

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](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)  
[www.kapverdischeinseln.de](http://www.kapverdischeinseln.de)

In Zusammenarbeit mit  
**ZEIT**  **REISEN**

## KAPVERDEN CULTURA REAL

**Kultur-, Begegnungs-, Wander- und Komfortreise mit  
qualifizierter Reiseleitung**



# HIGHLIGHTS

**Kultur, grandiose Natur und kapverdische Gastfreundschaft**

**Vier Inseln mit Komfort entdecken: Übernachtungen in den besten Hotels**

**Einblicke in eine Künstlerwerkstatt und Projekte**

**Authentische Begegnung mit dem Cheftrommler Valdomiro**

ZEITReise

Kapverden

12 Tage, 8-14 Gäste

Musik, Begegnungen,

Kunst & Kultur, Wandern

Reiseleiter: Markus, Calu

## PRIMA KLIMA – DIE ZUKUNFT DES REISENS

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO<sub>2</sub>-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



Der Inseltrommler Valdomiro spielt auf: heiße Rhythmen zu heiligen Festen. Heiß zu geht's allenthalben auf dem Archipel vulkanischen Ursprungs: Sei es beim Live-Konzert in der musikalischen Hauptstadt oder beim Kaffeeaufbrühen in der Familienrösterei.

# REISEVERLAUF – 12 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 über Lissabon nach Santiago

Sie fliegen am Mittag über Lissabon nach Praia, in die quirlige Hauptstadt des Landes – hier spüren Sie einen ersten Hauch Afrikas. Am Flughafen werden Sie von Ihrer Reiseleitung begrüßt und in Ihr 4-Sterne-Hotel (Landeskategorie) begleitet.

Übernachtung/en: 2 Nächte im Hotel Pestana Tropicco

Verpflegung: -/-/-



## **Tag 2 - Weltkulturerbe Cidade Velha und Hauptstadt Praia**

---

Willkommen auf Cabo Verde! Nach dem Frühstück fahren wir nach Praia und besuchen das historische "Plato", das ehemalige Zentrum der portugiesischen Kolonialherrschaft.

Kurzer Transfer nach Ribeira Grande. Wir wandern durch ein vegetationsreiches Tal, in dem Affenbrotbäume wachsen und Eisvögeln leben, hinunter ans Meer zurück zum UNESCO-Weltkulturerbe Cidade Velha. Kolumbus und viele andere machten hier Zwischenstation auf ihren Entdeckungsfahrten. Wir erkunden die älteste Stadt der Kapverden.

Abendessen in der Hauptstadt.

Gesamtfahrtzeit: 1,5 Std., Wanderung: Gehzeit 1,5 Std., - 125 Hm (an einigen Stellen schwierig im Abstieg).

Verpflegung: F/L/A



## **Tag 3 - Auf zur „Feuerinsel“ Fogo**

---

Voraussichtlich am Morgen fliegen wir auf die Vulkaninsel Fogo. Schon vom Flugzeug aus können Sie die gigantischen Ausmaße des Pico de Fogo (2.829 m) erkennen.

Wir beziehen unser Hotel, das Hotel Xaguete, welches auf der Steilküste mit Blick über den Atlantik hinüber zur Nachbarinsel Brava liegt.

Nach einer kurzen Pause besuchen wir das Städtchen São Filipe, das durch seinen kolonialen Charme besticht. Bei diesem „Insider“-Stadtspaziergang geht es vor allem um die wechselvolle Geschichte der Fahnenfeste („Festas da Bandeira“), eine bis heute sehr lebendige Tradition auf der Insel Fogo. Trommelrhythmen spielen im Festablauf eine wichtige Rolle und kein geringerer als der Cheftrommler der Insel selbst, Senhor Valdomiro Dias, wird uns in seinem Privathaus deren Bedeutung erklären, eine Trommelsession inklusive. In seinem Wohnzimmer werden wir erfahren, wie sehr die Musik und diese Tradition seinen Alltag bestimmen.

Inlandsflug: 30 Min., Insider-Spaziergang: 2 Std., Trommelvorführung: 1 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte im Hotel Xaguate

Verpflegung: F/-/A



## Tag 4 – Fumarolen und Wein

---

Fahrt hinauf in die auf etwa 1.700 m liegende Caldeira. Die Ausblicke auf dem Weg durch die unterschiedlichen Lavalandschaften sind großartig.

Wer mag, erklimmt den »Neuen Kleinen Pico«, der beim Ausbruch im Jahre 2014 entstand. Der Weg ist ein wenig anspruchsvoll, aber eindrucksvoll. Eine gewisse Grundfitness ist allerdings Voraussetzung.

Anschließend genießen wir ein typisches Mittagessen in einem der Caldeira-Dörfer, in denen etwa 1.000 Menschen mit einfachen Mitteln ihr Leben in dieser kargen Mondlandschaft meistern.

Am Nachmittag widmen wir uns dem Weinanbau. Die Trauben gedeihen

hier auch noch in über 2.000 m Höhe. Den Besuch der Weinkooperative verbinden wir selbstverständlich mit einer Weinprobe und laden Sie gerne zu einem feurig-temperamentvollen Fogowein ein.

Im Anschluss Fahrt zurück in den Hauptort.

Gesamtfahrtzeit: 4 Std., einfache Wanderung: Gehzeit 3 Std., +/- 200 Hm, durch Lavaasche, unbefestigter Weg.

Verpflegung: F/M/-



## **Tag 5 - Flug auf die Barlavento-Inseln**

---

Flug über Santiago nach São Vicente und Transfer in die lebendige Hafenstadt Mindelo. Dort beziehen wir das zentral gelegene 4-Sterne-Hotel Porto Grande.

Abends genießen wir kapverdische Live-Musik in einem der vielen Musik-Lokale. Mindelo ist bekannt für seine Musikszene, viele der besten kapverdischen Musiker leben hier und treten regelmäßig in den Musikclubs der Stadt auf.

Inlandsflug: 30 Min. und 50 Min.

Übernachtung/en: 2 Nächte im Hotel Porto Grande

Verpflegung: F/-/A

## Tag 6 - Kunst und Kultur in Mindelo

---

Bei unserem heutigen Spaziergang lernen wir die koloniale Vergangenheit Mindelos kennen. Wir besichtigen die alten Kohlebunker, die Landungsbrücken und das Zollhaus aus dem 19. Jahrhundert, heute das städtische Kulturzentrum. Wir schauen vorbei auf dem quirligen Fischmarkt, dem afrikanischen Markt auf dem Praca Estrela und besuchen die zentral gelegene Markthalle in der Rua Lisboa.

Einblicke in die Musik- und Kulturszene erhalten wir bei einem exklusiven Besuch des Hauses und der Werkstatt eines angesehenen Gitarrenkünstlers. Seine „Cavokinhos“ werden in die ganze Welt verkauft.

Stadtführung: 1,5 Std., Werkstattbesuch: 1 Std.

Verpflegung: F/M/-



## Tag 7 - Fährfahrt nach Santo Antão – in die Natur

---

Morgens nehmen wir die Fähre auf die Nachbarinsel Santo Antão. Wir besuchen heute den zentralen Teil der Insel, eine eindrucksvolle, vulkanisch geprägte Landschaft mit schroffen Gipfeln und tiefen Schluchten, immer wieder durchsetzt mit landwirtschaftlich genutzten Flächen.

In Lagedos besuchen wir ein Bauernprojekt. Bei dem anschließenden Mittagessen in dieser Bauernkooperative genießen wir die dort angebauten Lebensmittel der Kooperative.



Erlebnisreiche Fahrt über die spektakuläre, historische Passstraße auf die vegetationsreiche Nordostseite mit Stopp am Cova Krater. Wanderung hinauf, denn bei gutem Wetter haben wir einen beeindruckenden Ausblick in das Paúl-Tal bis hinunter zum Meer. Am späten Nachmittag Check-in in unserem Eco-Resort Mami Wata, welches sich direkt am Meer befindet.

Fährfahrt: 1 Std., Fahrt: 4 Std., Wanderung: Gehzeit 1 Std. (hin und zurück), +/- 200 Hm.

Übernachtung/en: 3 Nächte im Mamiwata ECO VILLAGE

Verpflegung: F/M/A



## **Tag 8 - Eindrucksvolle Dörfer**

---

Am Vormittag fahren wir nach Ponta do Sol im äußersten Norden der Insel. Es bleibt Zeit, sich in dem kleinen Küstenort umzuschauen.

Im Anschluss startet unser Spaziergang entlang der Steilküste nach Fontainhas, einem der schönst gelegenen Orte der Kapverden. Dieser kleine Ort ist spektakulär in die Felsen gebaut - er wirkt fast wie ein Adlerhorst.

Am frühen Nachmittag Rückkehr in unser Eco-Resort mit Zeit für eigene Erkundungen in der Umgebung oder einfach zum Entspannen.

Wanderung: Gehzeit 1 Std., +/-300 Hm, Gesamtfahrtzeit: 4 Std.

Verpflegung: F/-/A

## Tag 9 - Erfrischend grüne Täler

---

Heute besuchen und wandern wir durch das grünste Tal der Kapverden. Das Paúl-Tal besticht durch seine üppige Vegetation. Zuckerrohrfelder wechseln sich ab mit Mango-Hainen und Drachenbäumen. Die Menschen in diesem Teil der Insel leben überwiegend von der Landwirtschaft. Pause bei einer einheimischen Familie mit exzellentem Kaffee aus der privaten kleinen Kaffee-Rösterei.

Für ein besonderes Mittagessen besuchen wir die Casa Maracuja, wo mehrgängig gespeist wird. Am frühen Nachmittag fahren wir teils entlang der Küste zurück zu unserer Unterkunft.

Gesamtfahrtzeit: 3,5 Std., Wanderung: Gehzeit ca. 2 Std. (hin und zurück), +/- 100 Hm.

Verpflegung: F/M/A



## Tag 10 - Ein Tag am Meer bei São Pedro

---

Morgenfähre nach São Vicente und kurze Fahrt zu unserem 4-Sterne Strandhotel.

Verleben Sie den Tag in São Pedro nach Ihren individuellen Wünschen. Unsere Vorschläge finden Sie unter dem Punkt „Gestalten Sie Ihren Tag - unsere Empfehlungen“ – gleich hinter der Rubrik „Reiseschutz“.

Am Abend treffen wir uns dann zu unserem Abschiedsessen in einem exzellenten Restaurant in der Nähe unseres Hotels.

Fährfahrt: 1 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht im Hotel Foya Branca

Verpflegung: F/-/A

## **Tag 11 - Rückreise**

---

Sie fliegen heute nach Praia und von dort mit TAP Portugal zurück. Gerne geben wir Ihnen Tipps zur Gestaltung des Tages.

Inlandsflug: 50 Min.

Tageszimmer im Hotel Oasis Atlantico Praiamar

Verpflegung: F/-/-



## **Tag 12 - Back home**

---

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 14 Gäste

## TERMINE & PREISE

|                       |            |                  |               |
|-----------------------|------------|------------------|---------------|
| CVR-240225            | So, 25.02. | - Do, 07.03.2024 | 3.520 €       |
| CVR-240329            | Fr, 29.03. | - Di, 09.04.2024 | 3.630 €       |
| CVR-240512            | So, 12.05. | - Do, 23.05.2024 | 3.520 €       |
| CVR-241229            | So, 29.12. | - Do, 09.01.2024 | 3.790 €       |
| CVR-250214            | Fr, 14.02. | - Di, 25.02.2025 | 3.580 €       |
| CVR-250330            | So, 30.03. | - Do, 10.04.2025 | 3.580 €       |
| CVR-250420            | So, 20.04. | - Do, 01.05.2025 | 3.790 €       |
| Einzelzimmerzuschlag: |            |                  | 450 € / 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 108,90 €.

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 und zurück (München, Hamburg, Düsseldorf, Berlin, Zürich, Wien auf Anfrage) mit TAP Portugal über Lissabon in der Economy Class
- Inlandsflüge Santiago – Fogo – São Vicente – Santiago mit Binter Cabo Verde Airlines
- Fähre São Vicente – Santo Antão – São Vicente
- Alle Transfers in privaten Minibussen, inkl. Gepäcktransfers
- Insg. 10 Übernachtungen (DZ; Du/WC, 10x mit Pool): 10x 3- bis 4-Sterne-Hotel (Landeskategorie), Tageszimmer am Abreisetag (s. Unterkünfte)
- 10x Frühstück, 5x Lunchpaket oder Mittagessen, 7x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 4 geführte Wanderungen, Stadtrundgang in Cidade Velha, Praia, São Filipe und Mindelo, Weinprobe, Besuch eines Künstlerateliers, Landwirtschaftsprojekts, Livemusik, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch
- Teilweise lokale Wanderführer
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- Infomaterial
- Hotelsteuer\* für die Nächte während der Gruppenreise
- CO<sub>2</sub>-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, die ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.\*\*
- Fakultative Ausflüge (s. unten)

## Nicht im Preis enthalten

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

# ANREISE

Die portugiesische Fluggesellschaft TAP Portugal fliegt von Frankfurt über Lissabon nach Santiago, 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 an.

|   |   |
|---|---|
| <b>Rail&amp;Fly-Ticket, 2. Klasse, retour</b> | <b>Rail&amp;Fly-Ticket, 1. Klasse, retour</b> |
| 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](http://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-peverde.de](http://www.embassy-peverde.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 Auslandskrankenversicherung. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung. Gerne erstellen wir bzw. ZEIT-Reisen Ihnen ein konkretes Angebot.



## 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.



## 10. TAG: SÃO VICENTE – INSELRUNDFAHRT

Während Ihres Tagesausfluges lernen Sie das Innere Sao Vicentes kennen. Besichtigen Sie Oasen, Berge und die Strände. Das Highlight des Tages ist das Picknick mit Blick über die Dünen. Am Ende des Tages können Sie in Baia das Gatas schwimmen gehen oder – wenn das Wetter und die Sicht es erlauben – fahren Sie hoch zum Monte Verde, wo Sie einen unglaublichen Blick über die Insel sowie Santo Antão haben.

Inkludierte Leistungen: Lokaler deutsch- oder englischsprachiger Guide, Picknick, Transfers

Durchführung ab 4 Personen

Preis pro Person: 50 €



## 10. TAG: RIBEIRA BOTE

Dies ist eine Tour der ganz besonderen Art: Gemeinsam mit Ihrem Guide schlendern Sie durch Ribeira Bote, dem ehemaligen Armenviertel Mindelos. Heutzutage ist dieses Viertel ein sozialer Brennpunkt. Sie werden bei dieser Tour von Bewohnern durch das Viertel begleitet. Besuchen Sie auch den Markt sowie Musiker und Handarbeitsgeschäfte und mit etwas Glück entdecken Sie versteckte Talente. *Die Einnahmen dieser Tour fließen direkt in den Auf- und Ausbau dieses Viertels.*

Inkludierte Leistungen: Lokaler deutsch- oder englischsprachiger Guide, Mittagessen, Transfers. Dauer ca. 3 Std.

Durchführung ab 4 Personen

Preis pro Person: 50 €

# AKTIVITÄTEN

4 leichte und moderate Wanderungen mit 2-4 Std. Gehzeit; die anspruchsvollste mit +/- 200 Hm.

4 Stadtrundgänge in Cidade Velha, São Filipe, Mindelo und Praia.



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“.

|             |                 |            |          |
|-------------|-----------------|------------|----------|
| Santiago    | Pestana Tropico | ****Hotel  | 2 Nächte |
| Fogo        | Xaguate         | ****Hotel  | 2 Nächte |
| São Vicente | Porto Grande    | ****Hotel  | 2 Nächte |
| Santo Antão | Mami Wata       | Eco-Resort | 3 Nächte |
| São Vicente | Foya Branca     | ****Hotel  | 1 Nacht  |

# VERPFLEGUNG & TRANSFERS

In unserem Reisepreis sind alle Frühstücke, 7 Mittag- und 7 Abendessen enthalten. Es steht Ihnen frei, an den Tagen, an denen kein Abendessen inkludiert ist, auf eigene Faust essen zu gehen. Häufig geht man auch an diesen Abenden gemeinsam in der Gruppe essen. Wer Lust hat, individuell essen zu gehen, erhält gern von der Reiseleitung verschiedene Restaurant-Tipps.

Die Transfers erfolgen i.d.R. in Kleinbussen (nicht klimatisiert). Sie fliegen vor Ort i.d.R. mit BINTER Cabo Verde in der Economy Class von Insel zu Insel. Zwischen São Vicente und Santo Antão verkehrt eine Personenfähre (ca. 1 Std. 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 und Deutsch sprechenden Insider-Reiseleitung.

Unsere Insider-Reiseleiterinnen und -Reiseleiter kennen das bereiste Land bestens. Sie sind dort geboren, leben seit vielen Jahren in Ihrem Reiseland oder sind regelmäßig vor Ort. Sie haben Kontakte vor Ort, mit denen Ihnen Türen geöffnet werden, die vielleicht sonst verschlossen blieben. Dadurch ermöglichen wir einen direkten Kontakt und ein Begegnen auf Augenhöhe.

Ihre Gruppenreise wird begleitet von unserem geschulten, Deutsch sprechenden Insider-Reiseleiter Markus, Julian oder Carlos.

Auf unserer Website erfahren Sie, welche Insider-Reiseleitung Ihren Reiseternin 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.

## 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.

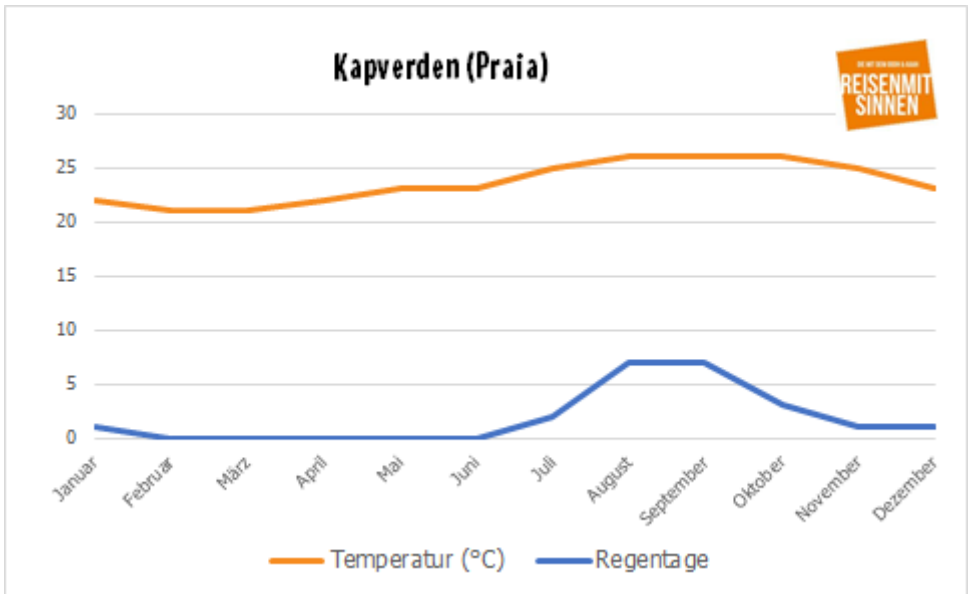
Ich lebe auf São Vicente, betreibe in Mindelo meine eigene Musikschule und kenne mich in der dortigen Musikszene bestens aus. Aber auch zu Musikern auf Fogo, Sal, Santiago und Santo Antão habe ich gute Kontakte.



# 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 CO<sub>2</sub>. 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 CO<sub>2</sub> 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 %.

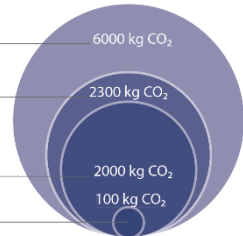


Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere Informationen siehe [www.atmosfair.de](http://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 CO<sub>2</sub>-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](http://www.nicht-wegsehen.net).

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: [www.ecpat.de](http://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](http://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](http://www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie)

Den Nachhaltigkeitsbericht sowie weitere Informationen zum Thema CSR finden Sie unter [www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung](http://www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung).

Kennen Sie schon unseren Blog? Unter [www.reisenmitsinnen.de/blog/](http://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](http://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](http://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](mailto:info@reisenmitsinnen.de)

[www.reisenmitsinnen.de](http://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.