

# Inselhopping auf den Kapverden

📍 Praia, Kap Verde



Willkommen zum Inselhopping auf den Kapverden - wir besuchen gleich drei faszinierende Inseln! Diese einzigartige Inselgruppe liegt im atlantischen Ozean, etwa 460 km vor der Westküste Afrikas. Erlebe die Schönheit üppiger Wälder, grüner Täler und einer vielfältigen subtropischen Flora. Von atemberaubenden Weitblicken bis hin zu kargen, wüstenähnlichen Landschaften wirst du hier die ganze Bandbreite der Natur entdecken. Du erkundest die verborgenen Schätze der Kapverdischen Inseln und lässt dich von der Magie der Natur verzaubern. Natürlich ist auch Zeit für Ruhepausen, um den Blick auf das endlose Meer zu genießen oder einfach die idyllische Ruhe am Pool zu erleben eingeplant. **Individual & Guided sind Individualreisen, keine Gruppenreisen:** Du kannst diese Reise also als Solo-Traveler, mit deinem Partner:in oder mit Freunden:innen zu beliebigen Daten buchen. Melde dich bei Fragen oder für individuelle Programmanpassungen [hier](#).

## Tour Facts

Group Size:

**Individuell**

Duration:

**14**

Language:

**Englisch**

Tour Type:

**continuous**

## Tour Itinerary

### Tag 1 : Willkommen auf den Kapverden

Internationale Ankunft in São Vicente und Transfer zu deiner Unterkunft in Mindelo. Die kulturelle Hauptstadt, wie sie auch genannt wird, kann auf eine lange Tradition als Hafenstadt zurückblicken und ist der musikalische und kulturelle Mittelpunkt der Kapverden. Die Bauten im Zentrum von Mindelo im portugiesischen und englischen Kolonialstil, der Naturhafen der einst als Welthafen Ruhm erlangte, der Stadtstrand „Laginha“ und die allgegenwärtige Musik verleihen der Stadt einen besonderen Charme.

Bei einem Sundowner am Pool mit Blick über die Bucht Mindelos kommen Sie erst einmal so richtig an.

**Inklusive:**

- Flughafentransfer

**Übernachtung: The Casamarel Hotel, Mindelo, São Vicente**

Die mit Herz geführte Unterkunft in einer umgebauten Kolonialstilvilla bezaubert durch seine Gastfreundschaft und traumhaft ist am Abend der Blick auf Sonnenuntergang und die Bucht von Mindelo beim hausgemachten Sundowner. Das Hotel liegt im Stadtzentrum, Stadtstrand 10 Minuten, Flughafen 9 km.

## **Tag 2 : Stadtführung durch Mindelo und Besuch einer Gitarrenwerkstatt**

Die lebendige Musikmetropole Mindelo war Heimat der bekanntesten Sängerin der Kapverden, Cesária Évora! Dein Guide erzählt Anekdoten aus dem Leben der „Königin der Morna“. Die stets barfüssig auftretende Künstlerin verhalf ihrem Land durch ihr grosses künstlerisches Können zu mehr Bekanntheit im Ausland. Du unternimmst einen Stadtspaziergang durch die historische Altstadt, vorbei an grossen Plätzen, beeindruckenden Kolonialbauten und bunten Märkten. Anschliessend besuchst du mit deinem Guide eine Gitarrenwerkstatt, wo du alles über die verschiedenen Musikrichtungen und die Bedeutung der Musik auf den Inseln erfährst. Lass dich von kapverdischen Klängen verzaubern und tauche ein in die Welt der „Sodade“ also "Sehnsucht".

**Inklusive:**

- Frühstück
- Stadtführung inkl. Besuch der Gitarrenwerkstatt

**Übernachtung: The Casamarel Hotel, Mindelo, São Vicente**

## **Tag 3 : Santo Antão**

Transfer zum Hafen am frühen Morgen und mit der Fähre geht es zur Nachbarinsel Santo Antão. Nach der einstündigen Überfahrt wirst du im Hafentort Porto Novo bereits von deinem Guide erwartet und fährst über die alte, aus Granitsteinen gepflasterte Passstrasse bis nach Ribeira Grande und weiter über das verträumte Fischerdorf Coculi nach Chã das Pedras. Zwischendurch legen wir eine kleine Strecke zu Fuss zurück, wir zeigen dir auf 1700 m Höhe den erloschenen Cova Krater und planen genügend Zeit für Photostopps ein.

In der kleinen Siedlung Chã das Pedras angekommen, startest du mit deinem Guide zu einer leichten, absolut lohnenswerten Wanderung. Du läufst durch drei verschiedene Täler von Santo Antão, welche allesamt berühmt sind für die Grogueherstellung. Auf dem Weg kann, abhängig von der Saison, die ein oder andere Brennerei besucht werden. Die etwa zweistündige Wanderung führt von Chã das Pedras über João Afonso nach Figueiral. Am Ende des Ausfluges wirst du bei einer einheimischen Familie traditionell zu Mittag essen. Anschliessend erfolgt der Transfer zu deiner Unterkunft in Chã d'Igreja. Mit einer spektakulären Aussicht, liegt deine Unterkunft auf Felsen direkt über den Ozean gebaut.

Wanderung: ca. 2 Gehstunden, +400/-300hm, leicht

**Inklusive:**

- Frühstück/Mittagessen
- Transfer und Fährenfahrt
- Wanderung mit Guide

**Übernachtung: Mamiwata Eco Village, Santo Antão**

Das direkt an der Steilküste gelegene Eco-Village Mamiwata öffnete im Oktober 2022 auf Santo Antão seine Pforten. Mit seiner idyllischen Lage zwischen Meer und Bergen ist es ein Hide-Away für Naturliebhaber und Wanderer. Hauseigene Terrassenfelder bieten den Anbau lokaler Produkte (sogar Wein wird angebaut!), Energie wird zum Grossteil aus Solarenergie gewonnen und das Wasser aus dem hauseigenen Brunnen gefiltert. Mit etwas Glück siehst du beim Blick aus deinem Zimmer eine Schildkröte im Ozean schwimmen.

Elevation Gain

**750 Meter**

## **Tag 4 : Tag zur freien Verfügung in Chã d'Igreja**

Lasse an diesem besonderen Fleckchen Erde die Seele baumeln, genieße das Naturschwimmbecken oder unternehme einen Spaziergang in der Umgebung.

**Inklusive:**

- Frühstück

**Übernachtung: Mamiwata Eco Village, Santo Antão**

## **Tag 5 : Küstenwanderung auf alten Eselspfaden von Cruzinha nach Ponta do Sol**

Heute erlebst du sehr besondere Landschaftspanoramen auf der Wanderung von Cruzinha nach Ponta do Sol. Früh am Morgen triffst du deinen Fahrer und Guide bei der Unterkunft und fährst nach Cruzinha. Diese spektakuläre Wanderung entlang der Steilküste ist der Klassiker unter den Wanderungen auf Santo Antão. Sie gehört zudem zu den schönsten Strecken, die die Insel zu bieten hat.

Auf alten Eselswegen die sich entlang der atemberaubenden Steilküste winden, wanderst du immer am Meer entlang bis nach Ponta do Sol. Das Licht- und Gischtspiel ist unbeschreiblich. Der Weg führt über das Bergdorf Fontainhas, einem malerischen Dorf das wie ein Adlerhorst auf einem Felsvorsprung zu hängen scheint, entlang der Klippen und gewaltigen Felsformationen eröffnen sich immer wieder spektakuläre Blicke auf den Atlantik und die gewaltige Berglandschaft.

Während du die Wanderung genießt, transportieren wir dein Gepäck bereits zu deiner Unterkunft in Ponta do Sol.

Wanderung: ca. 5-6 Gehstunden, +/- 850 Hm, moderat-anspruchsvoll

**Inklusive:**

- Frühstück/Lunch Paket
- Wanderung mit Guide und Gepäcktransfer

**Übernachtung:** Hotel Música do Mar, Ponta do Sol, Santo Antão

Die sympathische Unterkunft unter kapverdischer Leitung liegt zentral im Fischerort Ponta do Sol, nur wenige Meter vom Meer entfernt. Im Erdgeschoss befindet sich der Restaurantbereich. Geniesse den Sonnenuntergang an einem der bunten Tische im Aussenbereich mit Blick aufs Meer!

## **Tag 6 : Wanderung im immergrünen Tal von Paúl**

Am Morgen wirst du von deinem Guide und Fahrer abgeholt, es geht in das Paúl Tal. Das grünste Tal der Kapverden wird von hoch aufragenden Felsflanken und der von Kokospalmen gesäumten Bucht begrenzt, ein Refugium für Naturliebhaber und Wanderer. Es besticht durch seine tropische Vegetation aus Mangobäumen, Zuckerrohr und Drachenbäumen und vielem mehr, dank der klimatischen und geografischen Bedingungen dient die Region vor allem der Landwirtschaft. Auf alten Maultierpfaden wanderst du durch die faszinierende tropische Vegetation. Mittags haben wir einen Tisch in einem einheimischen Restaurant für dich reserviert. Am Nachmittag bringt dich dein Fahrer zurück zur Unterkunft in Ponta do Sol.

Wanderung: je nach Belieben, 1-4 Gehstunden

**Inklusive:**

- Frühstück/Mittagessen
- Wanderung mit Guide und Transfers

**Übernachtung:** Hotel Música do Mar, Ponta do Sol, Santo Antão

## **Tag 7 : Fähre zurück nach Mindelo**

Über die Küstenstrasse geht es zurück nach Porto Novo und die Fähre bis nach São Vicente. Am Hafen von Mindelo wirst du abgeholt und zu deiner Unterkunft gebracht. Abends hast du die Qual der Wahl, in welcher der vielen typischen Musikkneipen du deinen Tag ausklingen lassen möchtest.

**Inklusive:**

- Frühstück
- Transfer und Fähre

**Übernachtung:** The Casamarel Hotel, Mindelo, São Vicente

## **Tag 8 : Feuerinsel Fogo und Wanderung zum Pico Pequeno**

Via Santiago geht es heute auf die facettenreiche Insel Fogo „Feuer“, welche als reine Vulkaninsel

durch wilde Mondlandschaften aus verschiedenfarbigen Basalt- und Magmaströmen, Weinreben und Bananen- und Kaffeepflanzungen im Nordosten geprägt ist.

Im November 2014 zuletzt ausgebrochen, begruben die Lavamassen grosse Flächen der Chã das Caldeiras und die beiden Ortschaften Portela und Bangaeira unter sich. Ein grosser Teil der Bewohner kehrte recht bald nach der Evakuierung wieder zurück und begann sofort mit dem Wiederaufbau „ihrer“ Chã in einer einzigartigen Atmosphäre.

Die Wanderung hinauf zum Pico Pequeno bereitet dich sanft auf den Vulkanaufstieg morgen vor. Besonders beeindruckend sind die Schwefelablagerungen und Lavamassen, die man während der Wanderung bestaunen kann. Die grossen, bunten Schwefelfelder und ein paar heisse Stellen lassen noch die vulkanische Aktivität unter den Fusssohlen erahnen. Die Unterkunft heute ist einfach, ihre Betreiber dafür umso herzlicher!

Wanderung: ca. 3-4 Gehstunden, +/-350 Hm

**Inklusive:**

- Frühstück/Lunch Pack
- Wanderung mit Guide und Transfer

**Übernachtung: Privatpension Casa Lavra, Ilha do Fogo**

Die kleine charmante Pension Casa Lavra liegt direkt im Krater des Ursprungsvulkans der Insel Fogo. Geniesse hier das Leben fernab der Zivilisation und plaudere mit dem sympathischen Besitzer Cicilio, der gerne mehr über das Leben in der Chã das Caldeiras erzählt.

## **Tag 9 : Aufstieg zum Vulkan – Über den Wolken...**

Frühmorgens brichst du mit deinem Guide auf zum knapp 3000 m hohen Gipfel des „Pico de Fogo“. Für den rund 4-stündigen Aufstieg brauchst du gute Kondition und Trittsicherheit. Der erste Teil der Wanderung ist relativ eben, später wird es steiler, die Tour führt durch Aschehalden stets bergauf. Oben angekommen, wartet bei klarer Sicht ein wunderschöner Rundumblick. Der Abstieg durch die Lavaasche entlohnt für alle Mühen: ein Teil des Abstiegs erinnert wegen der aus leichtem Bimsstein bestehende feine Asche an Sommerski. Anschliessend stärkst du dich bei kapverdischer Hausmannskost und verkosten die in feuriger Erde gewachsenen Fogo-Weine bei einer Degustation.

Wanderung: ca. 4-5 Gehstunden, +/-1.360 Hm  
(Alternativ kann hier auch eine andere Wanderung geplant werden)

**Inklusive:**

- Frühstück/Lunch Pack
- Wanderung mit Guide und Transfer

Übernachtung: Privatpension Casa Lavra, Ilha do Fogo

## Tag 10 : Zurück auf Meereshöhe

Transfer von der Chã das Caldeiras in das malerische und pittoreske São Filipe. Die alten Kolonialbauten und die bunten gut erhaltenen Sobrados (Herrschaftshäuser) sowie der kilometerlange feinsandige tiefschwarze Lavastrand Fonte Bila geben diesem Ort sein besonderes Flair. In São Filipe, die als zweitälteste Stadt der Kapverden gilt, wohnt etwa die Hälfte der knapp 40.000 Bewohner der Insel.

Inklusive:

- Frühstück
- Transfer

Übernachtung: Melissas Guesthouse, São Filipe, Ilha do Fogo

Dieses familiäre Haus befindet sich im Zentrum des hübschen Hauptortes von São Filipe. Die Unterkunft im Kolonialstil verfügt über eine grosszügige Dachterrasse mit kleinem Pool und Meerblick, sowie eine Bar und ein leckeres Restaurant.

## Tag 11 : Tag zur freien Verfügung in São Filipe

Schlendere durch den Ort oder lass die frischen Eindrücke am Fusse des Vulkans nochmals sacken. Erneute Übernachtung im Ort.

Inklusive:

- Frühstück

Übernachtung: Melissas Guesthouse, São Filipe, Ilha do Fogo

## Tag 12 : Von Fogo nach Santiago

Von Fogo geht es heute auf die grösste der kapverdischen Inseln nach Santiago, der "afrikanischsten" Insel wie man sagt. Santiago bietet auf einer Insel die perfekte Mischung aus Geschichte, Kultur und vielfältigen Naturerlebnissen. Nach dem kurzen Flug erwartet dich unser Fahrer bereits am Flughafen und bringt dich quer über die Insel in den Küstenort Tarrafal, der für seinen palmengesäumten Sandstrand bekannt ist (Fahrzeit etwa 2 Stunden). Der ideale Ort, um die erlebnisreichen letzten Tage Revue passieren zu lassen und noch einmal Sonne zu tanken.

Inklusive:

- Frühstück
- Transfers und Inlandflug

Übernachtung: Alfândega Suites, Tarrafal, Santiago

Die Alfândega Suites befinden sich direkt in exponierter Lage im ehemaligen Zollhaus an der Baia Verde am Meer von Tarrafal. Nur wenige Schritte ist der Sandstrand entfernt, der zum Baden und Entspannen einlädt.

## Tag 13 : Der Nationalpark Serra Malagueta

Am frühen Morgen holt dich dein lokaler Guide im Hotel ab und fährt mit dir in den Parque Natural. Von dort wanderst du hinab durch den Nationalpark Serra Malagueta im Norden der Insel durch beeindruckende Landschaft mit fantastischen Aussichten auf die bizarren Felsformationen. Unterwegs lernst du viele Pflanzen kennen, die in dieser Region gedeihen.

Wanderung: ca. 4 Gehstunden (kann nach Wunsch angepasst werden), +220/-1.050 Hm

Inklusive:

- Frühstück/Lunch Pack
- Wanderung mit Guide und Transfers

Übernachtung: Alfândega Suites, Tarrafal, Santiago

## Tag 14 : Ausflug nach Cidade Velha und Rückreise

Heute erwartet dich dein Fahrer nach dem Frühstück und bringt dich zurück in die Hauptstadt. Auf dem Weg machst du einen kleinen Abstecher nach Cidade Velha. Denn den Ursprung der Kapverden solltest du noch vor deiner Rückreise kennenlernen. Heute ist dieser Ort UNESCO Weltkulturerbe. Schlendere durch die Gassen und genieße ein Getränk am Meer. Nach diesem Ausflug fährst du zu deinem Tageshotel in der Hauptstadt. Genieße den letzten Abend in einem der umliegenden Restaurants bevor dich dein Fahrer am späten Abend zum Flughafen bringt.

Inklusive:

- Frühstück
- Tageszimmer: Hotel Oasis Atlantico Praiamar, Praia, Santiago