

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

REISENMIT
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 INSELN DES SÜDENS

14-tägige Wander- und Begegnungsreise mit qualifizierter Reiseleitung



HIGHLIGHTS

Santiago, Fogo, Brava: Die schönsten Wanderungen der südlichen Inseln

Fogo im Fokus: Kraterrandbesteigung und auf den 2.829 m hohen Vulkan

Abenteuer Brava: mehrtägiger Besuch der abgelegenen Blumeninsel

Weinverkostung am Fuße des Vulkans

Santiagos Vielfalt zwischen Nationalpark, Weltkulturerbe und Strand

ReiseSchätze

Kapverden

14 Tage, 8-12 Gäste

Begegnungen, Natur,
Wandern, Strand & Meer

Reiseleiter: Julian, Robert, Markus

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



Eine unreale Herausforderung: die Besteigung des Lava-Giganten Pico de Fogo. Kontrastprogramm auf der Blumeninsel Brava. Nicht im verliebten Blick auf den Atlantik verharren: es geht zum UNESCO-Weltkulturerbe Cidade Velha, wo sich einst Piraten versteckten.

REISEVERLAUF – 14 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 Santiago

Mittags startet unser Flieger über Lissabon direkt nach Praia auf der größten Insel Santiago. In Lissabon haben wir die Möglichkeit, mit dem günstigen Airport-Shuttle-Bus oder der Metro in das Zentrum dieser prächtigen Stadt zu fahren. So beginnt der Urlaub schon viel früher...

Bei unserer Ankunft auf der Insel Santiago gegen Mitternacht werden wir von der Reiseleitung begrüßt. Kurzer Transfer in die Hauptstadt Praia zu unserer Unterkunft.

Übernachtungen: 1 Nacht in dem Hotel Beramar in Praia.

Verpflegung: -/-/-



Tag 2 - Auf alten Pfaden zum UNESCO-Weltkulturerbe

Am Morgen unternehmen wir einen kleinen Spaziergang durch das historische Viertel, das "Platô", und lernen die Hauptstadt etwas näher kennen.

Danach erfolgt ein kurzer Transfer nach Calabaceira. Zum Einstieg wandern wir durch das grüne Ribeira Grande-Tal in den historischen Ortskern von Cidade Velha. Früher hieß der Ort Ribeira Grande und war zur Sklavenzeit Hauptstadt und Handelszentrum. Piraten wie Francis Drake fühlten sich hier "wie zu Hause". Der Kern des hübschen Ortes wurde 2009 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärt.

Nach einer Führung durch die erste Siedlung des Inselarchipels kehren wir zu Fuß in unserer neuen Unterkunft in Cidade Velha ein.

Abends genießen wir unser gemeinsames Willkommensabendessen.

Stadtführung Praia: 1,5 Std., Wanderung: Gehzeit 2 Std., - 125 Hm, einfach

Übernachtungen: 2 Nächte in dem Hotel Vulcão in Cidade Velha.

Verpflegung: F/L/A



Tag 3 - Wanderung in den Bergen Santiagos

Auf unserer heutigen Wanderung durch die grünen, zerklüfteten Täler des Nationalparks Serra Malagueta erhalten wir einen Einblick in das landwirtschaftlich geprägte Leben in den Bergen. Wir passieren tropische Täler und laufen entlang von Gehöften und Terrassenfeldern, während bei guter Sicht unser Blick weit über den Atlantik schweift.

Viele endemische Pflanzen gedeihen in dieser fruchtbaren Region im Norden Santiagos.

Wanderung: Gehzeit 4-5 Std., +/- 550 Hm, moderat, Trittsicherheit erforderlich, die Route wird je nach Jahreszeit angepasst. Fahrtzeit: 2 Std.

Verpflegung: F/L/-



Tag 4 - Flug auf die Vulkaninsel Fogo & Fähre nach Brava

Transfer zum Flughafen in Praia und kurzer Flug nach Fogo. Schon vom Flieger aus können wir den aus den Wolken ragenden Pico de Fogo bewundern.

Der Hauptort São Filipe hat eine Altstadt, die aus der Kolonialzeit stammt. Viele Häuser, sogenannte Sobrados, haben schon allerlei der lebendigen Geschichte Fogos mit ansehen können. Nach Santiago wurde Fogo als zweite Insel des Archipels von den Portugiesen besiedelt. Themenspaziergang durch den geschichtsträchtigen Ort.

Am Abend startet das Abenteuer - wir setzen mit der Fähre über ins Unbekannte. Brava - "die Wilde" - ist noch touristisches Niemandsland. Fahrt in den Hauptort Nova Sintra.

Inlandsflug: 30 Min., Stadtführung São Filipe: 1 Std., Fähre: 45 Min.

Übernachtungen: 3 Nächte in dem Hotel Cruz Grande in Nova Sintra.

Verpflegung: F/-/A



Tag 5 - Grandiose Landschaften auf der Blumeninsel

Wir wandern durch die blumenreiche Weidelandschaft zum Fontainhas, dem höchsten Berg der Insel auf 976 m. Oben angekommen können wir die schöne Aussicht in eine grüne Caldeira genießen und laufen anschließend talwärts nach Cachaço. Die Landschaft hier wirkt teilweise sehr europäisch - leicht hügelig, mit grasenden Kühen hier und da und immer wieder Blumen und Schmetterlingen, die uns auf dem Weg begleiten.

Anschließend Rücktransfer von Cachaço nach Nova Sintra. Typisch kapverdisches Abendessen mit Live-Musik.

Wanderung: Gehzeit 4 Std., +/- 550 Hm, moderat. Je nach Kondition der Gruppe kann die Wanderung verlängert werden.

Fahrtzeit: 1 Std.

Verpflegung: F/L/A

Tag 6 - Durch grüne Oasen zum Fischerort Fajã d'Água

Unsere Bergabwanderung führt uns nach Fajã d'Água. Der Ort gehört wohl zu den schönsten Fischerdörfern auf Cabo Verde. Der Weg dorthin ist mit seinem stetigen Atlantikblick atemberaubend und führt durch kleine Dörfer und grüne Oasen.

Unterwegs begegnen uns Menschen, die zu Fuß und mit Eseln ihre Waren zum Hauptort Nova Sintra transportieren.

Wir besuchen eine Fischerfamilie und lassen uns fangfrischen gegrillten Fisch schmecken. Später haben wir die Möglichkeit zu einem Bad im natürlichen Meeresbecken.

Wanderung: Gehzeit 3-4 Std., + 100 Hm / - 580 Hm, moderat. Fahrtzeit: 1,5 Std., Badeschuhe empfehlenswert

Verpflegung: F/M/A



Tag 7 - Fähre nach Fogo und Fahrt in die Kraterregion

Voraussichtlich am Morgen fahren wir zurück nach Fogo. Von São Filipe aus fahren wir in die Kraterregion auf etwa 1.700 Hm. Oben angekommen, thront vor uns der große Pico de Fogo (2.829 m). Als kleinen Vorgeschmack auf den "Großen" erwandern wir heute den Pico Pequeno, den Ausbruchskrater von 1995 sowie den Ausbruchskrater von 2014. Durch Lavafelder geht es bis zu unserer familiären Unterkunft in der Chã das Caldeiras, wo unser Gepäck bereits auf uns wartet.

Fährüberfahrt: ca. 45 Min.; Wanderung: Gehzeit 4 Std., +/-280 Hm, moderat; Fahrtzeit: 1,5 Std.

Übernachtung: 2 Nächte in den Pensionen Pedra Burkan und Casa Lavra

Verpflegung: F/L/A

Hinweis: Sollten die Fahrzeiten von Brava nach Fogo am Nachmittag liegen, so erfolgt eine weitere Wanderung auf Brava vor der Überfahrt.

Tag 8 - Kraterrandbesteigung

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 Chã das Caldeiras 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.

Später erwartet uns eine Weinprobe am Fuße des Vulkans und kapverdisches Abendessen in der Unterkunft.

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

Verpflegung: F/L/A



Tag 9 - Fogo - über den Wolken ...

Wer mag, besteigt heute den Bilderbuchvulkan Pico de Fogo (2.829 m). Der Aufstieg dauert bei normaler Kondition etwa 3-4 Stunden. Die Entschädigung folgt - doppelt - auf dem Fuße: Es erwarten uns bei meist guter Sicht traumhafte Ausichten und eine schnelle "Abfahrt" durch die Lavaasche. Für diejenigen, die nicht auf den Vulkan möchten, bieten wir ein Alternativprogramm an.

Anschließend stärken wir uns mit dem typisch kapverdischen Maiseintopf "Cachupa", bevor Entspannung im Hotel Xaguata lockt.

Wanderung: Gehzeit 5 Std., +/- 1.080 Hm, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und gute Kondition erforderlich, anspruchsvoll.

Fahrtzeit: 1,5 Std.

Übernachtung: 1 Nacht in dem Hotel Xaguata in São Filipe.

Verpflegung: F/M/-



Tag 10 – Zurück nach Santiago

Kurzer Flug zur Hauptinsel Santiago und Fahrt in den Norden der Insel. Wenn es die Flugzeiten erlauben, besuchen wir kurz den quirligen Markt von Assomada, welcher auf unserem Weg gen Tarrafal liegt. Hier verkaufen die Frauen aus den umliegenden Dörfern verschiedenste Obst-, Gemüse- oder Fischsorten sowie Kleidung und andere Dinge des täglichen Lebens.

Wir wandern durch die grünen Plantagen bei Assomada, stets die rauen Berge und die Nachbarinsel Maio im Blick. Später am Nachmittag bleibt Zeit für ein erfrischendes Bad im Meer.

Inlandsflug: 30 Min., Wanderung: Gehzeit ca. 1,5 Std., +/- 150 Hm.

Übernachtung: 3 Nächte in dem Hotel Alfandega in Tarrafal (an einigen Terminen Pension Vista Mar).

Verpflegung: F/L/-



Tag 11 - Entspannung in Tarrafal

Entspannen Sie im gemütlichen Ort Tarrafal mit schwimmen und bummeln durch den kleinen Ort. Gerne können Sie weitere Ausflüge über unsere Agentur buchen.

An einem Abend genießen wir ein gemeinsames Abschiedsessen. Am Abreisetag stehen Ihnen Tageszimmer bis zum Transfer am späten Abend zur Verfügung.

Tageszimmer am Abreisetag

Verpflegung: F/-/- und F/-/A (am letzten Abend)

Tag 12 - Back Home

Rückflug in der Nacht: Über Lissabon fliegend erreichen Sie Ihren Heimatflughafen voraussichtlich gegen Mittag.

Verpflegung: -/-/-

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



TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

8 bis 12 Gäste

TERMINE & PREISE

CIS-240205	05.02.2024	- 18.02.2024	3.340 €
CIS-240303	03.03.2024	- 16.03.2024	3.340 €
CIS-240505	05.05.2024	- 18.05.2024	3.340 €
CIS-241117	17.11.2024	- 30.11.2024	3.190 €
CIS-241228	28.12.2024	- 10.01.2025	3.390 €
CIS-250223	23.02.2025	- 08.03.2025	3.190 €
CIS-250413	13.04.2025	- 26.04.2025	3.390 €

Einzelzimmerzuschlag:

380 € / 460 €

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 105 €.

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 – Santiago, Santiago – Frankfurt mit TAP Portugal über Lissabon in der Economy Class
- Inlandsflüge oder Fähre Santiago – Fogo – Santiago
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Fähre Fogo – Brava – Fogo
- Insg. 12 Übernachtungen (1x mit Pool) in DZ, Du/WC, 2x mit Gemeinschaftsbad, Tageszimmer am Abreisetag (s. Unterkünfte)
- 12x Frühstück, 6x Lunchpaket, 2x Mittag-, 7x Abendessen
- Programm-Details: 8 Wanderungen, Stadtführungen in Cidade Velha, Praia und Fogo, Live-Musik, Weinprobe, Besuch einer Fischerfamilie auf Brava mit Barbecue, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch bis Tag 10, tlw. lokale Wanderführer
- Hotelsteuer
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code aus unserem Shop)
- Infomaterial
- Klimaschutz inklusive. CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100% kompensiert

Optional buchbare Leistungen

- Business-Class: ab 850 €
- Innerdeutsche Zubringer: auf Anfrage
- 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

- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder (ca. 70 € für die Reise einplanen) und sonstige persönliche Ausgaben
- Flughafensicherungsgebühr (ca. 3.400 cve = 31 € pro Person)

ANREISE

Die Anreise erfolgt mit TAP Portugal von Frankfurt über Lissabon nach Santiago. Der Rückflug startet ebenfalls von Santiago aus nach Frankfurt (11 Tage-Variante). Flüge ab Hamburg, München, Berlin, Düsseldorf, Wien und Zürich sind auf Anfrage möglich.

Ebenso haben Sie die Möglichkeit Ihren Flug auf die Business-Class upzugraden. (siehe optional buchbare Leistungen)

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



11. TAG: SCHNORCHEL-AUSFLUG

Nehmen Sie teil an einem Schnorchel-Ausflug vor der Küste von Tarrafal. Bei einem Blick unter die Wasseroberfläche entdecken Sie, wie sich die vulkanische Struktur der Insel Santiago unter Wasser fortsetzt. Die hiesigen Gewässer sind fischreich – mit Glück begegnen Sie Papageienfische oder sogar einer Muräne.

Inkludierte Leistungen: Boot-Ausflug, Schnorchel-Ausrüstung, lokale Betreuung (Dauer ca. 2 Stunden)

Durchführung ab 4 Personen

Preis pro Person: 25 €

11. TAG: WANDERUNG ZUM EHEMALIGEN KONZENTRATIONSLAGER

Unternehmen Sie von Tarrafal aus eine Wanderung gen Ostküste zum ehemaligen Konzentrationslager, welches zu Zeiten des portugiesischen Diktators Salazar entstanden ist. Heutzutage ist es ein Museum und als zeitgeschichtliches Denkmal einen Besuch wert. Es sind keine Mahlzeiten inkludiert. Die Wanderzeit beträgt 1 Stunde pro Strecke.

Inkludierte Leistungen: lokaler Englisch sprechender Wanderführer, Eintritt & Führung durch das Konzentrationslager

Durchführung ab 4 Personen

Preis pro Person: 13 €

AKTIVITÄTEN

Insgesamt 8 moderate Wanderungen. Die anspruchsvollste ist die Vulkanbesteigung mit 6 Std. und +/- 1.100 Hm. Eine Alternativwanderung wird angeboten.

3 Stadtführungen in Cidade Velha, Praia und São Filipe.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

IHRE 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“.

Praia – Santiago	Hotel Beramar 1 Nacht/Nächte
Cidade Velha - Santiago	Hotel Vulcao 2 Nacht/Nächte
Nova Sintra - Brava	Hotel Cruz Grande 3 Nacht/Nächte
Chã das Caldeiras - Fogo	Pension Pedra Burkan oder Casa Lavra 2 Nacht/Nächte
São Filipe - Fogo	Hotel Xaguaté 1 Nacht/Nächte Internet: www.hotelxaguaté.cv
Tarrafal - Santiago	Hotel Alfandega (oder Vista Mar) 3 Nacht/Nächte

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.

Die Transfers erfolgen i.d.R. in Kleinbussen (nicht klimatisiert). Sie fliegen vor Ort i.d.R. mit BestFly in der Economy Class von Insel zu Insel. Zwischen Fogo und Brava verkehrt eine Personenfähre (ca. 45 Minuten 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 Julian, Robert oder Markus 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 Reiseternin begleitet 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.

MARKUS LEUKEL



Von Hause aus bin ich Schlagzeuger und Perkussionist. Die Musik, und hier insbesondere die Rhythmen, sind meine große Leidenschaft. Auf den Kapverden habe ich ein für mich optimales Arbeitsumfeld gefunden. In Verbindung mit dem angenehmen Klima und den freundlichen Menschen gibt es für mich derzeit keinen schöneren Ort zum Leben. Ich lebe auf São Vicente, betreibe in Mindelo meine eigene Musikschule und kenne mich in der dortigen Musikszene bestens aus. Aber auch zu Musikern auf Fogo, Sal, Santiago und Santo Antão habe ich gute Kontakte.

JULIAN DIMITROV

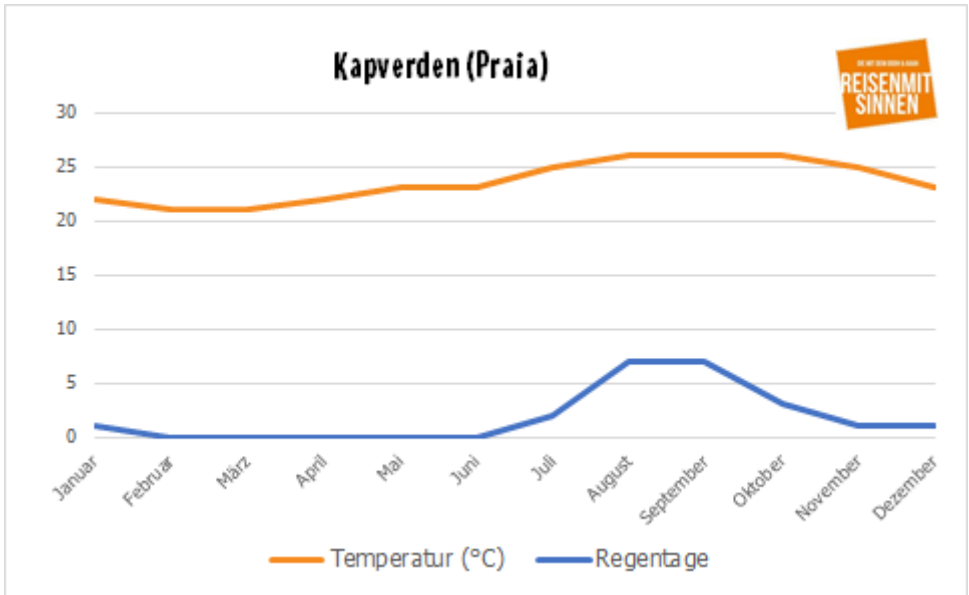


Reisen und neue Kulturen kennenzulernen, liegt mir im Blut. Als gebürtiger Bulgare und leidenschaftlicher Kitesurfer zieht es mich immer wieder in die Ferne. In einigen Ländern habe ich schon gelebt, zuletzt auf den Kapverden, auf den schönen Sandinseln Sal und Boavista. Begegnungen zu schaffen, ist mir stets auf Reisen wichtig. In Berlin habe ich seit 2001 meine zweite Heimat gefunden und auch dort mein Tourismusstudium abgeschlossen.

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 Nachtisch 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 %.

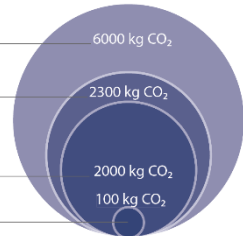


Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere 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 4 bis 14 Personen. Bei besonders sensiblen Reisen liegt die maximale TeilnehmerInnenzahl bei 6 oder 8 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

Aktueller Stand: Dezember 2023

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.