

# Trekking- und Naturreise auf den Kapverden

📍 Kapverdische Inseln, Kap Verde



Hast du diese Reise verpasst und möchtest dennoch gerne mit auf die Kapverden? Es geht im Dezember erneut auf die Kapverden. [Hier](#) kann du dich einbuchen. Willkommen auf den Kapverden. Erlebe eine abwechslungsreiche Trekking- und Naturreise auf fünf der neun bewohnten Inseln. Von einsamen Stränden zu quirligen Märkten, von steilen Küsten zum höchsten Punkt der Inselgruppe, dem aktiven Vulkan Pico de Fogo mit 2829m. Das Archipel der Kapverden liegt im atlantischen Ozean, durchschnittlich 500km vor der Küste Westafrikas, 1500km südlich der Kanaren. Auf dieser Reise erwarten dich spektakuläre Natur, lebendige Städte und authentische Freundlichkeit. Du läufst durch immergrüne Wälder, fruchtbare Täler und eine subtropischen Pflanzenwelt. Unvergessliche Aussichten und karge, wüstenähnliche Landschaften lassen deinen Blick ruhen und vollends entspannen. Fast täglich bist du mit einem lokalen Guide und dem Guide von Pink Alpine wandernd unterwegs, wir erleben die kreolische Kultur und gönnen uns dabei ausreichend Pausen, um die faszinierende Natur zu genießen. Auf der ganzen Reise wirst du regional kulinarisch verwöhnt und übernachtet in unterschiedlichen Unterkünften - von der einfachen familiär geführten Pension bis hin zu 4-Sterne Hotels. Die Kapverden liegen abseits des Massentourismus und sind trotz der verbesserten Infrastruktur noch immer ein Geheimtipp. Wir starten die Reise auf Boa Vista, einer der beiden Badeinseln, mit traumhaften Stränden, erleben die kulturelle Metropole Mindelo auf São Vicente, wandern alpin gleich auf dem Naturjuwel Santo Antão, erklimmen einen der aktivsten Schichtvulkane der Erde auf Fogo und besuchen die grösste Insel Santiago, mit der Hauptstadt Praia, Gebirgen, weissen und schwarzen Stränden und der UNESCO Welterbe-Stätte, Cidade Velha, wo die Besiedlung der Inseln 1462 begann. Sei bereit für das Abenteuer Kapverden.

## Tour Facts

Group Size:  
**5-12 Personen**

Language:  
**Deutsch, Englisch**

Duration:  
**16**

Tour Type:  
**fixed**

## Tour Itinerary

### Tag 1 : Anreise



Mit unserer bevorzugten [Partner Airline Edelweiss](#) fliegst du ab Zürich direkt nach Boa Vista. Gerne unterbreiten wir dir ein unverbindliches Flugangebot ab deinem Wunschflughafen.

Ankunft am Nachmittag gegen 15 Uhr und Transfer zu unserem Hotel Oasis White in Sal Rei. Einchecken, akklimatisieren und entspannen an einem der schönsten Strände - klares Wasser und weisser Sand.

- Übernachtung: Hotel Oasis White, Sal Rei

### Tag 2 : Traumstrände, Weiterreise nach Mindelo

Nach dem Frühstück unternehmen wir eine Wanderung zu einem Schiffswrack teils entlang der endlosen Strände, bevor wir am Nachmittag von der am weitesten östlich gelegenen Insel in den Westen des Archipels fliegen. Auf Sao Vicente beziehen wir Quartier im Blue Marlin in Mindelo, bevor wir ein Dinner im Herzen der kulturellen Hauptstadt der Kapverden geniessen.

- Strand- und Dünenwanderung +/- 3 Std.
- Übernachtung Hotel Blue Marlin, Mindelo

Meals Included

**Frühstück, Abendessen,**

### Tag 3 : Santo Antão, das Wanderparadies



Wir müssen früh aufstehen, um mit der Fähre in einer gut einstündigen Überfahrt Santo Antão zu erreichen. Dort treffen wir unseren Fahrer und local Guide für die nächsten Tage. Wir fahren über einen Pass mit vielen Aussichten in den grünen Norden der Insel, wo wir in einer Wanderung durch die Kulturlandschaft viel über das Leben der Kapverdier lernen. Danach geht es weiter zu unserem Ziel des heutigen Tages, das Mamiwata Eco Village.

- ca. 4Std. Wanderung, -1200hm
- Übernachtung: Mamiwata Eco Village

Meals Included

**Frühstück, Lunchpack, Abendessen,**

### Tag 4 : Steile Wege in einen alten Krater



Nach einem ausdehnten Frühstück laufen wir vom fruchtbaren Talboden in einen längst erloschenen Krater. Die teils recht steilen mit Basalt gepflasterten Wege erfordern immer wieder Pausen, in denen wir die grossartige Aussicht bewundern. Oben angekommen erwartet uns der Fahrer, der uns zurück zu unserer Unterkunft bringt, wo wir ein weiteres köstliches Abendessen im Mamiwata Eco Village erleben werden.

- ca. 5 Std. Wanderung mit +1000hm
- Übernachtung: Mamiwata Eco Village

Meals Included

**Frühstück, Lunchpack, Abendessen,**

## Tag 5 : Highlight: Küstenwanderung nach Ponta do Sol



Wir starten direkt am Mamiwata Eco Village und werden heute den Blick auf die Küste niemals verlieren. Der Weg entlang der Steilküste gehört zu den Klassikern unter den Routen, die die Insel zu bieten hat. Alte Eselspfade führen immer wieder über die Klippen, von wo aus wir sehr gute Chancen haben, grosse Wasserschildkröten in freier Wildbahn zu sehen.

Bevor wir zu unserem Zielort Ponta do Sol gelangen, passieren wir Fontainhas, ein besonders malerisches Dorf, welches wie ein Adlerhorst auf einem Felsvorsprung liegt. Instagramable par excellence, aber keine Influencer weit und breit. Wir werden im Musica do Mar erwartet - die familiäre Pension macht ihrem Namen alle Ehre und wir lauschen bei vorzüglichem "Essen wie bei Mama" dem Rauschen des Meeres.

- leichte, aber lange Küstenwanderung von ca. 6,5Std., +/- 800hm
- Musica do Mar, Ponta do Sol

Meals Included

**Frühstück, Lunchpack, Abendessen,**

## Tag 6 : Das Paúl-Tal



Die Rundwanderung durch das saftig grüne Paúl-Tal ist ein weiteres Highlight unserer Reise und darf auf dieser Entdeckungsreise nicht fehlen.

Das Tal ist sehr fruchtbar, hier bekommen wir die besten Früchte - direkt von den einheimischen Bauern - und können beim Rösten des Kaffees zusehen. Nach der Wanderung lassen wir uns von einem köstlichen Mittagessen in einem Restaurant verwöhnen. Zurück in Ponta do Sol bleibt uns etwas Zeit zur freien Verfügung.

- Wanderung: 4Std., +/- 670 hm.
- Übernachtung: Musica do Mar, Ponta do Sol
- Mittagessen in einem Restaurant am Beginn des Paul-Tals

Meals Included

**Frühstück, Mittagessen,**

## Tag 7 : Stadtleben mit pulsierenden Märkten in Mindelo

Früh geht es los in Ponta do Sol. Wir nehmen die Morgenfähre von Porto Novo zurück nach Mindelo, wo wir wieder im Blue Marlin einchecken und dann Zeit haben, die Stadt mit ihren Märkten und Geschäften zu erkunden.

Es besteht wahlweise die Möglichkeit, mit Schildkröten zu schwimmen oder die Seele am nahen Stadtstrand baumeln zu lassen. Die Mahlzeiten am Mittag und Abend sind frei.

Es gibt eine grosse Auswahl an Restaurants in Mindelo, wo am Abend Live-Bands die kapverdische Morna spielen und singen.

- fakultativ schwimmen mit Schildkröten
- Übernachtung Blue Marlin, Mindelo

Meals Included

**Frühstück,**

## Tag 8 : Die Vulkaninsel Fogo



Wir verlassen die Inseln über dem Wind und fliegen zum südlichen Teil des Archipels, nach Fogo, eine der Inseln unter dem Wind. Schon beim Anflug werden wir den majestätischen Pico do Fogo (2829m) bestaunen und am Fusse des Vulkans unsere Unterkunft, das Hotel Savana, beziehen. In Sao Filipe mit seinen hübschen bunten Häusern im Kolonialstil werden wir gemeinsam die Köstlichkeiten der vierten von fünf Inseln, die wir besuchen, geniessen.

- Ankunft auf Fogo
- Übernachtung: Hotel Savana

Meals Included

**Frühstück, Abendessen,**

## Tag 9 : Über den Monte Velha nach Chã das Caldeiras

Wir treffen unseren local Guide und fahren in den Norden der Insel, von wo aus unsere Panoramtour startet. Wir wandern durch die abwechslungsreiche Vegetation - zunächst fruchtbare Kulturlandschaft, dann Eukalyptuswälder, über den Monte Velha in die atemberaubende Caldeira des Pico do Fogo. Unser Gepäck ist schon dort und wir beziehen die einfache Unterkunft Casa Lavra. Die Folgen des letzten Ausbruchs des Pico do Fogo am 23. November 2014 sind weithin sichtbar.

Wir stärken uns am Abend für den morgigen Tag und gehen früh zu Bett, denn wir starten früh zur Besteigung des Vulkans.

- Wanderung ca. 5 Std., +1500hm

- Übernachtung: Casa Lavra

Meals Included

**Frühstück, Lunchpack, Abendessen,**

## **Tag 10 : Gipfelbesteigung Pico do Fogo (2829m)**

Wir verlassen im dunkeln unsere Herberge und starten mit unserem Guide zur Besteigung des Pico do Fogo. Wir durchqueren Lavafelder und erklimmen die immer stärker ansteigende Flanke des Kegelvulkans. Die Aussicht wird dabei mit jedem Höhenmeter spektakulärer. Die einfache, aber konditionell anspruchsvolle Tour ist für jedermann machbar, Trittsicherheit vorausgesetzt. Die steilen Stellen am Kraterrand sind mit Stahlseilen gesichert.

Der Weg zurück ist eine lustige Rutschpartie im weichen Tuffstein-Granulat. Unser Guide führt uns über den Pico Pegenho nach Portela, wo wir zu Mittag essen. Danach ist Entspannung angesagt - einfach den Blick auf den Vulkan geniessen! Jetzt wissen wir, wie es oben aussieht. Beim gemeinsamen Abendessen werden wir unsere Eindrücke austauschen.

- Gipfeltour Pico do Fogo, ca. 5 Std., +/- 1200hm
- Übernachtung: Casa Lavra

Meals Included

**Frühstück, Mittagessen, Abendessen,**

## **Tag 11 : Wanderung mit Weinprobe**

Eine leichte Wanderung am Vormittag führt uns durch die schwarzgraue Mondlandschaft, in der Wein angebaut wird, den wir anschliessend verköstigen können. Am Nachmittag begrüßen uns wieder die bunten Häuser von Sao Filipe, wo wir uns frei für ein Abendessen entscheiden können.

- leichte Wanderung mit Weinprobe, 4 Std.
- Übernachtung: Hotel Savana, Soa Filipe

Meals Included

**Frühstück, Lunchpack,**

## **Tag 12 : Insel Santiago und UNESCO Welterbe Cidade Velha**

Mit dem Morgenflug erreichen wir die fünfte und grösste Insel unserer Tour auf den Kapverden, Santiago. Wir beziehen unser Hotel an der Küste in der Hauptstadt Praia. Anschließend besuchen wir das UNESCO-Weltkulturerbe Cidade Velha, wo uns eine leichte Wanderung durch das 1492 besiedelte Tal führt. Wahlweise können wir zum Fortaleza Real de San Felipe hinaufsteigen (extra Eintritt).

- Wanderung 1,5 Std., -200hm
- Übernachtung: Hotel Praiamar

Meals Included

**Frühstück, Lunchpack,**

## **Tag 13 : Serra Malagueta und Gom-Gom-Tal**



Wir fahren auf der Insel Richtung Norden, wo wir im Naturpark der Serra Malagueta eine Wanderung durch das Gom-Gom-Tal erleben. Uns wird vieles an das wunderschöne Santo Antão erinnern - steile Abstiege und grandiose Ausblicke. Die Wanderung endet nahe an der Küste, von wo aus wir nach Tarrafal gefahren werden.

Tarrafal bietet den schönsten Strand der ganzen Insel. Der Strand ist gleichzeitig das Zentrum des Ortes. Hier verbringen auch die Hauptstädter aus Praia gerne ihre Freizeit. Trotzdem ist es vergleichsweise ruhig und man kann den Fischern beim Treiben am Strand zu sehen, wie sie ihre bunten Boote ins Wasser oder an Land ziehen.

- Wanderung durchs Gom-Gom-Tal, 5 Std., +220/-940 hm
- Übernachtung: Blue Skye, Tarrafal

Meals Included

**Frühstück, Lunchpack, Abendessen,**

## Tag 14 : Wanderung Riu Vaz und Flug nach Boa Vista



Eine kurze Wanderung im Herzen der Insel Santiago führt uns durch die malerische Vulkanlandschaft um Rui Vaz, bevor wir am Mittag nach Boa Vista fliegen, wo wir wieder im Hotel Oasis White begrüßt werden.

- Wanderung Riu Vaz, Flug nach Boa Vista
- Übernachtung: Hotel Oasis White, Sal Rei

Meals Included

**Frühstück, Lunchpack,**

## Tag 15 : Entspannen am Strand von Sal Rei

Ein Tag der Erholung - sonnen, schwimmen, lesen, ausdehnte Strandspaziergänge - und dann wieder von vorne. Zeit, um die vielen Eindrücke zu reflektieren und die erlebnisreiche Reise ausklingen zu lassen.

- Übernachtung: Hotel Oasis White

Meals Included

**Frühstück,**

## Tag 16 : Abreise

Wir verlassen gegen Mittag die Insel Boa Vista mit Edelweiss und landen am Abend direkt in Zürich.

Meals Included  
**Frühstück,**