

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

REISEN MIT
SINNEN

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

KAPVERDEN

FASZINIERENDE INSELWELTEN

**Wander- und Begegnungsreise
mit qualifizierter Reiseleitung in Deutsch oder Englisch**



HIGHLIGHTS

**Spektakuläre Wanderpfade:
Steilküste, Vulkan und grünes
Paúl-Tal**

**Krater-Übernachtung in einer
Privatunterkunft am Fuße des
Vulkans**

**Begegnungen in Dörfern,
Handwerksbetrieben und auf
bunten Märkten**

**Kapverdische Rhythmen bei
mitreißender Live-Musik erleben**

Freie Zeit und Entspannung am Atlantik

ReiseSchätze

Kapverden

15 Tage, 8-10 Gäste

Natur, Wandern,

Alltagskultur, Strand & Meer

Reiseleiter: Antonio, Eurico, Johnny

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



Die Inselbewohner hautnah erleben: beim traditionellen Mais stampfen oder Gütertransport per Esel. Tanz durch den Lavastaub des Vulkans Pico de Fogo. Süße Beobachtungen: endlose Obstplantagen und meterhohe Zuckerrohrfelder im tropischen Paúl-Tal.

REISEVERLAUF – 15 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

Flug via Lissabon auf die größte Insel des Archipels: Santiago. Den Stoppover in Lissabon können Sie gut für einen Kurztrip ins historische Zentrum nutzen. Ankunft auf Santiago gegen Mitternacht und Transfer zu unserem Hotel im alten Stadtzentrum von Praia.

Übernachtung/en: 2 Nächte in dem Hotel Beramar

Verpflegung: -/-/-



Tag 2- Santiagos Geschichte: UNESCO- Weltkulturerbe Cidade Velha

Bei einer ersten Wanderung bekommen wir einen Eindruck, wie grün die Kapverden sein können. Es geht durch das Tal von Ribeira Grande.

Die Wanderung endet, wo auf den Kapverden alles begann: zwischen Sklavenpranger und Piratenfestung in 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. Vor dem Willkommens-Abendessen bleibt Zeit zur Entspannung.

Wanderung: Gehzeit 2 Std., - 125 Hm.

Verpflegung: F/L/A



Tag 3 - Inselrundfahrt auf Santiago

Heute erleben wir die bunte Vielfalt Santiagos bei einer Inselrundfahrt. Wir wandern zum größten Kapokbaum und schlendern über den Markt in Assomada. Der Freiheitskämpfer Amílcar Cabral ist in diesem Ort geboren. Am Nachmittag erreichen wir den Küstenort Tarrafal. Es bleibt Zeit für ein erfrischendes Bad im Meer.

Gesamtfahrzeit: 3 Std., Wanderung: Gehzeit 1 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte in der Pension Vista Mar

Verpflegung: F/-/A

Tag 4 – Wanderung an der Ostküste

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

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

Anschließend Rücktransfer nach Tarrafal.

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

Verpflegung: F/L/-



Tag 5 - Flug auf die Feuerinsel Fogo

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

Wir nehmen voraussichtlich am Nachmittag den Flug auf die Feuerinsel Fogo. Rundgang durch das hübsche Kolonialstädtchen São Filipe, das mit seinen pastellfarbenen Herrenhäusern als einer der schönsten Orte des Archipels gilt.

Inlandsflug: 30 Min., Stadtführung São Filipe: 1,5 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht im Hotel Savana (oder Melissas Guesthouse)

Verpflegung: F/-/A

Tag 6 - Fahrt zum Vulkan in die Chã das Caldeiras

Über eine breite Serpentinstraße fahren wir hinauf in die Vulkanlandschaft. Unsere Wanderung in der Caldeira zeigt eindrucksvoll das Ausmaß des Ausbruchs von 2014. Übernachtung in einer kleinen, familiär geführten Pension am Fuße des Vulkans, deren Besitzer abends für uns traditionell kochen. Ein spektakulärer Sternenhimmel ist inklusive.

Fahrt: 1,5 Std., Wanderung: Gehzeit 3 Std., +/- 280 Hm, gemäßigte Wanderung auf Lavauntergrund

Übernachtung/en: 1 Nacht in einer Privatunterkunft Casa Lavra

Verpflegung: F/L/A



Tag 7 - Wanderung auf den Pico do Fogo oder Freizeit

Wer mag, besteigt heute den Bilderbuchvulkan Pico do Fogo (2.829 m).

Wir brechen frühmorgens zum höchsten Gipfel der Kapverden auf und laufen durch steile Aschehalden und vorbei an kleinen Fumarolen. Am oberen Kraterrand können wir direkt in den zentralen Krater und bei meist guter Sicht kilometerweit über den Atlantik blicken. Anschließend schnelle "Abfahrt" durch die Lavaasche. Typisch kapverdisches Mittagessen.

Ist Ihnen diese Vulkanwanderung zu anspruchsvoll, können Sie alternativ Ihre Freizeit in der Chã das Caldeiras verbringen. Rückfahrt nach São Filipe am Nachmittag.

Wanderung: Gehzeit 5-6 Std., +/- 1.080 Hm, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und gute Kondition erforderlich.; Fahrt: 1,5 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht im Hotel Savana (oder Melissas Guesthouse)

Verpflegung: F/M/-



Tag 8 - Flug auf die Nordinseln

Flug über Santiago nach São Vicente. Die heimliche Hauptstadt "Mindelo" überrascht mit einem weltoffenen Flair. Abends bekommen wir beim Essen mit Live-musik eine Kostprobe kapverdischer Klänge, temperamentvoll und melancholisch wie das Land selbst.

Inlandsflug: 30 Min. und 50 Min.

Übernachtung/en: 1 Nacht in der Pension Mindelo Residencial

Verpflegung: F/-/A

Tag 9 - Fähre nach Santo Antão und 360°-Bergpanorama

Mit der Fähre setzen wir über nach Santo Antão. Auf Serpentinaen fahren wir mit spektakulären Aussichten zum Ausgangspunkt unserer Wanderung. Zwischenstopp am erloschenen Cova-Krater. Bei guter Sicht laufen wir zum Kraterrand, der einen weiten Blick in das grüne Paúl-Tal und sogar bis zum Atlantik eröffnet.

Typisch kapverdisches Mittagessen und Wanderung im Seitental Ribeira de Chã das Pedras. Hier gedeihen in beträchtlichen Höhen Zuckerrohr, Bananen, genauso wie Mangos, Papayas und Datteln. Fahrt zu unserer Unterkunft im Küstenort Ponta do Sol.

Fährfahrt: 1 Std.; erste Wanderung: Gehzeit 1 Std., +/- 200 Hm, zweite Wanderung: Gehzeit 3 Std., +/- 250 Hm; Gesamtfahrtzeit: 1,5-2 Std.

Übernachtung/en: 3 Nächte in der Pension Música do Mar

Verpflegung: F/M/A



Tag 10 - Wanderung entlang der Steilküste

Auf alten Eselswegen, die sich durch die schroffe Steilküste winden, wandern wir von Ponta do Sol nach Cruzinha immer am Meer entlang. Das Licht- und Gischtspiel ist unbeschreiblich. Wir passieren kleine Orte wie Fontainhas, ein malerisches Dorf, das wie ein Adlerhorst auf einem Felsvorsprung hängt. Im kleinen Fischerdorf Cruzinha angekommen, können wir an der Hafenmauer bei einem erfrischenden Getränk entspannen.

Rückfahrt mit Panoramablicken zur Unterkunft.

Wanderung: Gehzeit 5-6 Std., +/- 850 Hm, moderat bis anspruchsvoll, ständiges bergauf und -ab.; Fahrt: 1 Std.

Verpflegung: F/L/-

Tag 11 - Im tropischen Paúl-Tal

Das Paúl-Tal besticht durch seine Vegetation aus Mangobäumen, Zuckerrohr und Drachenbäumen. Der Besuch des grünsten Tals des Archipels ist ein Highlight jeder Kapverden-Reise. Wir tauchen in das kapverdische Dorfleben ein und besuchen eine Grogue-Brennerei (kapverdischer Schnaps). Unterwegs begegnen wir immer wieder den herzlichen Bewohnern des Tals und sind erneut zur privaten Einkehr am Mittag eingeladen.

Wanderung: Gehzeit 3-4 Std., + 300 Hm / - 200 Hm, moderat;
Gesamtfahrtzeit: 1 Std., Besuch Grogue-Brennerei saisonal möglich.

Verpflegung: F/M/-



Tag 12 - Mindelos unbekannte Seite und Freizeit

Morgens nehmen wir die Fähre zurück nach São Vicente. Gemeinsam entdecken wir das Mindelo, welches den meisten Touristen verborgen bleibt und besuchen das ehemalige Arbeiterviertel der Hafencity, Ribeira Bote. Ein lokaler Guide, der in diesem Viertel lebt, besucht mit uns Handwerker und Künstler.

Lassen Sie am Nachmittag die Eindrücke der ersten Woche bei einem Sundowner am Hafen oder am Stadtstrand Laginha Revue passieren. Wer mag, taucht in das kapverdische Nachtleben ein.

Fährfahrt: 1 Std.; Führung Ribeira Bote 2-3 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht in der Pension Mindelo Residencial

Verpflegung: F/M/A



Tag 13 - Flug auf die Badeinsel Sal

Kontrastprogramm: Heute fliegen wir auf die Sand-und Strandinsel Sal. Bei einem geführten Stadtrundgang durch Santa Maria lernen wir den touristischen Hauptort besser kennen. Santa Maria ist trotz des wachsenden Tourismus noch recht beschaulich. Es gibt eine Menge Restaurants und ein paar gute Bars.

Spaziergang: 1 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht im Hotel Sobrado

Verpflegung: F/-/-

Tag 14 - Strandtag in Santa Maria

Lassen Sie die vielen Erlebnisse und Begegnungen der letzten Tage Revue passieren. Die Strand- und Sonneninsel Sal ist ein sehr guter Ort dafür. Heute stehen uns Tageszimmer zur Verfügung, so dass wir den Tag bis zur Abreise entspannt am Strand verbringen können. Tag zur freien Verfügung. Wir haben für Sie optionale Empfehlungen vorbereitet. Abends mehrgängiges Abschiedsessen.

Verpflegung: F/-/A



Tag 15 - Ankunft in Europa

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 10 Gäste

TERMINE & PREISE

CPR-240518	Sa. 18.05.2024 -	Sa. 01.06.2024	2.990 €	
CPR-240608	Sa. 08.06.2024 -	Sa. 22.06.2024	3.250 €	(DE)
CPR-241012	Sa. 12.10.2024 -	Sa. 26.10.2024	3.690 €	(DE)
CPR-241102	Sa. 02.11.2024 -	Sa. 16.11.2024	3.690 €	
CPR-241116	Sa. 16.11.2024 -	Sa. 30.11.2024	3.190 €	
CPR-241223	Mo. 23.12.2024 -	Mo. 06.01.2025	3.390 €	
CPR-250118	Sa. 18.01.2025 -	Sa. 01.02.2025	3.390 €	(DE)
CPR-250215	Sa. 15.02.2025 -	Sa. 01.03.2025	3.190 €	
CPR-250301	Sa. 01.03.2025 -	Sa. 15.01.2025	3.190 €	
CPR-250315	Sa. 15.03.2025 -	Sa. 29.03.2025	3.390 €	(DE)
CPR-250419	Sa. 19.04.2025 -	Sa. 03.05.2025	3.390 €	
Einzelzimmerzuschlag:			390 € / 470 €	

Bitte beachten Sie, dass einige Termine mit deutschsprachiger Insider-Reiseleitung stattfinden. Diese sind mit (DE) gekennzeichnet.

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.

(DE) Termine mit deutschsprachiger Insider-Reiseleitung.

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, Sal – Frankfurt mit TAP Portugal über Lissabon in der Economy Class
- Inlandsflüge Santiago – Fogo – São Vicente – Sal
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Fähre São Vicente – Santo Antão – São Vicente
- Insg. 13 Übernachtungen (2x mit Pool): 13x DZ, Du/WC, 1x mit Gemeinschaftsbad, Tageszimmer am Abreisetag, (s. Unterkünfte)
- 13x Frühstück, 4x Lunchpaket, 4x Mittag-, 8x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 8 geführte Wanderungen, Inseltour auf Santiago, Stadtführung in Cidade Velha, São Filipe, Mindelo, Santa Maria, Insidertour Ribeira Bote, Besuch einer zuckerrohrschnaps-Brennerei (saisonal), Einkehr in Privathäusern, Livemusik, Eintritte lt. Detailprogramm
- Wechselnde qualifizierte lokale Reiseleitung in Deutsch oder Englisch (je nach Termin)
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- Infomaterial
- Hotelsteuer
- 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 €)

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.

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 mit zu gestalten. 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.

5. 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 €



14. TAG: HALBTÄGIGE INSELTOUR AUF SAL

Sand, Wüsten, Trockentäler, kleine Oasen und stille Vulkane prägen das Bild der Insel neben den Traumstränden im Süden. Sie besuchen die natürlichen Salinen von Pedra Lume, wo Sie ein Bad im Salzsee nehmen können, fahren zum "Blauen Auge" bei Buracona und erkunden die Orte Espargos und Palmeira.

Inkludierte Leistungen: ca. 4-stündige Inseltour, inkl. Eintritt in die Salinen und lokalem Guide

Durchführung ab 4 Personen

Preis pro Person: 50 €

AKTIVITÄTEN

Insgesamt 6 einfache bis moderate Wanderungen von 2-4 Std. und 2 anspruchsvollere Wanderungen je 5 Std. Gehzeit, +/- 1.100 Hm und +/- 850 Hm.

4 Stadtrundgänge in Cidade Velha, São Filipe, Mindelo und Santa Maria sowie eine Inseltour auf Santiago.



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“.

Praia - Santiago	Hotel Beramar 2 Nächte
Tarrafal – Santiago	Hotel Vista Mar 2 Nächte Internet: www.hotelvistamar.cv
São Filipe - Fogo	Melissas Guesthouse (oder Hotel Savana) 1 Nacht
Chã das Caldeiras - Fogo	Homestay Casa Lavra 1 Nacht
São Filipe - Fogo	Melissas Guesthouse (oder Hotel Savana) 1 Nacht

Mindelo - São Vicente	Pension Mindelo Residencial 1 Nacht
Ponta do Sol - Santo Antão	Pension Musica do Mar 3 Nächte Internet: www.musica-do-mar.com
Mindelo - São Vicente	Pension Mindelo Residencial 1 Nacht
Santa Maria – Sal	Hotel Sobrado 1 Nacht Internet: www.hotelsobrado.com

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 Binter Cabo Verde Airlines in der Economy Class von Insel zu Insel. Zwischen São Vicente und Santo Antão verkehrt eine Personenfähre (ca. 1 Stunde Fahrtzeit).

IHRE REISELEITUNG

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

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

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

Ihre Reise wird begleitet von einer qualifizierten Englisch oder 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 z. B. begleitet von unseren geschulten, Deutsch oder Englisch sprechenden Insider-Reiseleitern Claudia, Cecilio oder Helder, wechselnd von Insel zu Insel.

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

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

Antonio Resende



Antonio ist ein stolzes kapverdisches Naturell von Santiago. Er hat sich autodidaktisch Deutsch beigebracht und seine Sprachkenntnisse als Wanderguide verbessert. Er liebt sein Land und hat ein großes Wissen über Kultur, Geschichte seines Landes.

Eurico Montrond



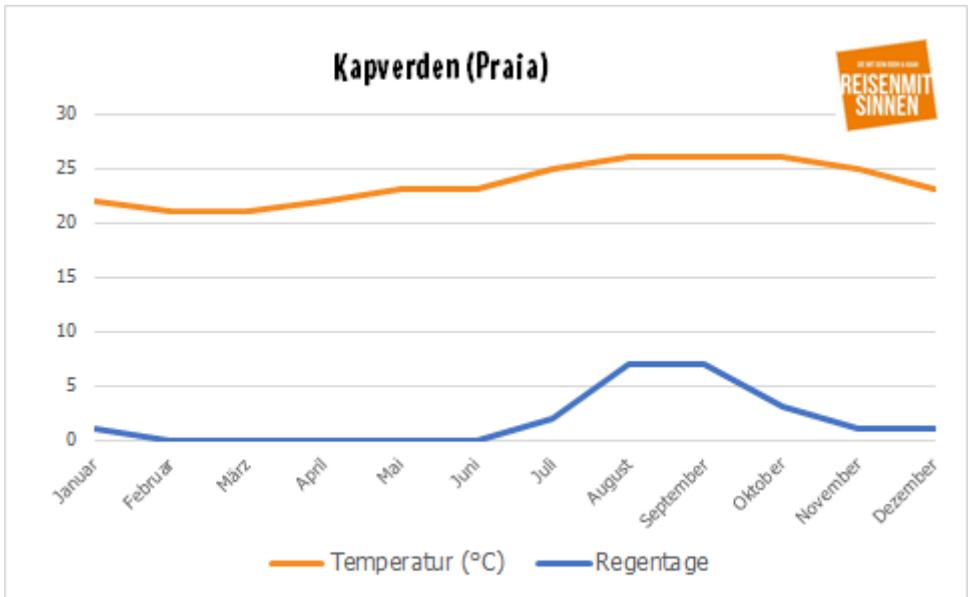
Eurico ist in der Chã das Caldeiras geboren und aufgewachsen. Hier lebt er mit seiner Familie seit vielen Jahren und kennt jeden Stein. Echte Begegnungen und authentische Erlebnisse sind ihm wichtig: den jüngsten Vulkanausbruch von 2014 hat er selbst miterlebt und berichtet Ihnen gerne davon.



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 %.

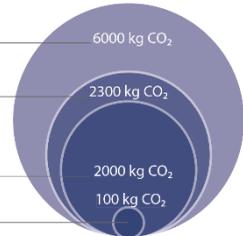


Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere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

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.