

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

Kreolische Blickwinkel – die Fotoreise

Fotoreise mit Fotografin Anja Menzel



HIGHLIGHTS

Historische Architektur im Wandel der Zeit

Graffiti und Street Art in Mindelo

Fokus Natur in der Serra Malagueta

Peoplefotografie in Santiago

Foto-Workshop und Tipps vom Profi Anja Menzel

Lebensgefühl Crioulo – durch die Plantagen von Santo Antão

Fotoreise

Kapverden

13 Tage, 8-12 Gäste

Alltagskultur, Begegnungen,
Natur, Wandern

Reiseleiter, Fotografin: Anja

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



Sie fotografieren gerne und möchten die Kapverden aus anderen Perspektiven kennenlernen? Dann ist diese Reise genau das Richtige für Sie! Begleitet wird die Gruppe von der deutschsprachigen Fotografin Anja Menzel, die im Jahr einige Monate auf den Inseln lebt und viel Insiderwissen mitbringt. Sie vermittelt Ihnen mit Freude und spielerischer Leichtigkeit ihre Kenntnisse in Bildgestaltung, Fotojournalismus und Kameratechnik.

REISEVERLAUF – 13 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 : Anreise auf die Kapverden

Wir fliegen via Lissabon auf die Insel Santiago. Ankunft gegen Mitternacht und Fahrt nach Praia, der wuseligen Hauptstadt der Kapverden. Unsere Fotografin Anja Menzel begrüßt uns am Flughafen.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Oasis Praiamar, Standardzimmer

Verpflegung: -/-/-



Tag 2 : UNESCO-Weltkulturerbe Cidade Velha

Nach dem Frühstück wird die Fotoreise besprochen, die Kameras gecheckt und eingestellt. Wir fahren nach Cidade Velha, der ehemaligen Hauptstadt und heutigem UNESCO-Weltkulturerbe.

Auf einem „historischen Rundgang“ erfahren wir viel über die Geschichte der „alten Stadt“. Dort begann vor über 500 Jahren die kreolische Geschichte des Sklavenhandels.

Wir schärfen unseren Blick für Details in der ältesten Straße der Kapverden, der Rua Banana. Wir entdecken Boote am Strand und Straßenszenen als erste Fotomotive. Am Strand im Schatten können wir Farben klären und die Fotos untereinander sichten.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Den Abend lassen wir gemeinsam mit einem mehrgängigen Begrüßungssessen ausklingen.

Wanderung: Gehzeit 2 Std., + 30 Hm / - 230 Hm.;

Verpflegung: F/-/A



Tag 3 : Tarrafal, Tiefenschärfe und Fokus People

Fahrt in den Norden der Insel. Wir besuchen 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.

Am Nachmittag besuchen wir den Strand von Tarrafal. Viele Fischer kommen mit ihrem Fang zurück und bieten tolle Motive. Anschließend ist ausreichend Zeit, um die Fotos zu sortieren, für die Fotobesprechung auszuwählen und uns mit den Herausforderungen der Peoplefotografie auseinanderzusetzen.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Vista Mar, Standardzimmer

reine Fahrtzeit: 2 Std.

Verpflegung: F/-/A

Tag 4 : Fokus Natur in der Serra Malagueta

Heute setzen wir unseren Fokus auf die beeindruckende Natur der Insel. Wir wandern durch die Gebirgszüge der Serra Malagueta, einer der schönsten Wanderungen der Kapverden.

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. Wir lassen uns viel Zeit, um die Szenerie ins perfekte Licht zu rücken. Landschaftsfotografen kommen hier voll auf ihre Kosten.

Anschließend Rücktransfer nach Tarrafal. Wir besprechen gemeinsam die Fotos der letzten Tage.

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 5 : Graffiti und Street Fotografie in Mindelo

Wir fliegen heute nach São Vicente und entdecken die zweitgrößte Stadt der Kapverden: Mindelo. Beim anschließenden Altstadt Rundgang durch die malerische Hafensstadtkulisse von Mindelo werden die Geschichten der Pioniere und Familien erzählt. Wir entdecken Graffiti Kunst an den Wänden der Altstadtgebäude. Der Hauptplatz wird von einem großen Bild der berühmten Sängerin Cesaria Evora verschönert. Spontane Schnapsschüsse sind gewollt

Inlandsflug: 50 Minuten, Stadtrundgang: 2 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte. Residencial Mindelo, Standardzimmer

Verpflegung: F/-/A



Tag 6 : Feel & See in Ribeira Bote & Luis Gitarrenwerkstatt

Heute lassen wir unsere Kameras links liegen und nehmen unsere Handys mit. Gemeinsam entdecken wir das Mindelo, welches den meisten Touristen verborgen bleibt und erkunden das ehemalige Arbeiterviertel der Hafensstadt Ribeira Bote. Ein lokaler Guide, der in diesem Viertel lebt, besucht mit uns Handwerker und Künstler.

Wir lernen Motive bewusst wahrzunehmen und mit der Handykamera zu fotografieren.

Später besuchen wir Luis Baptista in seiner Gitarrenwerkstatt. Er gilt als Gitarrenkünstler; seine „Cavoquinhos“ werden in die ganze Welt verkauft.

Der Nachmittag steht im Zeichen der Entspannung. Wer Lust hat, nimmt ein Bad im Meer und genießt einen Sundowner am Hafen.

Verpflegung: F/-/-



Tag 7 : Überfahrt auf die Wanderinsel Santo Antão

Am frühen Morgen nehmen wir die Fähre nach Santo Antão. Schon am Kai entdecken wir unsere ersten Motive des Tages. Vollbeladene Pick-Ups rollen an Bord und die Hafendarbeiter haben beim Ablegen der Fähre alle Hände voll zu tun. Im frühen Licht und der Gischt bietet die zurückliegende Hafenstadt Mindelo einen spannenden Rahmen. Wenn wir Glück haben, fotografieren wir fliegende Fische... die knappe Stunde der Überfahrt wird schnell vergehen.

Spektakuläre Fahrt über die alte Passstraße zu unserer Unterkunft direkt am Meer. Unterwegs machen wir Halt am erloschenen Cova-Krater. Bei guter Sicht laufen wir zum Kraterand, von wo wir einen weiten Blick in das grüne Paúl-Tal und sogar bis zum Atlantik haben können.

Im Hafentort Ponta do Sol, wo wir übernachten werden, versuchen wir uns in der Gegenlichtfotografie.

Ein gemeinsames Abendessen mit Meeresrauschen rundet unseren ersten Tag auf der neuen Insel ab.

Fährüberfahrt: 1 Std., Wanderung: Gehzeit 1 Std., einfach

Übernachtung/en: 2 Nächte im Hotel Tiduca, Superior-Zimmer zur Meerseite

Verpflegung: F/-/A

Tag 8 : Cabo Verde ist grün...

Heute steht die Pflanzenfotografie im Vordergrund. Und dafür eignet sich ein Tal am meisten: das tropisch-grüne Paúl-Tal. Das Tal besticht durch seine üppige Vegetation mit Mangobäumen, Zuckerrohr und Drachenbäumen. Wir unternehmen eine Wanderung im Tal und stoppen immer wieder, um endemische Pflanzen zu fotografieren.

Und kehren bei einer einheimischen Familie zum Mittagessen ein. Transfer zurück zu unserem Hotel. Es bleibt Zeit zur individuellen Entspannung und um uns in der Gegenlichtfotografie zu versuchen.

Wanderung: Gehzeit 2-3 Std., + 400 Hm / - 600 Hm. Kann in Absprache mit der Reiseleitung individuell angepasst werden.

Verpflegung: F/M/-



Tag 9 : Beeindruckende Bergwelten

Eine Klassikerwanderung führt uns von Ponta do Sol nach Fontainhas. Auf alten Eselswegen, die sich durch die schroffe Steilküste winden, spazieren wir immer am Meer entlang. Das Lichtspiel ist faszinierend. Das malerische Dorf Fontainhas hängt wie ein Adlerhorst auf einem Felsvorsprung – ein einzigartiges Fotomotiv. Wir durchstreifen mit fotografischem Blick das kleine Dorf und genießen die Aussicht.

Von dort erfolgt der Transfer zu unserem Eco Village. Wir beziehen unsere Zimmer mit direktem Meerblick.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Mamiwata ECO Village, Ocean View Zimmer

Wanderung: Gehzeit ca. 2 Std., +/- 360 Hm, moderat, ständiges bergauf und -ab.

Verpflegung: F/-/A

Tag 10 : Architektur im Fokus

Heute widmen wir uns der Architektur. Wir erfahren viel von der besonderen Bauweise unserer Unterkunft und fotografieren die in die Steilhänge gebauten Bungalows im Detail sowie von Weitem und in unterschiedlichen Lichtverhältnissen.

Als Vergleich unternehmen wir später einen Spaziergang durch das Dorf Chã de Igreja und schauen uns dort die gebauten Häuser an. Am Nachmittag bleibt Zeit, unsere Fotos zu sichten, diese zu besprechen und die Highlights zusammenzustellen.

Wir genießen ein Abendessen mit frischen Zutaten aus dem heimischen Garten.

Verpflegung: F/-/A



Tag 11 : Fotopräsentation und Rückfahrt nach Mindelo

Nach dem Frühstück lassen wir unsere Reise bei unsere abschließenden Fotopräsentation Revue passieren. Es bleibt Zeit, noch ein wenig am Pool zu entspannen, bevor wir am Nachmittag die Fähre zurück nach São Vicente nehmen. Ein mehrgängiges Abschiedsmenü schließt den Tag.

Fährfahrt: 1 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Pension Residencial Mindelo, Standardzimmer

Verpflegung: F/-/A

Tag 12 : Flug nach Lissabon

Heute heißt es Abschied nehmen von den schönen Inseln. Transfer zum Flughafen und Flug nach Lissabon. Unser Hotel befindet sich fußläufig zum Flughafen.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Hotel Star Inn, Standardzimmer

Verpflegung: F/-/-



Tag 13 : Willkommen, zu Hause.

Flug am Morgen mit TAP Portugal von Lissabon zurück. Willkommen, zu Hause.

Verpflegung: /-/-

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

Schwerpunkte

Diese Fotoreise richtet sich an Reisende, die sich gerne mehr mit der Fotografie auseinandersetzen und ihre Fotos nicht mehr dem Zufall überlassen möchten. Wichtiger als das schwere Equipment ist die Freude am Wahrnehmen und Sehen.

Begleitet wird die Gruppe von der deutschsprachigen Fotografin Anja Menzel, die ihre Kenntnisse in Bildgestaltung, Fotojournalismus und Kameratechnik vermittelt. Ihre langjährige Lebenserfahrung und Besuche auf den Kapverdischen Inseln, sowie der enge Kontakt zur Bevölkerung, eröffnet dem fotobegeisterten Reisenden einen privaten Einblick und schafft Raum für Portraits, die sonst so nicht möglich wären.

Auf dieser Reise werden die unterschiedlichen Fotogenres wie Portrait, Landschaft, Architektur, Bewegung, Stil- und Streetlife thematisch einbezogen und auf den Touren aktiv umgesetzt: Wandern und Erkunden wird mit Fotografie verbunden. Das Ergebnis sind, nicht nur bessere Fotos, sondern auch eine visuelle Erzählung von Begegnungen und Erlebnissen.

Welche Kamera Sie auf der Reise dabeihaben, ist nicht entscheidend. Voraussetzung ist, dass Sie mit Ihrem Equipment vertraut sind. Denken Sie an ausreichend Speicherkarten, das Ladegerät und ein Kartenlesegerät. Für die Fotoauswahl und Fotobesprechung ist ein Laptop optimal.

TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

8 bis 12 Gäste

TERMINE & PREISE

CFR-250106	Mo, 06.01.2025	- Sa, 18.01.2025	3.980 €
CFR-250331	Mo, 31.03.2025	- Sa, 12.04.2025	3.980 €

Einzelzimmerzuschlag: 450 €

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.

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, São Vicente–Lissabon, Lissabon - Frankfurt (Economy Class)
- Inlandsflüge Santiago—São Vicente
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Fähre São Vicente–Santo Antão–São Vicente
- Insg. 12 Übernachtungen (4x mit Pool) im DZ, Du/WC, Tageszimmer am Abreisetag (s. Unterkünfte)
- 12x Frühstück, 1x Lunchpaket, 1 x Mittag-, 7x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 4 Wanderungen, Stadtführungen in Cidade Velha, Mindelo mit Ribeira Bote, Eintritte laut Detailprogramm
- Fotografische Reiseleitung durch Anja Menzel bis Tag 12, tlw. lokale Wanderführer
- Hotelsteuer
- Infomaterial
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100% kompensiert

Optional buchbare Leistungen

- Business-Class: ab 1.250 €
- 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

- An- und Abreise zum Flughafen (Wir empfehlen die klimafreundliche Anreise mit der Bahn und buchen gern für Sie Fahrkarten zum Sparpreis).
- Fakultative Ausflüge
- Flughafensicherungsgebühr (ca. 3.400 cve = 31 € pro Person)
- Trinkgelder (ca. 70 € für die Reise einplanen) und sonstige persönliche Ausgaben
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Reiseschutz

ANREISE

Die portugiesische Fluggesellschaft TAP Portugal fliegt von Frankfurt über Lissabon nach Santiago. Der Rückflug startet von Sal zurück nach Frankfurt. Flüge ab Hamburg, München, Berlin, Düsseldorf, Wien und Zürich sind auf Anfrage möglich. Ebenso haben Sie die Möglichkeit Ihren Flug auf die Business-Class aufzugraden (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.

AKTIVITÄTEN

Insg. 4 Wanderungen, tlw. bergauf und bergab, davon alle moderate Touren mit Gehzeiten bis 3 Std..



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

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.

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

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 Oasis Praiamar
2 Nacht/Nächte
Internet: www.oasishotels.com

Tarrafal - Santiago
Pension Vista Mar
2 Nacht/Nächte

Mindelo - São
Vicente
Pension Residencial Mindelo
1 Nacht/Nächte
Internet: www.mindeloresidencial.cv

Ponta do Sol - Santo
Antão
Tiduca
2 Nacht/Nächte

Chã de Igreja -
Santo Antão
Mamiwata ECO VILLAGE
2 Nacht/Nächte
Internet: www.mamiwata-ecovillage.com

Mindelo - São
Vicente
Pension Residencial Mindelo
1 Nacht/Nächte
Internet: www.mindeloresidencial.cv

Lissabon - Portugal
Hotel Star Inn
1 Nacht

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 der qualifizierten REISEN MIT SINNEN-Fotografien Anja Menzel.

Anja Menzel

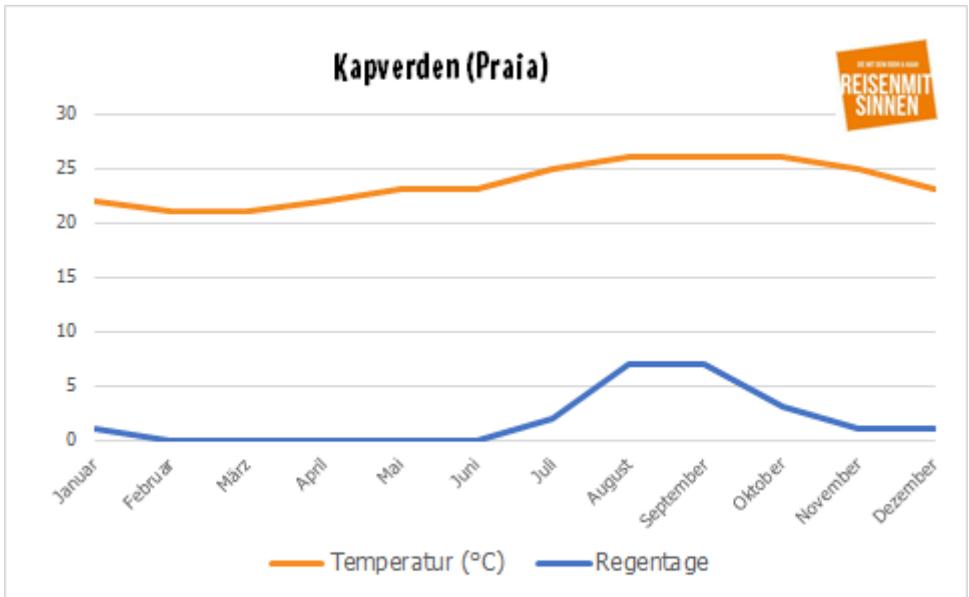
Die Fotografie ist meine absolute Leidenschaft und die Reisereportage ist für mich der perfekte Mix, die Königsdisziplin.

Ob ich mit meiner Kamera in Hamburg unterwegs bin oder auf Reisen für Magazine. Überall lauern inspirierende Motive, warten Geschichten darauf, erzählt zu werden. Es macht mir Spaß, die Schönheit von kleinen Details zu entdecken, Situationen zu beobachten und im passenden Augenblick auf den Auslöser zu drücken.

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 %.

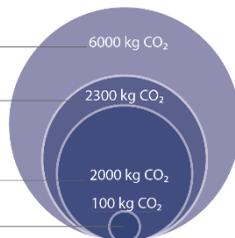


Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere 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 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: Januar 2024

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.