

AFRIKA: KAPVERDEN

KAPVERDEN FÜR ENTDECKERINNEN - INSELHÜPFEN, WANDERN UND MUSIK

- > Vier kontrastreiche Inseln entdecken: São Vicente, Santo Antão, Fogo & Santiago
- > Inseltypische Wanderungen: von Eselswegen an Steilküsten über Vulkanpfade bis ins tropisch-grüne Paul-Tal
- > Begegnungen mit inspirierenden Frauen: u.a. beim Upcycling-Projekt, Kochkurs oder im Eco-Village
- > Kulturelle Einblicke: Musikstadt Mindelo, Cesária-Évora-Museum, Literaturprojekt in São Filipe
- > Kulinarische Höhepunkte: gemeinsames Kochen mit Catia, kreolisches Festessen bei Joana & Isa
- > Kapverdische Lebensfreude erleben: Batuku-Tanzen, Live-Musik & viel Raum für Begegnung
- > Kleine, persönliche Frauengruppe mit erfahrener deutschsprachiger Reiseleitung
- > Zeit für dich: entspannen am Naturpool, Yoga im Meditationstempel oder baden an Atlantikstränden
- > Nachhaltig & achtsam reisen – mit Respekt für Natur, Kultur und Menschen

Diese Reise führt uns auf vier Kapverdische Inseln – jede für sich ein Unikat. Wir entdecken die trockene Schönheit São Vicentes, die grünen Berge Santo Antãos, die Vulkanlandschaft Fogos und die am stärksten afrikanisch geprägte Insel Santiago. Unterwegs begegnen wir starken Frauen, engagierten Projekten und eindrucksvollen Landschaften – stets in Begleitung unserer erfahrenen deutschsprachigen Reiseleitung.

Die Kapverdischen Inseln liegen rund 500 Kilometer vor der Westküste Afrikas im Atlantik – so weit weg vom Festland, dass sie ihren ganz eigenen Rhythmus leben. Zwischen Vulkanen, Palmentälern und kolonialen Küstenstädtchen entfaltet sich eine faszinierende Mischung aus afrikanischen, portugiesischen und brasilianischen Einflüssen. Und über allem schwebt die „Morna“, der melancholisch-schöne Musikstil der Inseln – am bekanntesten durch die Stimme von Cesária Évora.

Unsere Tage sind gefüllt mit Wanderungen in kleinen Etappen, kulturellen Einblicken, Einladungen zur kapverdischen Küche und musikalischen Momenten. Wir lassen uns Zeit, begegnen Menschen auf Augenhöhe und erfahren, was „Morabeza“ – die kapverdische Gastfreundschaft – wirklich bedeutet.

Ob auf Eselspfaden entlang der Steilküste, beim gemeinsamen Kochen in Mindelo oder beim

Batuku-Tanzen in Tarrafal: Diese Reise verbindet Bewegung mit Begegnung – und ist ideal für Frauen, die lieber hinter die Kulissen schauen als in der ersten Strandreihe zu liegen (auch wenn wir die schönen Strände natürlich trotzdem nicht auslassen).



REISEDETAILS

1. Reisetag: 1. Tag: Ankommen und erstes Anstoßen - São Vicente

Internationale Anreise mit TAP Portugal nach São Vicente. Nach der Ankunft auf São Vicente werden wir von unserer deutschsprachigen Reiseleitung herzlich empfangen und fahren direkt in die lebendige Inselhauptstadt Mindelo. Ein erster Spaziergang durch die Altstadt gibt einen Vorgeschmack auf die kommenden Tage. Beim Willkommensdrink an der Marina lassen wir uns von der Abendsonne bescheinen – das kapverdische Lebensgefühl begrüßt uns stilecht. Zum Abschluss ein gemeinsames Abendessen in der Stadt – ein runder Auftakt!

(-/-/A)

Unterkunft: Hotel Ouril Mindelo ((2 Übernachtungen zu Beginn + 2 Übernachtungen nach Santo Antão)

Modernes Stadthotel in zentraler Lage, mit komfortablen Superiorzimmern und Frühstücksservice. Idealer Ausgangspunkt für unsere Entdeckungen in Mindelo.

2. Reisetag: 2. Tag: Wandern, Weitblick, Womenpower

Heute erkunden wir die karge Schönheit der Wüsteninsel São Vicente zu Fuß. Unsere Wanderung führt entlang windgeformter Hügel und weiter Atlantikblicke in den Fischerort Salamansa. Nach einem Getränk in einer der Kitesurfbars, besuchen wir das spannende Upcycling Projekt *Simili*, bei dem aus Müll neue Ideen entstehen – und nachhaltige Perspektiven für Frauen. Zurück in Mindelo bleibt Zeit für einen entspannten Abend.

(F/-/-)

Wanderung: Ca. 2,5 Gehstunden, +/-250 Höhenmeter bergauf / bergab

Unterkunft: Hotel Ouril Mindelo

3. Reisetag: 3. Tag: Inselwechsel & grüne Wunder - Paul-Tal auf Santo Antão

Mit der Fähre geht es nach Santo Antão – die grünste und wohl eindrucksvollste Wanderinsel des Archipels. Über die alte Passstraße fahren wir hinauf zum Cova-Krater und steigen von dort durch tropisch bewachsene Terrassenfelder hinab ins fruchtbare Paul-Tal.

Ein Mittagessen bei einer Gastgeberin mitten im Tal bringt uns Land und Leute noch näher. Sie beantwortet gern unsere Fragen zum Leben mit und in den Bergen. Abends begrüßt uns Carla in unserer Unterkunft Musica do Mar in Ponta do Sol – wortwörtlich Live-Musik und Meer inklusive.

(F/M/A)

Wanderung: Ca. 3-4 Gehstunden, +100 (bergauf)/ -800 bis 1.000 Höhenmeter bergab (je nach Endpunkt der Wanderung)

Unterkunft: Musica do Mar (1 Übernachtung)

Kleine, charmante Unterkunft in Ponta do Sol mit deutschsprachigem Management und Frauenpower-Team. Authentisch, herzlich, mit Meerblick und Musik

4. Reisetag: 4. Tag: Steilküste, Eselswege & spektakuläre Ausblicke

Heute erwartet uns der Klassiker unter den kapverdischen Wanderwegen und wohl eine der schönsten Strecken auf der Insel: von Cruzinha zurück nach Ponta do Sol.

Wir wandern durchgängig am Meer und an der dramatisch-schönen Steilküste entlang, auf alten Pfaden, die sich in Serpentin an den Fels schmiegen. Zwischendurch passieren wir Fontainhas – ein Postkartenort, wie ein Adelnest auf einem Felsvorsprung gelegen. Wir wandern rund fünf Stunden - alternativ kann frau auch entspannt mit dem Gepäck zur nächsten Unterkunft fahren. Abends genießen wir wieder den Sonnenuntergang im *Mamiwata Eco Village* – mit Meerblick.

(F/M/A)

Wanderung: Ca. 5 Gehstunden, +/-700 Höhenmeter

Unterkunft: [Mamiwata Eco Village](#) (2 Übernachtungen)

Nachhaltig geführtes Eco-Hotel an der Steilküste bei Cruzinha mit Naturpool, Meditationstempel und wunderbarer Aussicht aufs Meer.

5. Reisetag: 5. Tag: Canyons, Joanas Küche & ein Hauch Zen

Heute heißt es: Wanderschuhe oder Wellness? Welche mag, wandert mit unserer Reiseleiterin durch einen malerischen Canyon hinauf ins kleine Dorf Mocho – oben angekommen, wartet Joana mit dem, was viele für das beste Essen der Kapverden halten. Zurück im Eco Village locken ein Bad im Naturpool oder ein bisschen Me-Time oder Yoga im Meditationstempel. Abends tauschen wir uns mit Anizia aus, der starken Frau an der Spitze des Mamiwata Eco Village – Frauen in Führungspositionen sind mitten im traditionellen Santo Antão eher ungewöhnlich und so gibt es sicherlich vieles zu fragen und zu berichten.

(F/M/A)

Wanderung: Ca. 3-4 Gehstunden, +600/-900 Höhenmeter

Unterkunft: Mamiwata Eco Village

6. Reisetag: 6. Tag: Zurück nach Mindelo & kochen mit Catia

Am Morgen nehmen wir Abschied von Santo Antão und setzen mit der Fähre zurück nach São Vicente über. In Mindelo begrüßt uns Catia – charmant, kreativ und Expertin für kapverdische Küche. Gemeinsam kaufen wir auf dem Markt die Zutaten ein, schnippeln, rühren und würzen – und zaubern unser erstes eigenes Inselgericht. Ob's mit Joanas Küche mithalten kann? Nach dem Essen gibt's eine kleine Überraschung. Ein Tag, der alle Sinne berühren wird.

(F/M/-)

Unterkunft: Hotel Ouril Mindelo

7. Reisetag: 7. Tag: Cesária Évora & Strandzeit

Am Vormittag begeben wir uns auf die Spuren der berühmtesten Stimme der Kapverden: Cesária Évora. Bei einem geführten Rundgang und dem Besuch des Museums tauchen wir ein in das Leben der „barfüßigen Diva“ – musikalisch und menschlich bewegend. Der Nachmittag gehört uns: Baden am Stadtstrand Laginha, flanieren oder einfach dem süßen Nichtstun frönen.

Unterkunft: Hotel Ouril Mindelo

8. Reisetag: 8. Tag: Vulkanzauber auf Fogo

Heute geht's hoch hinaus: Mit dem Flugzeug reisen wir über Santiago weiter auf die Vulkaninsel Fogo. Der schwarze Lavaboden, die Kraterlandschaft und die klare Höhenluft machen deutlich – wir sind in einer anderen Welt angekommen. In der Caldeira beziehen wir unsere Unterkunft bei Heleni und Cecilio, eingebettet in die surreale Mondlandschaft. Wenn die Zeit reicht, spazieren wir durch die Dörfer Portela und Bangaeira – und staunen über das Leben am Fuß eines aktiven Stratovulkans.

(F/-/A)

Unterkunft: Casa Lavra (2 Übernachtungen)

Familiengeführte Pension mitten in der spektakulären Vulkanlandschaft der Chã das Caldeiras. Einfach, gemütlich und ganz nah dran an Feuer, Lava & Alltag.

9. Reisetag: 9. Tag: Große Gipfel, kleine Feuerberge & ein legendäres Mittagessen

Heute haben wir die Wahl: Wer es sportlich mag, besteigt mit einem lokalen Guide den Pico Grande – mit über 2.800 m der höchste Punkt der Kapverden. Alternativ führt unsere Reiseleiterin zur kleineren Schwester, dem Pico Inferno, der erst 2014 bei einem Vulkanausbruch entstand. Egal welchen Weg wir wählen – am Mittag treffen wir uns alle bei Isabel, die ihr legendäres Hühnchen in Stachelbeersosse serviert. Ein Tag für Höhenluft, Lava und kapverdische Kochkunst.

(F/M/A)

Wanderung Pico Pequeno: ca. 3-4 Stunden, +/- 490 Höhenmeter

Wanderung Pico Grande: ca. 5-6 Stunden, +/- 1.200 Höhenmeter

Unterkunft: Casa Lavra

10. Reisetag: 10. Tag: São Filipe - Architektur und literarische Leidenschaft

Nach dem Frühstück verabschieden wir uns von der Vulkanlandschaft und fahren hinab in das charmante Städtchen São Filipe. Auf einem geführten Stadtrundgang entdecken wir koloniale Architektur, bunte Häuser und die Baustile vergangener Zeiten. Besonders eindrucksvoll: der Besuch bei Monique und ihrer Casa Memoria. Monique hat ihr Leben der Literatur gewidmet und eine Bibliothek zur Geschichte der Kapverden zusammengestellt- für uns ein Ort, an dem Geschichten atmen. Abends essen wir gemeinsam in einem lokalen Restaurant.

(F/-/A)

Anmerkung: Bei dem Apriltermin sind wir bei der berühmten **Festa São Filipe** auf Fogo!

Unterkunft: [Hotel Santos Pina](#) (April) bzw. [Pousada Bela Vista](#) (November) in São Filipe (1 Übernachtung)

Kleines Hotel/Pousada mit Blick über Stadt & Meer, ideal für unsere Entdeckungen im charmanten Süden Fogos.

11. Reisetag: 11. Tag: Historische Spuren auf Santiago

Wir fliegen weiter auf die am stärksten afrikanisch geprägte Insel Santiago. Hier lebt mehr als die Hälfte der Bevölkerung des Archipels. In Calabaceira starten wir zu einer gemütlichen Wanderung hinunter ins Tal von Ribeira Grande. Unser Ziel ist *Cidade Velha*, die einstige Hauptstadt und ein zentraler Ort der westafrikanischen Geschichte. Zwischen Ruinen, alten Festungen und dem weiten Blick aufs Meer wird die Vergangenheit spürbar. Am Nachmittag fahren wir weiter in den grünen Norden der Insel.

(F/M/-)

Wanderung: ca. 2 Stunden, leicht abwärts

Unterkunft: [Hotel Blue Skye](#) (2 Übernachtungen)

Ruhige Unterkunft im Norden der Insel, umgeben von Natur, mit freundlicher Atmosphäre und guter Anbindung an Tarrafal und Umgebung.

12. Reisetag: 12. Tag: Batuku & ein letztes Festessen

Der Vormittag gehört uns - für den Strand, ein Buch oder einen Spaziergang durch Tarrafal. Am Nachmittag erwartet uns ein lebendiges Stück kapverdischer Kultur: Beim Batuku-Tanzen lernen wir einen traditionellen Frauentanz kennen, der viel mehr ist als reine Folklore - nämlich Ausdruck von Stolz, Widerstand und Gemeinschaft. Den Abend verbringen wir bei Isa in ihrem kleinen Restaurant „Hola Orla“ direkt am Wasser. Authentisch, herzlich - und garantiert lecker.

(F/M/-)

Unterkunft: Hotel Blue Skye

13. Reisetag: 13. Tag: Abschied mit Musik im Herzen

Bevor es zurück nach Hause geht, lassen wir uns noch ein bisschen treiben: Wer möchte, taucht beim optionalen Schnorchelausflug ab ins klare Blau oder genießt den Tag am Strand von Tarrafal. Am späten Nachmittag machen wir uns auf den Weg nach Praia, wo wir bei einem festlichen Abschiedsessen im *Quintal da Música* noch einmal die Seele der Kapverden spüren – mit Live-Musik, kreolischer Küche und vielen gemeinsamen Erlebnissen, bevor es Richtung Flughafen geht. Gegen Mitternacht heißt es dann: Adeus, Kapverden – und auf bald!

(F/-/A)

Welche noch nicht nach Hause möchte, kann auch individuell in Praia verlängern.

14. Reisetag: 14. Tag: Ankunft in Deutschland

Nach dem Nachtflug über Lissabon landen wir am Morgen wieder in Deutschland. Im Gepäck: Erinnerungen an weite Landschaften, warme Begegnungen und viele kleine Inselgeschichten, die noch lange nachklingen. Und wer weiß – vielleicht war das ja erst der Anfang einer langen Freundschaft mit dem kapverdischen Archipel.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
08.11.2026	21.11.2026	✓	2.650 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > 12 Übernachtungen in den genannten oder gleichwertigen Hotels laut Reiseplan in Zimmern mit Bad oder Dusche/WC.
- > Tageszimmer am Abreisetag
- > 12 x Frühstück, 6 x Mittagessen/Lunchpakete, 8 x Abendessen
- > Alle Flughafen-, Hafen- und Tour Transfers wie in der Reiseausschreibung
- > Fährtickets São Vicente – Santo Antão und zurück
- > Inlandsflüge mit der lokalen Airline Sao Vicente – Santiago – Fogo – Santiago inkl. aller Steuern und Gebühren
- > deutschsprachige Reiseleiterin
- > obligatorische Hotelsteuern
- > CO2-Kompensation der Flüge mit Atmosfair

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- > Kapverdische Flughafensteuer (31€)
- > Weitere Mahlzeiten
- > fakultative Ausflüge und Eintritte
- > Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal
- > Persönliche Ausgaben

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Reiseleiter/innen

- > Michaela Classen

Unsere Reiseleiterin Michaela Classen lebt seit 2015 auf der kapverdischen Insel Sal und kennt sich bestens aus – nicht nur auf Sal, sondern auch auf den anderen Inseln, die wir während der Reise erkunden. Ausgebildet an der Hotel- und Tourismusschule bringt sie das nötige Fachwissen mit, aber vor allem viel Erfahrung und ein gutes Gespür für Gruppen. Nach vielen Reisen hat sie sich bewusst für die Kapverden als neuen Lebensmittelpunkt entschieden – das Meer, die Sonne und die besondere Mischung aus Gelassenheit und Lebensfreude haben einfach überzeugt. Heute vermittelt sie unseren Gästinnen die kulturelle Vielfalt, die abwechslungsreichen Landschaften und den Alltag der Kapverdianer:innen – informativ, offen und mit einer guten Portion Humor. Ihr Ziel: Dass jede Teilnehmerin nicht nur schöne Fotos, sondern echte Eindrücke und besondere Momente mit nach Hause nimmt.

Generelle Hinweise

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

- > Alle Zahlungen, Rücktritts- und Stornobedingungen richten sich nach den AGB von WomenFairTravel.
- > Anzahlung: spätestens 14 Tage nach Erhalt der Reiserechnung (20% des Reisepreises)
- > Restzahlung: spätestens 21 Tage vor Reisebeginn (80% des Reisepreises).
- > Rücktritt: jederzeit vor Reisebeginn möglich. Es gelten unsere Rücktrittsbedingungen gemäß AGB
- > Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Einreisebestimmungen für Kap Verde
- > Reisedokument:
- > Reisende mit einer Deutschen, Schweizer oder Österreichischen Nationalität benötigen zur Einreise einen Reisepass, der noch mindestens 6 Monate über das Reisedatum gültig sein muss.
- > Notwendige Dokumente für die Einreise am Flughafen:
- > Für die Einreise benötigt Ihr folgende Dokumente:
 - > - Reisepass
 - > - Reisebestätigung/Reiserechnung
 - > - Flugrechnung
 - > - Bestätigung der online Registrierung
- > Visum:
- > Seit dem 01.01.2019 ist kein Visum mehr nötig. Eine Flughafensteuer löst seit dem 01.01.2019 das Visum ab. Hierfür muss sich die Reisende unter folgendem Link registrieren und die Flughafensteuer in Höhe von ca. 36€ begleichen.
- > <https://registration.cv.zetes.com/Pages/CapeVerde/PersonalInfo.aspx>
- > Hier muss die Reisende sämtliche Personalien angeben:
 - > - Vor- und Nachnamen wie im Pass
 - > - Geburtsdatum
 - > - Geburtsort / Geburtsland
 - > - Nationalität
 - > - An- und Rückreisedatum:
 - > - Flugnummer:
 - > - Ort der Unterkunft (1. Hotel)
- > Die Registrierung erfolgt in mehreren Schritten und mit Verifizierungs-Code, der per E-Mail zugesandt wird und die Reisende zwischendurch abrufen muss.
- > Preis für die Registrierung/Flughafensteuer:
- > Ca. 30 - 36€.
- > Hinweis zu Souvenirs und Artenschutz
- > Bitte beachtet, dass der Kauf, Verkauf sowie das Einführen und Ausführen bestimmter Pflanzen, Tierprodukte oder kultureller Artefakte rechtlich verboten sein kann (z.B. gemäß dem Artenschutzabkommen CITES).
- > Impfvorschriften und Gesundheit für Kap Verde
- > Zur Einreise sind keine Impfungen vorgeschrieben. Wir empfehlen jedoch, wie für jede Reise, einen Tetanuschutz. Auch eine Impfung gegen Hepatitis A und Polio ist empfehlenswert. Eine gültige Gelbfieber-Impfung ist für alle Reisenden vorgeschrieben, die aus einem Gelbfiebergebiet einreisen.

- > Zeitverschiebung auf Kap Verde
- > Der Zeitunterschied zur Mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt auf Kap Verde während der Winterzeit minus 2 Stunden und während der Sommerzeit minus 3 Stunden.
- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, bleiben vorbehalten. Gleiches gilt für Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang. Wir sind stets bemüht, die Reise wie beschrieben durchzuführen. Dennoch können veränderte Flugpläne, klimatische Bedingungen, infrastrukturelle Probleme oder andere unvorhersehbare Ereignisse zu Anpassungen führen – beispielsweise zu Änderungen des Tagesablaufs, einer Umstellung der Programmtage oder einer alternativen Unterbringung. Die Teilnahme an optionalen Aktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Beschwerden oder Problemen im Rahmen solcher Aktivitäten wende Dich bitte direkt an den jeweiligen Veranstalter, bei dem die Leistung gebucht wurde.
- > Flexibilität vor Ort
- > Zusätzlich zu den allgemeinen Hinweisen kann es bei Besuchen von Projekten, Initiativen oder einzelnen Personen – etwa Künstlerinnen, Handwerkerinnen oder religiöse/spirituelle Begleiterinnen – zu kurzfristigen Änderungen kommen. Solche Begegnungen lassen sich oft erst kurz vor Reisebeginn oder direkt vor Ort verbindlich einplanen. Wir passen den Ablauf in solchen Fällen flexibel an die örtlichen Gegebenheiten und Möglichkeiten an – selbstverständlich mit dem Ziel, Dir weiterhin ein stimmiges und bereicherndes Reiseerlebnis zu bieten.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.