaffee ist über die Grenzen hinaus für seine Qualität bekannt.

Wir übernachten in einer familiären Pension und genießen ein üppiges

Abendessen.

Inlandsflug: 30 Min., Gesamtfahrtzeit: 2 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht in der Pension Christine

Verpflegung: F/-/A

Tag 11 - Durch den größten zusammenhängenden Wald

Bei der heutigen Wanderung durch den Monte Velha, den größten zusammenhängenden Wald der Kapverden, wandern wir von Pai Antonio über den Kraterand mit Kurs auf das Kraterdorf Portela. Es geht stetig bergauf, vorbei an Orangenbäumen, Mango- und Kaffeeplantagen. In der Chã das Caldeiras angekommen, beziehen wir unsere familiäre Unterkunft mit Blick auf den großen Vulkan.

Vielleicht findet sich jemand unter uns, der sich mit Sterndeutung auskennt, denn nirgends auf den Kapverden ist man den Sternen näher als hier.

Wanderung: Gehzeit 5-6 Std., + 1.350 Hm

Übernachtung/en: 2 Nächte in der Pension Casa David (nur zeitweise Strom)

Verpflegung: F/L/A



Tag 12 - Wanderung Boca Rodja

Beeindruckend wirken die schroffen Wände des 1.000 m über der Chã das Caldeiras stehenden Grats (2.692 m), der im Halbkreis den Westen der Kraterlandschaft umschließt.

Heute schauen wir uns die Nordseite des Bordeirarückens einmal genauer an. Etwa 300 Hm gehen wir bergauf und haben schon bald einen grandiosen Ausblick auf die Caldeira, den Monte Velha Wald und das Meer. Auffallend ist hier die besonders reichhaltige Flora. Der Abstieg erfolgt über einen leichten Weg durch die Bordeira-Wand zurück zur Unterkunft.

Wanderung: Gehzeit ca. 4-5 Std., +/- 300 Hm, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich

Verpflegung: F/L/A



Tag 13 - Vulkanbesteigung

Gipfelglück! Am frühen Morgen brechen wir auf, um den Vulkan Pico do Fogo zu erklimmen – ein unvergessliches Erlebnis. Unterwegs bieten sich uns kolossale Weit- und Einblicke. Der Abstieg über den jüngsten Ausbruchskrater und durch die feine Vulkanasche ist Spaß pur!

Wir stärken uns bei einem Mittagessen und verabschieden uns anschließend von unserer gastfreundlichen Familie und dem Feuerberg.

Die anschließende Panoramafahrt führt uns zurück in die Inselhauptstadt São Filipe. Übernachtung im Hotel Xaguate. Genießen Sie von hier den Blick auf das Meer und die Nachbarinsel Brava.

Wanderung: Gehzeit 7 Std., +/- 1.080 Hm; anspruchsvoll, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich

Fahrtzeit: 1,5 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht im Hotel Xaguate

Verpflegung: F/M/-



Tag 14 - Rückkehr nach Santiago

Am Vormittag machen wir einen Themenspaziergang durch den hübschen Inselhauptort São Filipe, der durch seine zahlreichen gut erhaltenen Herrenhäuser („Sobrados“) besticht.

Voraussichtlich am Nachmittag Flug nach Santiago. Fahrt in den Südwesten der Insel, nach Cidade Velha.

Wir beziehen unsere Unterkunft mit Blick auf das Meer. Der Rest des Nachmittags steht Ihnen zur freien Verfügung.

Stadtführung: 1,5 Std., Inlandsflug: 30 Minuten

Übernachtung/en: 1 Nacht in dem Hotel Oasis Praiamar

Verpflegung: F/-/-

Tag 15 - Wanderung in das grüne Ribeira Grande Tal

Kurzer Transfer und Wanderung durch ein vegetationsreiches Tal mit Affenbrotbäumen und Eisvögeln hinunter ans Meer zurück zum UNESCO-Weltkulturerbe Cidade Velha. Kolumbus und viele andere machten hier Zwischenstation auf ihren Entdeckungsfahrten.

Erkundung der ältesten Stadt der Kapverden. Auch ein Besuch der „Rua Banana“ und des Sklavenprangers darf nicht fehlen. Der „Pelourinho“ (Pranger) aus dem Jahre 1512 erinnert an die Geschichte des Sklavenmarktes in Ribeira Grande.

Abschiedsessen und Transfer zum Flughafen am späten Abend.

Wanderung: Gehzeit ca. 2 Std., - 125 Hm

Tageszimmer bis zum Abschiedsessen im Hotel Oasis Praiamar

Verpflegung: F/L/A



Tag 16 - Ankunft in der Heimat

Rückflug in der Nacht nach Lissabon. Ankunft in der Heimat voraussichtlich gegen Mittag.

Verpflegung: -/-/-

Programmänderungen, z. B. durch Flugzeitenänderungen oder ungünstige Witterungsbedingungen, behalten wir uns vor!

TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

8 bis 14 Gäste

TERMINE & PREISE

CBS-240503	03.05.2024 -	18.05.2024	3.350,00 €
CBS-240524	24.05.2024 -	08.06.2024	3.350,00 €
CBS-241012	12.10.2024 -	27.10.2024	3.780,00 €
CBS-241018	02.11.2024 -	02.11.2024	3.780,00 €
CBS-241101	01.11.2024 -	16.11.2024	3.780,00 €
CBS-241108	08.11.2024 -	23.11.2024	3.780,00 €
CBS-241115	15.11.2024 -	30.11.2024	3.780,00 €
CBS-241220	20.12.2024 -	04.01.2025	3.890,00 €
CBS-241227	27.12.2024 -	11.01.2025	3.890,00 €
CBS-250207	07.02.2025 -	22.02.2025	3.780,00 €
CBS-250228	28.02.2025 -	15.03.2025	3.780,00 €
CBS-250314	14.03.2025 -	29.03.2025	3.780,00 €
CBS-250321	21.03.2025 -	05.04.2025	3.780,00 €
CBS-250411	11.04.2025 -	26.04.2025	3.890,00 €
CBS-250425	25.04.2025 -	10.05.2025	3.780,00 €

Einzelzimmerzuschlag (2 Nächte nicht garantiert): 470 €

Hinweis für Alleinreisende: Die Buchung eines halben Doppelzimmers ist je nach Verfügbarkeit möglich. Falls zum Zeitpunkt Ihrer Buchung noch kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner angemeldet ist, berechnen wir einen reduzierten Einzelzimmerzuschlag von 60%. Bei voller Belegung des Doppelzimmers wird dieser Zuschlag umgehend gutgeschrieben.

Frühbucher sparen bis zu 107 €. Frühbucherrabatt: 3 % auf den Grundreisepreis bei Buchung bis zu 6 Monate vor Reisebeginn.

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 21 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch REISEN MIT SINNEN: 21 Tage vor Reisebeginn.

LEISTUNGSÜBERSICHT

Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt - Lissabon, Lissabon - São Vicente, Santiago - Frankfurt über Lissabon mit TAP Portugal in der Economy Class
- Inlandsflüge São Vicente - Santiago - Fogo - Santiago
- Fähre Sao Vicente - Santo Antão - Sao Vicente
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. 14 Übernachtungen (4x mit Pool) in DZ, Du/WC, 1x mit Gemeinschaftsbad, Tageszimmer am Abreisetag (s. Unterkünfte)
- 14x Frühstück, 6x Lunchpaket, 4x Mittagessen, 8x Abendessen
- Programm-Details: 11 geführte Wanderungen, Stadtführungen in São Filipe und Cidade Velha, Einblicke in die Kaffeeproduktion, Einkehr in Privathäuser, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch
- Teilweise lokale Wanderführer
- Hotelsteuer (seit 01.05.2013 obligatorisch)
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- Infomaterial
- Klimaschutz inklusive. CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100% kompensiert

Optional buchbare Leistungen

- Business-Class: ab 850 €
- Innerdeutsche Zubringer: ab 170 €
- Rail&Fly 2. Kl.: 85 €, 155 € in der 1. Klasse
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, der ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.**
- Fakultative Ausflüge (s. unten)

Nicht im Preis enthalten

- Fakultative Ausflüge
- Flughafensicherungsgebühr von 31€
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder (ca. 70 € für die Reise einplanen) und sonstige persönliche Ausgaben

ANREISE

Die Anreise erfolgt mit TAP Portugal von Frankfurt über Lissabon nach São Vicente. Der Rückflug startet von Santiago aus nach Frankfurt. Weitere deutsche Abflughäfen sowie Abflüge ab Wien oder Zürich sind auf Anfrage möglich.

Ebenso haben Sie die Möglichkeit Ihren Flug auf die Business-Class up zu graden. (siehe "Optional buchbare Leistungen")

Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly-Tickets an.

Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour	Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour
85 €	155 €

VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Für die Einreise benötigen Deutsche, Österreicher und Schweizer einen noch mindestens sechs Monate gültigen Reisepass.

Seit der Abschaffung der Visumpflicht am 01.01.2019 benötigen europäische Reisende für die Einreise auf die Kapverdischen Inseln kein Visum mehr. Die von dieser Abschaffung der Visumpflicht betroffenen Touristen sind Staatsbürger der Europäischen Union, des Vereinigten Königreichs (Post-Brexit), der Schweiz, Norwegens, Islands und Liechtensteins.

Reisende müssen sich ab jetzt, mindestens 5 Tage vor Anreise, auf einer Internetseite der Regierung registrieren. Die Regelung ist nur für Aufenthalte bis maximal 30 Tagen gültig. Für längere Aufenthalte wird ein Visum benötigt, welches über die Webseite der Regierung beantragt werden muss.

Von der Registrierung sind folgende Personen befreit:

1. Kinder unter zwei Jahren 2. Inhaber/in eines kapverdischen Passes, deren/dessen Kinder unter 18 Jahren und die Ehefrau/der Ehemann 3. Reisende kapverdischer Herkunft (sowie deren/dessen Kinder + Ehefrau/Ehemann) 4. Ausländer mit Aufenthaltsgenehmigung der Kapverden (Residencia) 5. Ausnahmen: Offiziell Reisende, Reisende in Transit oder Reisende, die aufgrund von technischen oder meteorologischen Gründen auf die Kapverden umgeleitet wurden.

Die Registrierung findet in mehreren Bildschirmetappen statt, bei denen der Reisende Angaben zu seiner Identität, zu seinen Reisedaten, seinem Kontakt (Telefon und E-Mail) sowie den Ort seines Aufenthaltes angeben muss (Hotel).

Am Ende des Ausfüllens des Online-Formulars muss der Reisende die Gebühr entrichten.

Die Gebühr ist für alle Reisenden verpflichtend, mit Ausnahme der oben genannten Liste.

DIE WEBSEITE DER REGIERUNG

Um sich für die Einreise zu registrieren und/oder die Gebühr zu entrichten, besuchen Sie bitte folgende Webseite: **www.ease.gov.cv**

Das Onlineformular ist in Englisch, Französisch und Portugiesisch verfügbar (klicken Sie bitte auf die entsprechende Flagge). Sie benötigen maximal 20 Minuten zum Ausfüllen. Jede/r Reisende/r muss ein individuelles Formular ausfüllen und die Gebühr individuell entrichten.

Bei einem Aufenthalt von mehr als 30 Tagen muss das Visum bei der Kapverdischen Botschaft in Berlin zusätzlich beantragt werden (hierzu benötigt die Botschaft Ihren Original-Reisepass. Die Bearbeitungsdauer beträgt mindestens 14 Tage). Weitere Infos unter www.embassy-capeverde.de.

Besondere Impfungen sind für die Kapverden aktuell nicht vorgeschrieben.

Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit.

REISESCHUTZ**

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht?

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reiseabbruch-Versicherung* zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit sowie einer Auslandsrankenversicherung. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung. Gerne erstellen wir Ihnen ein konkretes Angebot.

Gerne beraten wir Sie mit einem konkreten Angebot passend zu Ihrem Reisepreis. Ebenso finden Sie in Ihren Buchungsunterlagen „Ihr Reiseschutz – Für alle Fälle“ weitere Informationen.

*Unsere Gäste mit ständigem Wohnsitz in der Schweiz bitten wir, sich für nähere Informationen hierzu an die Vertretung der ERGO Reiseversicherung in der Schweiz zu wenden.



GESTALTEN SIE IHREN TAG – UNSERE EMPFEHLUNGEN

Wir möchten Ihnen sehr gern die Möglichkeit geben Ihre Reise in der Kleingruppe mitzugestalten. Ihre individuellen Wünsche haben Platz bei uns.

Wählen Sie frei aus unseren fakultativen Angeboten. Sie können dieses Zusatzprogramm bei Buchung mitreservieren oder auch vor Ort bei Ihrer Reiseleitung buchen.

13. TAG: STRANDSPAZIERGANG AUF FOGO

Laufen Sie auf dem pechscharzen Lavastrand der Feuerinsel mit dem Atlantik an Ihrer Seite. Am Ende erwarten Sie in einer „Oase“ kulinarische Köstlichkeiten bei einem 3-Gänge Menü.

Wanderung: Gehzeit ca. 1,5 Std. (one way)

Inkludierte Leistungen: 3-Gänge-Menü, Guide

Durchführung ab 2 Personen

Preis pro Person: 20 €



13. TAG: ACHADA MALVA -WANDERUNG AUF FOGO

Unternehmen Sie eine moderate Wanderung in der Nähe von São Filipe. Sie wandern von der Kirche in São Lourenço leicht bergab gen Meer bis zur Achada Malva, dem Gemüsegarten von Fogo, welcher durch eine natürliche Quelle gespeist wird. Je nach Jahreszeit werden hier unterschiedliche Obst- und Gemüsesorten angebaut.

Wanderung: Gehzeit: ca. 2 Std., - 350 Hm, moderat

Inkludierte Leistungen: Guide, Transfers, Lunchpaket

Durchführung ab 4 Personen

Preis pro Person: 30 €

AKTIVITÄTEN

Insgesamt 11 Wanderungen inkl. Küstenwanderung Santo Antão, Nebelwald Monte Velha, Vulkanbesteigung Fogo auf 2.829 Hm mit 7 Std. Gehzeit, +/-1.100 Hm.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

UNTERKÜNFTE

Bei unserer Auswahl der Übernachtungsmöglichkeiten achten wir stets darauf, Komfort mit einer landestypischen Unterkunft zu verbinden. Wir steuern keine internationalen Hotelketten an. Authentizität ist uns wichtiger als „viele Sterne“.

Hotel Star inn Lisbon Aeroporto

1 Nacht

Lisboa

Internet: <https://www.hotelstarinn.com/de/hotel-lissabon-airport>

- São Vicente **Residencial Mindelo oder Pension Avenida**
1 Nacht
Internet: www.mindeloresidencial.cv / www.oasis.com
- Santo Antão **Pension Casa Verde oder Casa Zeca**
1 Nacht
- Santo Antão **Mamiwata ECO VILLAGE**
2 Nächte
- Santo Antão **Pension Música do Mar oder Hotel Tiduca**
1 Nacht
Internet: www.musica-do-mar.com
- São Vicente **Residencial Mindelo oder Pension Avenida**
1 Nacht
Internet: www.mindeloresidencial.cv / www.oasis.com
- Santiago **Pension Vista Mar**
2 Nächte
Internet: www.vistamar.cv
- Fogo **Pension Christine**
1 Nacht
- Fogo **Pension Casa David**
2 Nächte
- Fogo **Hotel Xaguaté**
1 Nacht
Internet: www.hotelxaguaté.cv
- Santiago **Hotel Oasis Praiamar**
1 Nacht + Tageszimmer
Internet: www.oasishotels.com

Änderungen vorbehalten (in gleichwertiger oder höherer Kategorie)!

VERPFLEGUNG & TRANSFERS

In unserem Reisepreis ist das Frühstück, einige Mittagessen und Abendessen enthalten. Abends haben Sie häufig die Möglichkeit zwischen landestypischer und europäischer Kost zu wählen. Bei den nicht enthaltenen Mahlzeiten möchten wir Sie ermutigen, auch einmal auf eigene Faust etwas Neues zu probieren. Auf unseren Wanderungen werden wir uns mit Lunchpaketen verpflegen.

Die Transfers erfolgen in Kleinbussen (nicht klimatisiert). Sie fliegen vor Ort in der Regel mit Binter Cabo Verde in der Economy Class. Auf den Nordinseln nutzen wir die Personenfähre zwischen São Vicente und Santo Antão (ca. 1 Stunde Fahrtzeit).

IHRE REISELEITUNG

Bei REISEN MIT SINNEN sind Sie immer in guten Händen, natürlich auch während Ihrer Reise.

Wir legen Wert auf eine hochwertige und kompetente Reiseleitung. Sie, als unsere Gäste möchten Ihr Reiseziel mit allen Sinnen erleben und erwarten eine fachlich wie persönlich kompetente Reiseleitung, einen Menschen, der das besuchte Land kennt, mit Freude durch das Programm führt und als Vermittler zwischen den Kulturen agiert. Die vielfältigen Ansprüche sind uns und unseren Reiseleitern bewusst. Qualifizierungsworkshops und eine sorgfältige Auswahl sind bei uns obligatorisch.

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 12 oder 14 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

Ihre Reise wird begleitet von einer qualifizierten REISEN MIT SINNEN-Reiseleitung. Unsere REISEN MIT SINNEN-Reiseleiter kennen Ihre Bedürfnisse und wissen, was für eine erfolgreiche Reise notwendig ist. Selbstverständlich unterstützen sie Sie bei allen sicherheitsrelevanten Fragen und bei Fragen zur Kultur des Reiselandes.

Ihre Gruppenreise wird von unseren geschulten Reiseleitern Uljana oder Frank begleitet. Alle sind deutschsprachig und kennen Ihr Reiseland durch zahlreiche Besuche. Einige haben sogar eine Zeitlang dort gelebt.

Auf unserer Website erfahren Sie, welche Reiseleitung Ihren Reisetrip begleiten wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiterinnen und Reiseleiter dort persönlich vor: <https://www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/die-reisen-mit-sinnen-reiseleitung>

Auch in den „Letzten Reiseinformationen“, die Sie zwei bis drei Wochen vor dem Beginn Ihrer Reise erhalten, stellen wir Ihre Reiseleitung nochmals ausführlich vor.

FRANK HENGELHAUPT

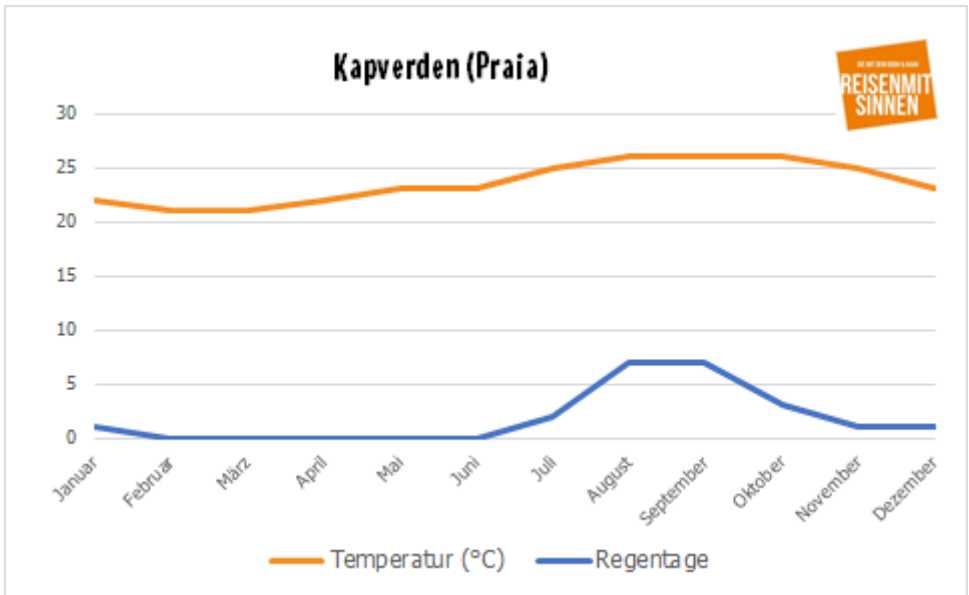


Nach dem Studium der Geologie zog ihn seine Neugier und sein Interesse für das Organisatorische sowie Fotografie und Film zurück in das Fernsehgeschäft. Für Frank eine gute Mischung zwischen Büro und Wandern. In seiner Freizeit ist er gerne in der Welt unterwegs. Auf den Kapverden ist er regelmäßig einmal im Jahr für mehrere Wochen.

KAPVERDEN – KURZGEFASST

SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG: Offizielle Amtssprache ist Portugiesisch, Umgangssprache hingegen ist das „Crioulu“ - eine Mischung aus vereinfachtem Portugiesisch und einzelnen Vokabeln aus afrikanischen Sprachen. Ein „obrigado“ (männlich) oder „obrigada“ (weiblich) - „Danke“ - kommt immer gut an.

KLIMA & REISEZEIT: Das Klima auf den Kapverdischen Inseln ist für Mitteleuropäer äußerst angenehm. Die Temperaturen liegen im Schnitt im Bereich von 24-30°C (die Wassertemperaturen sind geringfügig niedriger). Relativ geringe Luftfeuchtigkeit und der Einfluss der Winde lassen hohe Temperaturen sehr angenehm erscheinen. Abends kann es abkühlen. Für die höheren Regionen ist immer eine warme Jacke zu empfehlen. In den Monaten August/September ist mit Regenfällen zu rechnen. Auch für die übrigen Monate sollten Sie für alle Fälle eine leichte Regen- bzw. Windjacke im Gepäck haben.



ZEITVERSCHIEBUNG: Der Zeitunterschied gegenüber Mitteleuropa beträgt zur europäischen Sommerzeit minus 3 Stunden, zur europäischen Winterzeit minus 2 Stunden. Wenn es also z. B. im Winter in Deutschland 12 Uhr mittags ist, ist es auf den Kapverden erst 10 Uhr.

STROMSPANNUNG: Standard sind 220 V und 50 Hz (deutsche Steckdosennorm). Adapter werden nicht benötigt.

TELEKOMMUNIKATION: Ländervorwahl aus Deutschland: 00238. Das Post- und Telekommunikationsnetz ist auf den Kapverden vergleichsweise gut entwickelt und zuverlässig. Briefe von und nach Europa sind etwa zwei Wochen unterwegs. Von allen Telefonzellen aus kann man direkt Auslandsgespräche führen, die heutzutage nicht mehr überteuert sind. Auch das Mobilfunknetz ist inzwischen flächendeckend ausgebaut. Die Netze T-Mobile, Vodafone sowie O2 funktionieren mit deutschem Vertrag.

Für ca. 200 CVE können Sie eine kapverdische SIM-Karte inkl. Guthaben erwerben. Für ca. 500 CVE können Sie ein Internet-Paket dazu buchen. Empfehlenswert ist der Anbieter CV Movél; Sie erkennen vertreibende Geschäfte an dem blau-weiß-rotem Logo.

Auf den Kapverden gibt es in allen größeren Hauptplätzen W-LAN, sowie in den meisten größeren Unterkünften (oft gegen Gebühr) oder als Gast vieler Cafés der Sandinseln.

ESSEN & TRINKEN: Weit verbreitet in der kapverdischen Küche sind Fischgerichte und Meeresfrüchte. Sehr beliebt sind Thunfisch sowie „Serra“ (Sägefisch). Auch Muräne, Tintenfisch, Garopa, Muscheln und Langusten kommen vor. Der Fisch wird meist mit Gemüse, Kartoffeln, Reis oder Pommes Frites serviert. Ein einfaches Hauptgericht der kapverdischen Küche ist Cachupa, ein Eintopf aus Mais und Bohnen, angereichert mit kleinen Fisch- oder Fleischstückchen. Viele traditionelle Menüs haben Gemüsesuppe als Vorspeise. Zum Nachtsch gibt es häufig frisches Obst oder Karamellpudding.

Wasser ist fast überall in 1,5 l-Flaschen oder 5 l-Kanistern erhältlich. Das Wasser aus dem Wasserhahn hat nur in wenigen Orten Trinkwasserqualität, sodass wir Ihnen empfehlen, auch zum Zähneputzen gekauftes Flaschenwasser zu nutzen.

Bier, Wein und einheimische Spirituosen sind überall erhältlich. Sehr beliebt ist Grogue, der lokale Zuckerrohrschnaps. Es gibt natürlich auch Limonaden, Cola und Säfte. Softdrinks und das einheimische Bier „Strela“ werden in Flaschen verkauft.

REISELITERATUR

- Dr. Pitt Reitmaier, Lucete Fortes: Cabo Verde - Kapverdische Inseln. Reise KnowHow Verlag Bielefeld. 8. überarbeitete Auflage 2015. ISBN 978-3-8317-2613-4. 588 Seiten, Preis: 23,90 €
- Annette Rieck: Kapverdische Inseln. Marco Polo, Verlag MAIRDUMONT, 3. Auflage 2013, ISBN 978-3-8297-0610-0, 140 Seiten, Preis: 11,99 €
- Susanne Lipps, Oliver Breda, Kapverdische Inseln. DUMONT Reise-Taschenbuch, 5. überarbeitete Auflage 2017, 296 Seiten, Preis: 17,99 € (Diesen Reiseführer verschicken wir bei Gruppenreisen zusammen mit den letzten Informationen, ca 2. Wochen vor Reisebeginn.)
 - Wanderkarten für einzelne Inseln vom AB Kartenverlag / Goldstadt Verlag, Preis: ab 12,80 € (Können bei Buchung Ihrer individuellen Kapverdenreise über REISEN MIT SINNEN bezogen werden.)
- Rasso Knoller, Christian Nowak: Kapverden. Die schönsten Küsten- und Bergwanderungen, Bergverlag Rother; Auflage: 2. Auflage 2014, ISBN-9783763342754, 167 Seiten; Preis: 18,90 €
 - Nicolas Quint: Kapverdisch Wort für Wort. Reise Know-How Verlag Rump; 2. Auflage 2017. ISBN 978-3831765089, 192 Seiten; Preis: 9,90 €

UNSER ENGAGEMENT AUF DEN KAPVERDEN

Seit vielen Jahren sind wir auf den Kapverdischen Inseln aktiv. 2005 haben wir hier die Agentur **vista verde tours** vor Ort gegründet, um auf dem Archipel unser Engagement zu intensivieren. Schon damals war zu erkennen, dass die Kapverden sich touristisch mit rasantem Tempo entwickeln würden.

Diese Entwicklung ist vor allem auf den Badeinseln Sal und Boavista zu beobachten, wo Großveranstalter Hotelanlagen bauen und Charterflüge aus Europa zunehmen. Wir versuchen dieser eher pauschaltouristischen Entwicklung entgegenzuwirken, in dem wir unseren Gästen das „Cabo Verde“ mit seiner kulturellen

Vielfalt näherbringen und die imposante Natur erleben lassen möchten. Abseits der Sandinseln finden Sie Inseln vor, die noch ein sehr authentisches Leben zeigen. Die Menschen leben hier überwiegend von der Landwirtschaft, vom Fischfang und von den Devisen der Verwandten im Ausland. Tourismus spielt somit für die Einheimischen eine immer wichtigere Rolle als Einnahmequelle. Genau aus diesem Grund engagiert sich REISEN MIT SINNEN zusammen mit vista verde tours, indem wir mit unseren Reisen vielen Kapverdiern die Möglichkeit geben über Dienstleistungen, wie z.B. Transport, Guiding, Unterkunft, Verpflegung eine Lebensgrundlage zu ermöglichen. Auch unterstützen wir Projekte vor Ort mit Besuchen, Material- oder Geldspenden.

IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

REISEN MIT SINNEN & NACHHALTIGKEIT



Es ist unser Ziel, den Tourismus in den jeweiligen Reiseländern so zukunftsorientiert und verträglich wie möglich zu gestalten. Wir erfüllen den strengen Kriterienkatalog des „**forum anders reisen**“ für ein umweltgerechtes und sozial verantwortliches Reisen und plädieren, wie inzwischen über 120 Unternehmen, für einen auf Nachhaltigkeit aufgebauten Tourismus mit besonders hoher Qualität. Als **Gründungsmitglied** setzen wir uns als einer der ersten für die Belange der Umwelt und der Menschen in den bereisten Ländern ein. Wir beziehen die lokale Bevölkerung in den Reiseländern mit ein und helfen dabei, faire Arbeitsbedingungen zu schaffen.



Corporate Social Responsibility (CSR) bezeichnet die soziale und ökologische Verantwortung von Unternehmen für die Auswirkungen ihrer Geschäftstätigkeit über die gesetzlichen Forderungen hinaus. Um diese Verantwortung wahrzunehmen und zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen, müssen Unternehmen ihr Kerngeschäft daran ausrichten. Es geht nicht um einzelne „gute Taten“, sondern eine im gesamten Unternehmen verankerte strategische Ausrichtung, die Berücksichtigung der Anspruchsgruppen und eine ethische Unternehmenskultur.

2009 wurde REISEN MIT SINNEN als Pilotunternehmen überprüft und mit dem CSR-Siegel ausgezeichnet. 2011, 2014 und 2018 wurde das Unternehmen erneut in einer Rezertifizierung anhand des Kriterienkatalogs des forum anders reisen e.V. bewertet und vor allem die Weiterentwicklung verfolgt. Erfolgreich wurden wir drei weitere Male mit dem CSR Siegel ausgezeichnet. Es zeigt uns, dass wir mit unserer Überzeugung und dem Konzept für einen fairen Tourismus auf dem richtigen, aber noch langen Weg sind.

Ökologisches und Soziales Engagement

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich deswegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen. Zu unseren Partnern gehören unter anderem die Orang-Utan-Projekte, Red Ape Encounters, das Ribeira Bote Projekt auf den Kapverden und ein nachhaltiges Tourismusprojekt auf den Philippinen. Des Weiteren unterstützen wir viele andere Projekte weltweit.

ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ

nachdenken • klimabewusst reisen



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 **atmosfair**. Die zunehmende Belastung des Weltklimas durch den rasch wachsenden Flugverkehr stellt die Weltgemeinschaft vor erhebliche Herausforderungen.

Menschen im globalen Süden leiden am stärksten an den Folgen des Klimawandels, die sie nicht verursacht haben. Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO₂. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

Diese Emission gleichen wir zu 100% aus. Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese Maßnahmen von atmosfair wird global gesehen CO₂ eingespart. Gleichzeitig profitieren die Gesellschaften und Menschen vor Ort, durch Schaffung neuer Arbeitsplätze und den Zugang zu sauberer und ständig verfügbarer Energie. Das ist verknüpft mit mehr Bildung und Chancengleichheit.

PRIMA KLIMA – zu 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

Klimafreundlich reisen – bei REISEN MIT SINNEN zu 100 % inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Reisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und das komplette Landprogramm in den Zielgebieten über atmosfair zu 100 %.

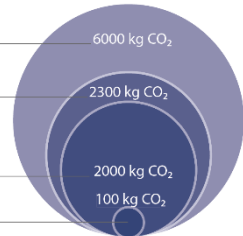


Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere Informationen siehe www.atmosfair.de.

Frankfurt-Singapur
(Hin und zurück, Economy)
Klimabudget einer Person pro Jahr, um
die Klimaerwärmung auf 2° C zu
begrenzen
Wohnen,
Transport, Freizeit, etc.

Ein Jahr Autofahren,
35 km pro Tag

Kühlschrank,
ein Jahr



DAS ENERGIESPARPROJEKT „NEUE ENERGIE FÜR NEPAL“

Nach den verheerenden Erdbeben im April und Mai 2015 in Nepal unterstützt atmosfair kontinuierlich den Wiederaufbau in der Region. Zur Sicherung der Existenzen der dort lebenden Menschen wurde das Projekt Climate Trek Nepal initiiert. Neben den Lodges entlang der Treks wurden bereits auch Schulen, Krankenstationen und Bildungseinrichtungen erdbebenfest und ressourcenschonend wiederaufgebaut sowie mit erneuerbaren Energien versorgt. Je nach Bedarf vor Ort kommen dabei Solar-Panels für Strom, Biogasanlagen und effiziente Öfen zum Kochen sowie solare Warmwasseranlagen zum Einsatz.



Nach der Eröffnung des ersten Climate Treks in der Region Helambu 2018 wird aktuell an einem zweiten klimafreundlichen Trekkingpfad in der Region Langtang gebaut. Neben den Lodges entstehen hier eine Krankenstation, ein Gemeindezentrum, ein Altenheim und ein Abfallwirtschaftsprogramm, alles wiederum ressourcenschonend und mit erneuerbaren Energien.

Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SINNEN sowohl die Unterkünfte mit mobilen Energieträgern als auch die längerfristige Instandsetzung der Energieversorgung durch erneuerbare Energien finanzieren. Ziel ist es, so den energetischen Wiederaufbau Nepals mittels CO₂-armen und ressourceneffizienten Technologien zu unterstützen.

SCHUTZ DER KINDER VOR WIRTSCHAFTLICHER UND SEXUELLER AUSBEUTUNG

REISEN MIT SINNEN bekennt sich ausdrücklich zum Schutz der Kinder vor sexueller und wirtschaftlicher Ausbeutung in den Reisedestinationen. 2014 haben wir ganz offiziell den Code of Conduct unterschrieben. Ziel der Mitgliedschaft im Code ist die systematische Einbindung spezifischer Maßnahmen in das Unternehmen. Dabei geht es auch um die Informationsweitergabe und Sensibilisierung unserer Gäste und Partnern in den Ländern. Wir möchten Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie als Reisender reagieren können, wenn unterwegs ein Verdacht aufkommt. Viele Augen sehen mehr!



Wenn Sie in diesem Zusammenhang eine auffällige Situation oder sogar eine Straftat beobachtet haben, in der Kinder gefährdet sein könnten, dann zeigen Sie Zivilcourage und melden Sie Hinweise und Verdachtsfälle sexueller Ausbeutung von Kindern im Tourismus auf folgender Website: www.nicht-wegsehen.net.

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: www.ecpat.de.

UNTERWEGS MIT REISEN MIT SINNEN

Sie reisen in kleinen Gruppen von 8 bis 14 Personen. Bei besonders sensiblen Reisen liegt die maximale TeilnehmerInnenzahl bei 10 Gästen. Dies ermöglicht es Ihnen, das jeweilige Reiseland intensiver und mit allen Sinnen zu erleben. Ein hohes Maß an Flexibilität ist garantiert, so dass auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann. Eine kleinere Gruppe hinterlässt zudem geringere Spuren im Gastgeberland und ermöglicht einen leichteren Kontakt zur lokalen Bevölkerung.

REISEN MIT SINNEN konzipiert seine Reisen im Hinblick auf eine nachhaltige Entwicklung im Reiseland. Dabei ist es uns besonders wichtig, die ökologischen und sozialen Aspekte mit einzubeziehen. Die lokale Agentur vor Ort ist von zentraler

Bedeutung, da durch sie das Reiseland sehr authentisch nähergebracht und die lokale Wirtschaft gefördert wird. Wir wählen bewusst Partner, die das Prinzip des nachhaltigen Reisens verinnerlicht haben und aktiv in diesem Bereich arbeiten.

AUF UNSERER WEBSITE

Für mehr Oooh & Aaah-Momente besuchen Sie uns auf unserer Website unter www.reisenmitsinnen.de

Weitere Informationen zu unserem Leitbild, dem „forum anders reisen“ und unseren Projektpartnern finden Sie unter www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie

Den Nachhaltigkeitsbericht sowie weitere Informationen zum Thema CSR finden Sie unter www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung.

Kennen Sie schon unseren Blog? Unter www.reisenmitsinnen.de/blog/ finden Sie aktuelle Artikel und Wissenswertes zu uns und unseren Destinationen.



Verfolgen Sie uns auch auf Facebook! Klicken Sie auf „gefällt mir“ unter www.facebook.com/reisenmitsinnen und werden Sie Teil des REISEN MIT SINNEN - Freundeskreises.



Nicht warten, wandern! Entdecke mit unserer neuen Marke Activida Wanderreisen die schönsten Regionen Europas und der Kapverden zu Fuß: www.activida.de

BERATUNG & BUCHUNG

Ihre Buchungsbestätigung erhalten Sie als PDF-Dokument per E-Mail.

Spätestens zwei Wochen vor Reisebeginn erhalten Sie per Post Ihre „Letzten Reiseinformationen“ mit allen notwendigen Reiseinformationen.

IHRE REISEBERATERIN: SANDRA WESTERMANN



10 Jahre lang war ich für die Partneragentur von RMS auf den Kapverden tätig, habe auf Fogo gelebt und die Inseln bereist. Freuen Sie sich auf facettenreiche und mit Insider-Wissen gefüllte Reisen.

0049 (0)231 589792-24

sandra.westermann@reisenmitsinnen.de

REISEN MIT SINNEN

Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
44143 Dortmund

Fon 0049 (0)231 589792-0

Fax 0049 (0)231 164470

info@reisenmitsinnen.de

www.reisenmitsinnen.de

Öffnungszeiten

montags bis freitags

09.00 - 16.00 Uhr

Aktueller Stand: Dezember 2023

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.