



## AFRIKA: KAPVERDEN

# AUSZEIT AM MEER - ENTSPANNUNG IM MAMIWATA ECO VILLAGE

- > Übernachtungen im wunderschönen Eco-Village Mamiwata
- > Geführte Wanderungen, um die Insel Santo Antão kennenzulernen
- > Mindelo, die heimliche Hauptstadt der Kapverden, erleben
- > Mahlzeiten mit frischen Zutaten aus dem heimischen Garten

## Auszeit am Meer - Entspannung im Mamiwata ECO VILLAGE

Bei dieser Reise liegen Entspannung, bewusstes Entschleunigen und das Genießen mit allen Sinnen im Vordergrund. Das neu eröffnete ECO VILLAGE gewährt Ihnen weite Blicke über die Berglandschaft Santo Antãos, stimmungsvolle Sonnenuntergänge und kulinarische Momente mit Zutaten aus dem eigenen Anbau. Gemeinsam mit einem lokalen Guide erkunden Sie die Vielfalt der Insel und erhalten Einblicke in das Alltagsleben der Kapverden. Die Woche lässt sich zudem mit Aufhalten auf anderen Inseln oder mit Verlängerungstagen kombinieren.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Flug nach Lissabon

Sie fliegen nach Lissabon.

Sie übernachten in einem Hotel, das in fußläufiger Entfernung zum Flughafen liegt.

Ihr Hauptgepäck lässt sich direkt durchchecken.

Übernachtung im Star Inn Lisbon Aeroporto Hotel.

## **2. Reisetag: Ankunft auf São Vicente**

Sie fliegen mit TAP Portugal von Lissabon nach São Vicente. Willkommen auf den Kapverden.

Sie reisen nach São Vicente an.

Sie werden vom Flughafen zu Ihrer Unterkunft gebracht.

Am Abend laden wir Sie in ein Restaurant mit Live-Musik ein.

Übernachtung im Casamarel Boutique-Hotel.

## **3. Reisetag: Überfahrt nach Santo Antão, der "Wanderinsel"**

Sie werden von Ihrer Unterkunft zum Fährhafen in Mindelo gebracht.

Sie fahren anschließend mit der Fähre von São Vicente nach Santo Antão.

Fährfahrt: ca. 1 Std.

Vom Hafen Porto Novo fahren Sie zum Ausgangspunkt Ihrer Wanderung.

Die Anfahrt führt über die Passstraße – unterwegs halten Sie an Aussichtspunkten und genießen weite Blicke in die Gebirgswelt.

Bei der Wanderung durch ein Nebental der Ribeira Grande passieren Sie zahlreiche kleine Dörfer und landwirtschaftlich genutzte Hänge.

Anschließend nehmen Sie das Mittagessen in Cha das Pedras ein, einem typischen kapverdischen Dorf.

Wanderung: Gehzeit ca. 3 Std., ca. +/-250 Hm, moderat

Im Anschluss Rücktransfer zu Ihrer Unterkunft.

Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel.

## **4. Reisetag: Entspannung im Mamiwata**

Verbringen Sie erholsame Tage in Ihrem ECO VILLAGE direkt am Meer und lassen Sie den Alltagsstress hinter sich. Alle Zimmer bieten Ihnen einen direkten Blick auf den Ozean.

Die Unterkunft ist auf den Kapverden einzigartig und nahezu autark: Sie verfügt über Photovoltaik, einen eigenen Brunnen und eine Meerwasserentsalzungsanlage. Selbst das Brauchwasser wird für die Bewässerung der Gärten aufbereitet. Mit Obst und Gemüse aus eigenem Anbau bereitet der Koch Ihnen jeden Abend köstliche Gerichte, begleitet von einem Glas Wein, der aus den knapp 1.000 Weinstöcken der Anlage gewonnen wird. Die Möbel stammen überwiegend von lokalen Schreincern.

Die Umgebung lädt zu kleinen Spaziergängen und Wanderungen ein. Eine einfache Route führt entlang der Küstenstraße zum malerischen Ort Fontainhas, der wie ein Adlerhorst in den Bergen liegt. Auf Wunsch organisieren wir weitere Ausflüge, bei denen unsere Guides Ihnen das ländliche Santo Antão und seine spektakulären Pfade näherbringen.

Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel.

## **5. Reisetag: Wanderung auf Eselspfaden entlang der Steilküste**

Am Morgen erfolgt ein Privattransfer durch einen steilen Canyon und die beeindruckende Bergwelt bis zum Fischerdorf Cruzinha. Von hier startet die klassische Wanderung auf Santo Antão: Auf alten Eselspfaden folgen Sie der Küste und passieren kleine Dörfer auf dem Weg zurück nach Ponta do Sol. Unterwegs eröffnen sich immer wieder spektakuläre Ausblicke auf die Steilküste und die tief eingeschnittenen Schluchten. Wanderung: Gehzeit ca. 5 Std., ca. +/- 850 Hm, ständiges bergauf und -ab, moderat

Fahrt: ca. 1,5 Std.

Sie werden von Ponta do Sol zurück zu Ihrer Unterkunft gebracht.

Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel.

## **6. Reisetag: Zeit zur Erholung**

Heute können Sie ganz entspannt den Tag genießen. Es ist kein festes Programm vorgesehen. Wer möchte, kann die Umgebung bei einem Spaziergang erkunden oder einfach im Village in einem der Liegestühle sitzen und den Blick auf den Atlantik genießen.

Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel.

## **7. Reisetag: Wanderung im grünen Paúl-Tal**

Sie fahren in das tropische Paúl-Tal, das als das grünste Tal der Kapverden gilt. Auf der Wanderung passieren Sie Zuckerrohr-, Kaffee- und Obstplantagen sowie Mango- und Drachenbäume. Immer wieder begegnen Ihnen dabei die freundlichen Menschen, die in dieser Region leben. Eine Mittagspause verbringen Sie in einem privaten Haus im Tal.

Wanderung: Gehzeit ca. 4 Std., ca. + 300 Hm / - 200 Hm, moderat.

Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel.

## **8. Reisetag: Tag zur freien Verfügung**

Nach einem gesunden Frühstück steht der Tag ganz in Ihrer Hand. Bei der Planung Ihres Programms stehen wir Ihnen gerne beratend zur Seite. Möchten Sie beispielsweise einen Ausflug in den bisher wenig erkundeten Westen unternehmen? Alternativ können Sie die Ruhe im Eco Village genießen, ein Buch lesen und die gesammelten Eindrücke in Ruhe nachklingen lassen.

Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel.

## **9. Reisetag: Entspannter Tag mit Massage**

Heute beginnen Sie den Tag mit einer 30-minütigen Massage – nach den vielen Wandertagen eine wahre Wohltat. Von den Liegen aus haben Sie einen direkten Blick auf den Atlantik, während das sanfte Rauschen des Meeres die Entspannung begleitet. Zusätzlich können Sie unseren „Adlerhorst“ nutzen, einen über die Felsen gebauten, offenen Raum, der Ihnen beispielsweise für Yoga-Übungen zur Verfügung steht.

Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel.

## **10. Reisetag: Zurück nach Mindelo**

Von Ihrer Unterkunft geht es zum Fährhafen Porto Novo. Die Fähre bringt Sie von Santo Antão nach São Vicente.

Fährfahrt: ca. 1 Std.

Sie werden vom Hafen Mindelo zu Ihrer Unterkunft gebracht.

Übernachtung im Casamarel Boutique-Hotel.

## **11. Reisetag: Erkundungen der Hafenstadt Mindelo in Eigenregie**

Genießen Sie Zeit zur freien Verfügung in Mindelo, dem kulturellen Herz der Kapverden. Hier haben einige der bekanntesten kapverdischen Künstler und Musiker ihre Wurzeln, darunter die weltberühmte Sängerin Césaria Évora. Der malerische Stadtkern zeigt starke portugiesische und englische Einflüsse. Bummeln Sie über den lebhaften Fischmarkt, entdecken Sie historische Plätze und Bürgerhäuser aus dem 19. Jahrhundert und erleben Sie besonders an den Wochenenden die mitreißenden Livekonzerte der Stadt.

Übernachtung im Casamarel Boutique-Hotel.

## **12. Reisetag: Abreise**

Sie werden von Ihrer Unterkunft zum Flughafen gebracht. Anschließend fliegen Sie mit TAP Portugal von São Vicente nach Lissabon.

Übernachtung im Star Inn Lisbon Aeroporto Hotel.

## **13. Reisetag: Willkommen zurück!**

Es geht zurück zu Ihrem Heimatflughafen.

## Star Inn Lisbon Aeroporto Hotel

Das Star inn liegt nur wenige Gehminuten vom Flughafen Lissabon entfernt und eignet sich daher hervorragend bei einer Zwischenübernachtung. Es verbindet eine moderne Ausstattung mit einer zeitgemäßen Einrichtung und kostenloses WLAN in allen Bereichen.

**Lage:** 100 m zum Flughafen, 5 Gehminuten zur nächsten U-Bahnstation, 8 km zum Zentrum Lissabons.

**Kategorie:** \*\*\*Hotel

**Ausstattung:** Empfangshalle, Frühstücksbereich, Bar/Café, Terrasse, Wäsche-Service.

Kostenloses WLAN in allen Bereichen

**Zimmer:** Alle 173 Zimmer sind ausgestattet mit Dusche/WC, Minibar, Fön, Klimaanlage, TV und Schreibtisch

## Casamarel Boutique-Hotel

Die mit Herz geführte Unterkunft in einer umgebauten Kolonialstilvilla bezaubert durch seine Gastfreundschaft und dem Design. Traumhaft ist am Abend der Sonnenuntergang mit Blick auf die Bucht von Mindelo.

**Lage:** Im Stadtzentrum, Stadtstrand 10 Minuten, Flughafen 9 km.

**Kategorie:** Boutique-Hotel

**Ausstattung:** 8 Zimmer mit großzügigen Terrassen, Lounge, Dachterrasse, Frühstücksraum, Salzwasserpool, W-LAN kostenfrei.

**Wohnen:** Großzügige Zimmer, alle mit Klimaanlage, TV, Telefon, Minibar und Safe. Die geräumigen Zimmer sind modern und sehr nachhaltig eingerichtet, teils klassisch im Kolonialstil, teils modern.

## Mamiwata ECO VILLAGE Hotel

Das Mamiwata ECO VILLAGE wurde im September 2022 neu eröffnet, direkt am Meer und am Rande des hübschen traditionellen Dorfs Chã de Igreja gelegen. Die Unterkunft verfügt über 14 Zimmer, alle mit Meerblick. Dank Photovoltaik, einem eigenen Brunnen und einer Meerwasserentsalzungsanlage ist das Mamiwata Eco Village quasi autark. Blühende Pflanzen, Weinstöcke sowie Gemüse und Obst aus dem eigenen Anbau komplettieren das Bild. Es bieten sich eine Auswahl an Wanderungen in der näheren Umgebung an.

**Lage:** Hafen (Porto Novo) 60 km, am Rande von Cha de Igreja direkt am Meer

**Kategorie:** Eco Village

**Ausstattung:** Restaurant, Bar, WLAN (kostenlos), Naturpool, Liegen, Yoga-Raum (Matten auf Anfragen), Massage (auf Anfrage).

**Zimmer:** 14 Zimmer mit Du/WC, 2 Villen, alle mit direktem Meerblick. Das Hotel stellt abbaubare Pflegeprodukte für die Hygiene zur Verfügung.

**Hinweis:** Keine Kreditkartenzahlung möglich. Halbpension wird empfohlen.

## **An- & Abreise**

Auf die Kapverden fliegen Sie mit der portugiesischen Fluggesellschaft TAP Portugal via Lissabon nach Santiago, São Vicente oder Sal. Abflughäfen sind Frankfurt, München, Hamburg, Berlin, Düsseldorf, Wien, Zürich und Basel. TUIFLY fliegt 1x wöchentlich von verschiedenen Flughäfen auf die Badeinseln Boavista und Sal.

## **Nachhaltigkeit**

Seit vielen Jahren sind wir auf den Kapverdischen Inseln aktiv. 2005 haben wir hier die Agentur vista verde tours vor Ort gegründet, um auf dem Archipel unser Engagement zu intensivieren. Schon damals war zu erkennen, dass die Kapverden sich touristisch mit rasantem Tempo entwickeln würden. Diese Entwicklung ist vor allem auf den Badeinseln Sal und Boavista zu beobachten, wo Großveranstalter Hotelanlagen bauen und Charterflüge aus Europa zunehmen. Wir versuchen dieser eher pauschaltouristischen Entwicklung entgegen zu wirken, in dem wir unseren Gästen das "Cabo Verde" mit seiner kulturellen Vielfalt näherbringen und die imposante Natur erleben lassen möchten. Abseits der Sandinseln finden Sie Inseln vor, die noch ein sehr authentisches Leben zeigen. Die Menschen leben hier überwiegend von der Landwirtschaft, vom Fischfang und von den Devisen der Verwandten im Ausland. Tourismus spielt somit für die Einheimischen eine immer wichtigere Rolle als Einnahmequelle. Genau aus diesem Grund engagiert sich Reisen mit Sinnen zusammen mit vista verde tours, indem wir mit unseren Reisen vielen Kapverdiern die Möglichkeit geben über Dienstleistungen, wie z.B. Transport, Guiding, Unterkunft eine Lebensgrundlage zu ermöglichen. Auch unterstützen wir Projekte vor Ort mit Besuchen, Material- oder Geldspenden. Im Folgenden möchten wir zwei Projekte exemplarisch vorstellen.

DELTA CULTURA e.V.- Verein für interkulturelle Kommunikation, Santiago

Leitbild des Vereins ist vor allem der Glaube an die Kraft von Bildung als Grundlage für eine bessere Zukunft. Bildung als Überbegriff für: Kreativität, freie Entfaltung der Persönlichkeit, Verständigung, Selbstverantwortung und Verantwortung für andere, Allgemeinwissen. Delta Cultura Cabo Verde ist der Trägerverein des Kinder- und Jugendzentrums Tarrafal auf der Insel Santiago. Weitere Informationen: <http://deltacultura.org/de/>

Fogos Kinder e.V.

Der deutsch-kapverdische Förderverein "Fogos Kinder e.V." fördert regionale Initiativen und verfolgt eigene soziale Projekte, die der Unterstützung der Kinder, Jugendlichen und ihren Familien auf der kapverdischen Insel Fogo dienen, u.a. Gesundheitsberatung, Bildungs- sowie Freizeitprojekte und die Ausbildung von qualifizierten einheimischen Pädagogen. Weitere Informationen: [http://wordpress1.sao-filipe.com/?page\\_id=1319](http://wordpress1.sao-filipe.com/?page_id=1319)

## **Reisecharakter, Unterkunft & Verpflegung**

Bitte beachten Sie, dass Lebensmittelverträglichkeiten größtenteils auf den Kapverden unbekannt sind. Rein vegane oder vegetarische Verpflegung sind den Bewohnern fremd. Gerne beraten wir Sie bei Ernährungs-Besonderheiten.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.03.2026	31.10.2027	✓	2.090 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge mit TAP Portugal in der Economy Class (bei Option mit Flug)
- > Fähre São Vicente - Santo Antão - São Vicente
- > Alle Transfers laut Programm
- > Insg. 12x Übernachtungen in den genannten Unterkünften, DU/WC
- > 12x Frühstück, 3x Mittagessen/Lunchpaket, 8x Abendessen
- > Programm-Details: 3 Wanderungen auf Santo Antão, Abendessen am Hafen in Mindelo, 30-minütige Massage (saisonal möglich), auf Wunsch können Wanderungen dazu gebucht werden.
- > Qualifizierte lokale Reiseleitung in Englisch
- > 24 Stunden Notrufservice (Deutsch/Englisch sprechend)
- > Ihr Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- > Infomaterial
- > CO2-neutral reisen! Flüge und Landprogramm zu 100 % kompensiert

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge (bei Option ohne Flug)
- > Hotelsteuer/Kurtaxe (2 € pro Person und Nacht, vor Ort in Unterkünften zu zahlen)\*\*\*
- > Flughafensicherungsgebühr von 31 €
- > Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- > Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- > Fakultative Ausflüge
- > Eintritte und Transfers, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- > Internationale Flüge | auf Anfrage
- > Rail&Fly-Ticket (2. Klasse) | 95,00 €
- > Rail&Fly-Ticket (1. Klasse) | 160,00 €
- > Hotel- oder Flug-Upgrade | auf Anfrage
- > Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, der ERGO Reiseversicherung. | auf Anfrage

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

Maximalanzahl von Personen: beliebig

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 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 28 vor Reisebeginn möglich.

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