



WELTKULTURERBE CIDADE VELHA  
UND HAUPTSTADT PRAIA



WANDERN IM GRÜNEN NORDEN:  
DAS PAÚL-TAL AUF SANTO ANTÃO



KULTURELLE ENTDECKUNGSTOUR  
DURCH MINDELO



GIGANTISCH UND SPEKTAKULÄR:  
DIE „FEUERINSEL“ FOGO

## ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Flug Frankfurt – Santiago, São Vicente - Frankfurt mit TAP Portugal
- Inlandsflüge Santiago – Fogo – São Vicente mit BESTFLY Cabo Verde Airlines
- Fähre São Vicente – Santo Antão – São Vicente
- Alle Transfers in privaten Minibussen, inkl. Gepäcktransfers
- Insg. 12 Übernachtungen (DZ; Du/WC): 12x 3- bis 4-Sterne-Hotel (Landeskategorie)
- 12x Frühstück, 6x Lunchpaket oder Mittagessen, 10x Abendessen inkl. Wasser (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 4 geführte Wanderungen, Stadtrundgang in Cidade Velha, Praia, São Filipe und Mindelo, Weinprobe, Besuch eines Gitarrenbauers, Landwirtschaftsprojekt, Livemusik, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch
- Teilweise lokale Wanderführer
- Infomaterial
- Klimaschutz inklusive. CO2-neutral reisen! Flüge und Landprogramm zu 100 % kompensiert

## OPTIONALE LEISTUNGEN

- Rail&Fly 2. Klasse: 85 €

## NICHT IM PREIS ENTHALTENE LEISTUNGEN

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

## TERMIN & PREISE

17.02. - 29.02.2024

Leitung: Tobias Runge

TN-Beitrag bei 13-14 Teilnehmenden: 3.730 €

TN-Beitrag bei 11-12 Teilnehmenden: 3.880 €

Einzelzimmerzuschlag: 550 €



## KAPVERDEN - INSELN DER GLÜCKSELIGKEIT

SEIT ÜBER  
25 JAHREN

EXKLUSIV-REISE VON  
ARBEIT UND LEBEN

DIE MIT DEM OOOH & AAAH  
**REISEN MIT  
SINNEN**



## REISEVERLAUF

### TAG 1 - FLUG ÜBER LISSABON NACH SANTIAGO

Sie fliegen am Mittag mit dem Reiseleiter von Arbeit und Leben nach Praia in die quirlige Hauptstadt des Landes. Am Flughafen werden Sie von Ihrer zweiten deutschsprachigen Reiseleitung begrüßt und in Ihr Hotel begleitet.

### TAG 2 - WELTKULTURERBE CIDADE VELHA UND HAUPTSTADT PRAIA

Willkommen auf Cabo Verde! Nach dem Frühstück fahren wir nach Calabaceira, dem Ausgangspunkt unserer Wanderung. Unser Weg führt durch das ganzjährig grüne Ribeira Grande Tal bis zum Meer. Endpunkt unserer Wanderung ist Cidade Velha, seit 2008 UNESCO-Weltkulturerbe und die älteste Siedlung der Kapverden. Die „alte Stadt“ war jahrhundertlang ein wichtiges Drehkreuz im Sklavenhandel. Nach dem Mittagessen fahren wir zurück nach Praia und besichtigen das Zentrum mit vielen alten Kolonialbauten.

Gesamtfahrtzeit: 1,5 Std., Wanderung: Gehzeit 1,5 Std., - 125 Hm

### TAG 3 - INSELRUNDFAHRT

Feinsandige Strände, mächtige Gebirge, trockene Steppengebiete sowie fruchtbare Täler und Hochebenen - Santiago bietet landschaftliche Vielfalt. Die Tour führt durch das Inselinnere nach Assomada. Hier befindet sich das ehemalige Wohnhaus des Nationalhelden Amílcar Cabral, einem der bedeutendsten sozialistischen Theoretiker und Befreiungskämpfer in Afrika, der uns inhaltlich auf unserer Reise begleiten wird.

Wir wandern zum ältesten und dicksten Baum der Inselgruppe, 500 Jahre alt mit einem Umfang von fast 40 Metern. Weiter geht es durch das Bergland der Serra Malagueta. Mittagspause im Fischerort Tarrafal, dessen Bucht Sie zu einem Bad einlädt. Anschließend Rückfahrt an der schroffen Ostküste mit Besuch des Konzentrationslagers. Dort folterten und ermordeten die portugiesischen Faschisten ihre Gegner bis 1975, ihr „Handwerk“ lernten Sie in Auschwitz von deutschen Faschisten.

Die Themen Sklaverei, Kolonialismus aber auch aktuelle Wirtschaftsbeziehungen werden im Laufe unserer politischen Bildungsreise immer wieder behandelt.

Gesamtfahrtzeit: 6 Std., Wanderung: Gehzeit 1 Std.

### TAG 4 - AUF ZUR „FEUERINSEL“ FOGO

Wir fliegen 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 Xaguate, welches auf der Steilküste mit Blick über den Atlantik hinüber zur Nachbarinsel Brava liegt.

Nach einer kurzen Pause besuchen wir das Städtchen São Filipe. Spaziergang durch den historischen Kern von São Filipe. Seine zahlreichen gut erhaltenen alten Kolonialhäuser zeichnen den hübschen Ort mit einem unverwechselbaren Charme aus. Sie besuchen z.B. das Wasserwerk, alte Herrschaftshäuser, Kirchen und die älteste Bäckerei.

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

### TAG 5 - FUMAROLEN UND WEIN

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

Wir erklimmen 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 2000m Höhe. Den Besuch der Weinkooperative verbinden wir selbstverständlich mit einer Weinprobe und feurig temperamentvollem Fogowein. Im Anschluss Fahrt zurück in den Hauptort.

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

### TAG 6 - 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 Musiklokale. 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.

### TAG 7 - KULTUR UND GESPRÄCHE 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.

Von dort geht es direkt in die Gitarrenwerkstatt von Luis Baptista. Bei kapverdischen Snacks bleibt genügend Zeit für Gespräche.

Später haben wir die Gelegenheit, einen weiteren interessanten Gesprächspartner in Mindelo zu treffen, der viel bewegt.

Stadtführung: 1,5 Std., Gitarrenwerkstatt: 1 Std.

### TAG 8 - 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 Projekt, bei dem Frauen Seife herstellen. Bei dem anschließenden Mittagessen in einer 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. 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.

### TAG 9 - EINDRUCKSVOLLE DÖRFER

Am Vormittag fahren wir nach Ponta do Sol im äußersten Norden der Insel. Von hier startet unser Spaziergang entlang der Steilküste nach Fontainhas, einem der schönsten gelegenen Orte der Kapverden. Dieser kleine Ort ist spektakulär in die Felsen gebaut – er wirkt fast wie ein Adlerhorst.

Nicht weit von Ponta do Sol, im Ribeira da Torre, essen wir zu Mittag, inmitten dieses grandiosen, engen Tales, umgeben von hohen Gipfeln und markanten Felsnadeln. Am frühen Nachmittag Rückkehr in unser Eco-Resort mit Zeit für

eigene Erkundungen in der Umgebung oder einfach zum Entspannen.

Gesamtfahrtzeit: 4 Std.

### TAG 10 - ERFRISCHEND GRÜNE TÄLER

Wanderung durch das grünste Tal der Kapverden. Das Paúl-Tal besticht durch seine üppige Vegetation. Zuckerrohrfelder wechseln sich ab mit Mango-Hainen und Drachenbäumen. Unterwegs begegnen uns immer wieder die Menschen des Tales, die hier überwiegend von der Landwirtschaft leben. 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. Es bleibt Zeit, für Gespräche mit Hetty, die Holländerin ist und eine Pension und Restaurant mit viel Herzblut führt.

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

### TAG 11 - 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. Am Abend treffen wir uns dann zu unserem Abschiedessen in einem exzellenten Restaurant in der Nähe unseres Hotels.

Fährfahrt: 1 Std.

### TAG 12 - EIN TAG AM MEER BEI SÃO PEDRO

Flug von São Vicente nach Lissabon. Unser Hotel befindet sich fußläufig vom Flughafen entfernt.

### TAG 13 - BACK HOME

Sie erreichen Ihren Heimatflughafen voraussichtlich gegen Mittag.

13 TAGE, 11-14 GÄSTE  
NATUR, KULTUR UND  
POLITISCHE BILDUNG

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

# REISEN MIT SINNEN

BUCHUNG UND INFORMATIONEN:

TEL: 0202 30 35 02  
BERG-MARK@ARBEITUNDLEBEN.NRW  
WWW.AUL-BERGMARK.DE

REGIONALBÜRO  
ARBEIT UND LEBEN BERG-MARK  
ROBERTSTRASSE 5A  
42107 WUPPERTAL

**Arbeit und  
Leben**

BERG-MARK

