Geheimnisvolle Kapverden

Wandern & Höhepunkte auf 5 Inseln: Santiago, Fogo, São Vicente, Santo Antão und Sal

1 Termin | 15 Tage | 6–14 Personen | AFKV001







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 4.469 €

Cabo Verde, 1.500 km südlich der Kanarischen Inseln vor der Küste Afrikas gelegen, ist ein Wanderparadies und bezaubert den Reisenden durch die Vielfältigkeit der Landschaften und die Ursprünglichkeit der Lebensformen. Neben den überwältigenden Naturerlebnissen machen die Begegnungen mit den gastfreundlichen Menschen, ihrer Musik und ihrer Lebensfreude den besonderen Reiz unserer Reise aus.

Santiago ist die afrikanischste Insel der Kapverden. Abgelegene Dörfer, grüne Täler und spannende Zeugnisse der turbulenten Geschichte Cabo Verdes.

Ein Höhepunkt der Reise ist die dreitägige Trekkingtour über Fogo mit ihren bizarren Vulkanlandschaften und der Besteigung des 2.829 m hohen Pico do Fogo. Am Fuß des Vulkans wohnen Sie in Chã das Caldeiras bei einheimischen Gastfamilien. In der Hafenstadt Mindelo ist der bunte Mix aus portugiesisch-kolonialen Einflüssen und afrikanischer Lebensfreude besonders spürbar. Von Ihrem komfortablen Hotel aus, am schönsten Sandstrand São Vicentes gelegen, erkunden Sie diese faszinierende Stadt und erleben am Abend die berühmte Musik Cabo Verdes. Auf uralten Wegen, von den Einheimischen noch benutzt, um zu ihren Feldern und Dörfern zu gelangen, wandern Sie durch die immergrünen, bis zu 2.000 m hohen Gebirgslandschaften Santo Antãos mit ihren tropischen Tälern, Zuckerrohr-, Kaffee- und Maniokplantagen. Sie wohnen in familiären Pensionen in den Fischerdörfern Ponta do Sol und Porto Novo.

Ausklingen lassen Sie diese Reise am perlweißen Strand von Santa Maria. Sie baden im türkisblauen Meer, genießen frischen Schwertfisch und lauschen noch einmal den melancholischen Klängen der Morna.

Fragen zur Reise?
Nicole Schmidt | 0341 / 55 00 94-42 | nicole.schmidt@at-reisen.de

Charakter und Anforderungen der Reise

Technisch einfaches Wandern für trittsichere Bergwanderer mit durchschnittlicher bis guter Kondition bei Wandergehzeiten von 2 bis 7 Stunden. Wir wandern jeweils mit leichtem Tagesrucksack. Das Hauptgepäck steht uns täglich zur Verfügung.

Anpassungsfähigkeit bzw. ein gewisses Maß an Flexibilität und afrikanischer Gelassenheit sind von Vorteil

Mittel

Dieser Schwierigkeitsgrad erfordert eine moderate körperliche Belastbarkeit über mehrere Tage hinweg. Die Tagesprogramme können länger sein und eine gewisse Grundausdauer voraussetzen. Pausen sind eingeplant, dennoch kann die Abfolge der Aktivitäten fordernd wirken. Mentale Flexibilität bei Zeitplänen oder äußeren Einflüssen ist hilfreich.

Fitness
Solide Grundausdauer empfohlen

Training
2–3x pro Woche Ausdauertraining (z.B. Gehen, Radfahren, Schwimmen)

Psychische Belastung
Mittel – Offenheit und Anpassungsfähigkeit sinnvoll

Reiseverlauf

1. Tag

Flug von Deutschland nach Praia - Kapverden

Linienflug nach Praia.

Übernachtung Hotel am Meer bei Cidade Velha.

2. Tag

Santiago – Hauptstadt und Sklavenmarkt

In Praia besuchen Sie den buntesten Markt der Kapverden und machen einen Rundgang durch die Altstadt. Danach wandern Sie durch die Ribeira Grande, einem fruchtbaren Oasental mit Affenbrotbäumen und Eisvögeln nach Cidade Velha, der alten Hauptstadt Cabo Verdes und UNESCO Weltkulturerbe.

Übernachtung Hotel am Meer bei Cidade Velha.

Gehzeit: ca. 3 Stunden, 5 km, ca. ↓200 Hm.

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

3. Tag

Fogo – Zum höchstgelegenen Dorf der Kapverden

Flug nach Fogo. Auf unserer Fahrt hoch zur Caldeira haben Sie erste Blicke auf den Bilderbuchvulkan Pico de Fogo (2.829 m). Wanderung über den Pico Pequenho, den jüngsten Vulkan der Kapverden, nach

Chã das Caldeiras, wo Sie bei einheimischen Gastfamilien übernachten. Am Abend trinken Sie den feurigen Fogowein, während über dem Vulkan der grandiose Sternenhimmel aufzieht.

Übernachtung: Gastfamilie.

Gehzeit: ca. 3 Stunden, 6 km, ca. ↑300 ↓350 Hm.

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

---

4. Tag

Fogo – Auf den Pico do Fogo (2829 m)

Einer der eindrucksvollsten Vulkane dieser Erde ist der Pico do Fogo und seine Besteigung ist ein ganz besonderes Erlebnis. Oben am Krater dringen Schwefeldämpfe aus den Steinspalten und der Blick schweift über das herrliche Gebirgspanorama. Spaß pur ist der Abstieg: wie im Flug sausen Sie hinab durch die feine Asche.

Übernachtung: Gastfamilie.

Gehzeit: ca. 7 Stunden, 10 km, ca. ↑1100 ↓1100 Hm.

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

---

5. Tag

Fogo – Lavabecken im Meer und São Filipe

Abstieg durch Mimosenwälder, grüne Kulturlandschaften und Kaffeeplantagen nach Mosteiros. Nach einem Bad in den Lavasteinbecken von Salinas fahren Sie nach São Filipe. Die alte Inselhauptstadt bezaubert besonders am späten Nachmittag, wenn die untergehende Sonne die pastellfarbenen Kolonialhäuser in ihr weiches Licht taucht.

Gehzeit: ca. 4,5 Stunden, 10 km, ca. ↑10 ↓1250 Hm.

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

---

6. Tag

Mindelo (São Vicente)

Flug über Praia nach São Vicente.

Ankunft am späten Nachmittag in Ihrem Hotel, direkt im Zentrum.

Verpflegung

Frühstück

7. Tag

Mindelo

Bei einem Stadtbummel durch Mindelo besuchen Sie den Fischmarkt und die Altstadt mit ihren bunten Kolonialbauten. Erkunden Sie am Nachmittag mit Taucherbrille und Schnorchel die faszinierende Unterwasserwelt, machen Sie einen Spaziergang am Strand oder lassen Sie sich noch einmal durch die quirligen Gassen von Mindelo treiben.

Abends besuchen Sie eine Capoeiraschule, wo Sie eingeweiht werden in die Geheimnisse dieses afrikanisch-brasilianischen Kampftanzes. Danach Abendessen in einem Lokal mit kapverdischer Livemusik.

Übernachtung: Hotel am Strand.

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

8. Tag

Santo Antão – Das fruchtbarste Tal der Kapverden

Kurzer Schiffstransfer nach Santo Antão.

Durch den erloschenen Cova Krater steigen Sie heute ab in das fruchtbare Tal von Paúl mit seinen Zuckerrohr-, Papaya- und Maniokterrassen. Standort für Ihre Touren der nächsten Tage ist das Fischerdörfchen Ponta do Sol. Auf der Terrasse über dem Meer essen Sie am Abend die Cachupa, das kapverdische Nationalgericht, das Ihre Wirtin heute zubereiten wird.

Übernachtung Hotel in Ponta do Sol.

Gehzeit: ca. 3 Stunden, 7 km, ca. ↑110 ↓1000 Hm.

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

9. Tag

Santo Antão – Auf alten Küstenwegen

Entlang der Steilküste gehen Sie heute auf alten Steinwegen nach Cruzinha. Sie kommen durch abgelegene Weiler, in denen die Zeit stehen geblieben ist und begegnen Wasserträgern und Maultierkarawanen. Anschließend erwartet Sie ein erfrischendes Bad im Meer am schwarzen Lavastrand von Aranha.

Übernachtung Hotel in Ponta do Sol.

Gehzeit: ca. 5 Stunden, 15 km, ca. ↑850 ↓850 Hm.

Verpflegung

Frühstück

10. Tag

Santo Antão – Aufstieg zur Hochebene

Durch das Tal von Coculi, wo in Schwindel erregenden Höhen Terrassenfelder und strohgedeckte Häuser an den Felswänden zu kleben scheinen, steigen Sie auf zur kargen Hochebene. Wieder eine ganz andere Landschaft auf dieser so vielfältigen Insel.

Übernachtung Hotel in Porto Novo.

Gehzeit: ca. 4,5 Stunden, 9 km, ca. ↑1200 ↓55 Hm.

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

11. Tag

Santo Antão – Bizarre Schluchten und Felswände

Fahrt an der Küste entlang zur oasenhaften Ribeira das Patas. Auf Ihrer Wanderung nach Altomira durchqueren Sie ein tief eingeschnittenes Erosionstal und erkunden diesen bizarren Teil der Berglandschaft Santo Antaos. Danach Überfahrt nach Mindelo.

Übernachtung: Hotel in Mindelo oder alternativ Fährüberfahrt am nächsten Morgen je nach Flugzeit.

Gehzeit: ca. 3 Stunden, 7 km, ca. ↑550 ↓250 Hm.

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

12. Tag

Sal – Sonne, Sand, Oasen und Meer

Flug nach Sal. Ihr familiäres Hotel befindet sich unweit des Strandes von Santa Maria.

Verpflegung

Frühstück

13. Tag

Am Strand von Santa Maria

Alternativ zu einem Relaxtag am karibisch anmutenden Traumstrand, können Sie mit Ihrem Guide auch im offenen Pick-up durch die Wüste zu den Salinen von Pedra Lume fahren (fakultativ). Hier wird in einem Vulkankrater das Salz abgebaut, das der Insel ihren Namen gegeben hat. Mittlerweile zum lebhaften Zentrum des Aktivtourismus der Kapverden geworden, bietet das Fischerdorf Santa Maria viele Möglichkeiten zum Surfen, Windsurfen, Tauchen und Strandwandern.

Am späten Abend Transfer zum Flughafen.

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

14. Tag

Relaxtag auf Sal

Genießen Sie diesen extra Tag zum Entspannen.

Am späten Abend Transfer zum Flughafen.

Verpflegung

Frühstück

15. Tag

Rückflug und Ankunft zuhause

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Linienflug mit TAP ab/an Wien (andere Abflughäfen auf Anfrage)
- ☑ Inlandsflüge: Praia – Fogo, Fogo via Praia (evtl. Fährüberfahrt) – São Vicente, São Vicente – Sal
- ☑ Fährüberfahrt von São Vicente nach Santo Antão und zurück
- ☑ Alle Transfers in Minibussen oder Taxis
- ☑ Gepäcktransport während der gesamten Reise
- ☑ 13x Übernachtung: davon 11x ÜN in familiären Pensionen und Hotels im DZ mit DU/WC, 2x ÜN in einfachen Privatquartieren mit Gemeinschaftsdusche und WC
- ☑ Zimmerbenutzung am 14. Tag im Hotel auf Sal bis zur Abreise
- ☑ 13x Frühstück, 3x Lunchpaket (während Trekking auf Fogo), 9x Abendessen
- ☑ Rundreiseprogramm mit 8 geführten Wanderungen
- ☑ deutschsprachige Reiseleitung
- ☑ Kapverdische Hotelsteuer

Nicht enthalten

- ☒ Flughafensicherheitsgebühr bzw. Einreisesteuer (ca. 31,- Euro)
- ☒ fehlende Mahlzeiten, Getränke / Softdrinks, alkoholische Getränke
- ☒ persönliche Ausgaben
- ☒ Trinkgelder
- ☒ Individuelle Programme, Aktivitäten und Zusatzübernachtungen

☒ Versicherung

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

So., 20.12.2026 — **4.469 €** p. P.
bis So., 03.01.2027 • 15 Tage

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

Gepäck

Während der Wander - bzw. Trekkingtage packen Sie jeweils einen kleinen Tagesrucksack. Das Hauptgepäck steht Ihnen tägl

Zum Land

Informationen über die Kapverden

Die Kapverden sind ein Land, in dem, außer die Tourismuszentren Sal und Boa Vista, die touristische Infrastruktur noch nicht sehr weit entwickelt ist.

Es gibt Pensionen und Unterkünfte in den verschiedensten Kategorien und auch eine ganze Reihe an Restaurants. jedoch haben sich diese mehr nach den Vorstellungen der Einheimischen entwickelt und noch nicht so stark an die Erwartungen vieler ausländischer Gäste angepasst. Wir haben eine Bandbreite an Unterkünften, die von einfachen Übernachtungen bei einer Bauernfamilie über kleine familiengeführte Hotels bis zum 4 -Sterne -Hotel reicht. Auch diese Bandbreite von Unterkünften trägt dazu bei, dass unsere Gäste einen Eindruck von der Vielfältigkeit der Kapverden bekommen. Bei der Auswahl der Unterkünfte bevorzugen wir einheimische Anlagen und achten besonders auf eine landestypische Atmosphäre. Sie befinden sich in Afrika.

Bitte rechnen Sie vor allem um Fogo teilweise mit Wassermangel. Hier übernachten Sie in einer familiären Pension. Das Wasser zum Waschen und Zähneputzen wird aus einer Tonne geschöpft ist jedoch sauber!

Genießen Sie das familiäre Ambiente, das gute Essen aus selbst angebauten Zutaten und die grandiose Umgebung. Luxusverzicht ist hier gegeben. Die Leute sind sehr freundlich und entgegenkommend. Überhaupt ist die Mentalität der Kapverdianer eher gekennzeichnet von einer offenherzigen Gelassenheit und etwas mangelndem Geschäftssinn.

Bitte erwarten Sie sich keine europäischen Normen und keinen internationalen Standard.

Die Kapverden sind ein Land, in dem immer noch 80% der Bevölkerung arm sind und morgens, mittags und abends Cachupa (Eintopf aus Mais und Bohnen) essen. Die Versorgung zum Beispiel mit Rindfleisch und nicht auf den Inseln

wachsendem Obst und Gemüse ist sehr lückenhaft. Für unsere Gäste bemühen wir uns während der Reise soweit es möglich, ist die unterschiedlichsten Gerichte mit Fisch, Fleisch, Hühnchen, Gemüse etc. anzubieten.

Einreise

Die Regierung der Republik Cabo Verde befreit Staatsbürger der EU vom Touristenvisum für Kurzaufenthalte bis maximal 30 Tage. Bürger ohne Visumpflicht sind verpflichtet sich auf der Internetplattform **www.ease.gov.cv** bis zu 5 Tage vor Reiseantritt zu registrieren, unter Angaben der Informationen aus dem Reisepass, Reisezeitraum (Ein - und Ausreisedatum), der Flugnummer und den Ort der Unterkunft und die Flughafensicherheitsgebühr bzw. Einreisesteuer von ca. 31, - Euro bezahlen.

Natur & Klima

Die Sonne scheint an 350 Tagen im Jahr. Dank einer ständig vom Meer wehenden Brise sind die Kapverden mit einem ganzjährig milden, trockenen Klima mit Temperaturen zwischen 22°C und 30°C gesegnet.

Die Wassertemperaturen schwanken zwischen 22°C und 27°C, sodass man das ganze Jahr über im Atlantik baden kann. Kap Verde liegt im Einflussbereich des Nordost -Passats. Seit einigen Jahren herrscht auf den kapverdischen Inseln eine außergewöhnlich große Trockenheit, was gelegentlich zu Beeinträchtigungen in der Wasserversorgung führt. Üblicherweise ist von August bis Oktober Regenzeit mit feucht -heißem Wetter. In dieser Zeit kann es zu Tropenstürmen und Hurrikans kommen.

Kap Verde liegt in einer seismisch aktiven Zone, weshalb es zu Erdbeben und vulkanischen Aktivitäten kommen kann.

Impfungen

Für die direkte Einreise aus Deutschland sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet ist ab dem Alter von 12 Monaten eine Gelbfieberimpfung nachzuweisen.

Währung

Geldumtausch ist nur auf den Kapverden möglich. Devisen können unbeschränkt eingeführt werden, die Ausfuhr der Landeswährung ist verboten.

Wir empfehlen den Umtausch bei Einreise im Flughafen am Wechselschalter von Euro in Cabo Verde Escudo zu tätigen. Umtauschquittungen gut aufbewahren, da Sie damit das Restgeld zurücktauschen können. Der Kurs ist fix: 1 Euro entspricht ca. 110 CVE (Stand August 2025). Nehmen Sie auch als extra Reserve etwas Euro in kleinen Noten mit. Sie können zum Teil mit Euro auch in größeren Städten und Inseln bezahlen.

Mit Kreditkarten inkl. PIN (VISA) oder EC - Karten kann Bargeld an Geldautomaten abgehoben werden.

Netzspannung und Stecker

Die reguläre Stromspannung beträgt 220V/50Hz. Die Mitnahme eines Adapters ist nicht nötig. Generell ist die Stromversorgung vor allem auf den kleineren Inseln immer wieder ein Problem. Die veraltete Technik und das marode Netz sind die Hauptgründe, warum es immer wieder zu Stromausfällen kommen kann.

Zeitverschiebung

Sommerzeit 3 Std. zurück zu MEZ. Winterzeit 2 Std. zurück zu MEZ.

Sprache

Amtssprache ist Portugiesisch, Umgangssprache ist das „Creol", die auf jeder Insel eine andere Ausprägung hat.

Von vielen Kapverdianern wird aufgrund von Aushaltsaufenthalten oder Schule Englisch oder Französisch gesprochen. Touristen/Gäste werden ausgesprochen freundlich aufgenommen.

Essen

Die kapverdische Küche ist von Einflüssen aus Afrika und Europa geprägt. „Cachupa", das Nationalgericht, ist ein schmackhafter Eintopf aus Mais, Bohnen und verschiedenen anderen Zutaten wie Fisch, Hühnchen oder Schweinefleisch. Frischer Fisch, gegrillt oder im Ofen gebacken, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Gemüse, Yams und Brotfrucht sind die Grundlagen vieler Gerichte. Langusten und andere Schalentiere werden in den kapverdischen Gewässern gefangen und in kleinen Restaurants zubereitet. Auch Rindfleischgerichte gehören genauso zur kapverdischen Küche wie das leckere Zicklein in pikanter Soße.

Über uns

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Reise besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter: **https://www.at-reisen.de/reiseversicherung**.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Veranstalter

Diese Reise wird veranstaltet von einem sorgfältig ausgewählter Partner von AT REISEN.

Kursschwankungen

Bei Erhöhung der Parkeintritte und anderer offizieller touristischer Gebühren im Reiseland ist eine Preisanpassung dieser Reise vorzunehmen. Leider können diese Erhöhungen jederzeit auch während des Jahres auftreten, auch nach Ihrer Buchung. Wir haben darauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden.

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.
Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- [ ] Mind. 6 Monate gültiger Reisepass
- [ ] Reiseunterlagen inklusive der Flugbestätigung mit Vorgangsnummer
- [ ] Geld und EC- oder Kreditkarte
- [ ] Rucksack mit gepolstertem Hüftgurt (ca. 25 Liter)
- [ ] Großer Rucksack, Koffer oder Reisetasche
- [ ] Eingelaufene, knöchelhohe Berg- oder Wanderschuhe mit guter Profilsohle (Voraussetzung für Teilnahme!)
- [ ] Wandersocken
- [ ] Leichtes Schuhwerk zum Wechseln, Badeschuhe
- [ ] Hirschtalg zum Einschmieren der Fußsohlen (gut gegen Blasen und brennende Fußsohlen)
- [ ] Regencape bzw. Wind-, Regenjacke und oder wasserdichte Regenkleidung (Jacke und Hose)
- [ ] Evtl. Tourenstöcke
- [ ] Wasserflasche (1,5 Liter)
- [ ] Taschenmesser und Taschenlampe
- [ ] Lange und kurze Hosen
- [ ] Lang- und kurzärmelige Hemden/T-Shirts
- [ ] Warmer Pullover (Fleece) und Jacke (windundurchlässig und atmungsaktiv)
- [ ] Bequeme Freizeitkleidung
- [ ] Fotoausrüstung
- [ ] Sonnenschutzcreme (hoher Lichtschutzfaktor), Sonnenbrille, Kopfbedeckung
- [ ] Persönliche Reiseapotheke, Schmerzmittel, Desinfektionsmittel, Muskelsalbe, (Blasen-)Pflaster usw.
- [ ] Ohrenstöpsel
- [ ] Reisewecker
- [ ] Badesachen, Strandhandtuch
- [ ] Mückenschutz
- [ ] Evtl. Fön