Veranstalter dieser Reise:

REISEN MIT SINNEN |
Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
44143 Dortmund
(0)231 5897920
(0)231 164470
info@reisenmitsinnen.de

Nachweislich nachhaltig reisen:

AFRIKA: KAPVERDEN

CABO VERDE NO STRESS: INSELHOPPING NORD

- Die schöne Insel Santo Antão auf Wanderungen intensiv erleben
- Besuch einer Gitarrenwerkstatt in Mindelo
- Übernachtung direkt am Meer und im grünen Paul-Tal
- Kombinierbar mit weiteren Bausteinen, wie z. B. No Stress Süd

Cabo Verde No Stress: Inselhopping Nord

Kombinieren Sie eine Woche "Island-Hopping" auf den nördlichen Inseln mit entspannten Tagen in einem Strandhotel Ihrer Wahl. Während der Rundreise entdecken Sie mit Ihrem lokalen Guide die Vielfalt der weniger touristischen Inseln. Sie lernen unterwegs typisch kapverdisches Leben kennen und erwandern die zerklüftete Gebirgswelt auf Santo Antão. Die zweite Woche können Sie an den schönen Stränden des Atlantiks verbringen - lehnen Sie sich zurück.

REISEDETAILS

1. Reisetag: Flug nach Lissabon

Flug nach Lissabon. Übernachtung in einem fußläufig gelegenen Flughafenhotel.

Übernachtung im Star Inn Lisbon Aeroporto Hotel.

2. Reisetag: Flug nach São Vicente und Spaziergang durch Mindelo

Flug von Lissabon nach São Vicente mit TAP Portugal.

Anreise nach São Vicente.

Transfer vom Flughafen zu Ihrer Unterkunft.

Lebendige Musikmetropole Mindelo: Sie unternehmen einen Stadtspaziergang durch den historischen Kern, vorbei an großen Plätzen und beeindruckenden Kolonialhäusern. Ihr Guide erzählt ein wenig aus dem Leben der Sängerin Cesária Évora und besucht mit Ihnen einen Gitarrenbauer in seiner Werkstatt.

Stadtführung mit Besuch einer Gitarrenwerkstatt: ca. 3 Std. inkl Guide

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

Übernachtung in der Residencial Mindelo Pension.

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

Transfer von Ihrer Unterkunft zum Fährhafen in Mindelo.

Fähre von São Vicente nach Santo Antão.

Fährfahrt: ca. 1 Std.

Fahrt vom Hafen Porto Novo zum Ausgangspunkt Ihrer Wanderung. Sie unternehmen dorthin eine Panoramafahrt über die Passstraße mit Stopps und spektakulären Aussichten in die Gebirgswelt.

Auf der Wanderung in einem Nebental des Ribeira Grande geht es vorbei an zahlreichen kleinen Dörfern und landwirtschaftlich genutzten Hängen. Anschließend Mittagessen in Cha das Pedras, einem typisch kapverdischen Dorf.

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

Übernachtung in der Musica do Mar Pension.

4. Reisetag: Wanderung im grünen Paúl-Tal

Fahrt in das tropische Paúl-Tal, das grünste Tal der Kapverden. Die Wanderung führt vorbei an Zuckerrohr-, Kaffee-, und Obstplantagen sowie an Mango- und Drachenbäumen. Unterwegs begegnen Ihnen immer wieder die liebenswerten Menschen, die hier leben. Mittagspause in einem Privathaus im Tal.

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

Übernachtung in der Musica do Mar Pension.

5. Reisetag: Küstenwanderung von Ponta do Sol nach Cha de Igreja

Auf alten Eselswegen, die sich durch Steilküste winden, wandern Sie heute am Meer entlang. Unterwegs passieren Sie das Dorf Fontainhas, das wie ein Adlerhorst auf einem Felsvorsprung liegt. Vom Fischerort Cruzinha geht es am Ende zum malerischen Ort Chã de Igreja.

Wanderung: Gehzeit ca. 6 Std., ca. + 950 Hm / - 850 Hm, ständiges bergauf und -ab, moderat bis anspruchsvoll

Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel.

6. Reisetag: Entspannung und Erkundungen

Verbringen Sie entspannte Tage in Ihrem ECO VILLAGE direkt am Meer und lassen Sie den Alltagsstress hinter sich. Alle Zimmer verfügen über einen direkten Meerblick.

Die Unterkunft ist einzigartig auf den Kapverden und quasi autonom. Sie verfügt neben einer Photovoltaik, eigenem Brunnen auch über eine Meerwasserentsalzungsanlage. Selbst das Brauchwasser wird für die Bewässerung der Gärten gefiltert. Mit Gemüse und Obst aus dem eigenen Anbau zaubert Ihnen der Koch jeden Abend leckere Gerichte. Dazu wird ein Glas fruchtiger Wein serviert, der aus den knapp 1.000 Weinstöcken gewonnen wird. Die Möbel stammen fast ausschließlich von lokalen Schreinern.

Die Umgebung bietet sich auch für kleine Spaziergänge und Wanderungen an. Eine einfache Wanderung führt Sie entlang der Küstenstraße zu dem malerischen Ort Fontainhas, welcher wie ein Adlerhorst in den Bergen hängt. Gerne organisieren wir auch weitere Ausflüge, auf denen unsere Guides Ihnen das ländliche Santo Antão und spektakuläre Pfade zeigen.

Übernachtung im Mamiwata ECO VILLAGE Hotel.

7. Reisetag: Zurück nach São Vicente

Transfer von Ihrer Unterkunft zum Fährhafen Porto Novo.

Fähre von Santo Antão nach São Vicente.

Fährfahrt: ca. 1 Std.

Transfer vom Hafen Mindelo zu Ihrer Unterkunft.

Übernachtung in der Residencial Mindelo Pension.

8. Reisetag: Transfer Flughafen

Transfer von Ihrer Unterkunft zum Flughafen.

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

Residencial Mindelo Pension

Mitten im historischen Kern der Hafenstadt Mindelo gelegen, lädt die einfache und charmante Pension ein, die Atmosphäre der Stadt aufzusaugen. Das restaurierte historische Herrenhaus bietet Terrassen im ersten und zweiten Stock und besondere der lichtdurchflutete Frühstücksraum sorgt für Wohlfühl-Atmosphäre. Durch die Lage im Stadtzentrum von Mindelo sind es nur wenige Gehminuten zu unzähligen Restaurants, Bars und Sehenswürdigkeiten.
Lage: 12 km zum Flughafen, 3 km zum Fährhafen.
Kategorie: Pension
Ausstattung: Lounge, Dachterrasse, Frühstücksraum, WLAN (kostenfrei)
Zimmer: 21 Doppel-/ Zweibettzimmer (ca.17 m²) und vier Suiten (ca.24 m², teils mit Kochnische), alle mit Klimaanlage, TV, Telefon, Minibar und Safe. Die geräumigen Zimmer sind unterschiedlich eingerichtet, teils klassisch im Kolonialstil, teils modern. Einige Zimmer verfügen über einen kleinen Balkon zur Straßenseite (Kategorie Standard B), andere Zimmer (Kategorie Standard A) liegen ruhiger zur Innenseite.
Hinweis: Keine Kreditkartenzahlung möglich.

Musica do Mar Pension

Die familiäre und gemütliche Pension Música do Mar liegt im charmanten Fischerdorf Ponta do Sol in bester Lage an der Hafenpromenade. Die moderne Unterkunft wurde erst 2015 eröffnet und renoviert. Ponta do Sol, im Norden der Insel Santo Antão gelegen, ist der ideale Ausgangspunkt für viele Wanderungen und Ausflüge. Das gemütliche Restaurant im Erdgeschoss lädt zu einem schönen Abendessen oder einem frischen Saft nach einer erfolgreichen Wanderung ein. Das Personal unter erfahrener Leitung spricht Deutsch, Englisch, Französisch oder Portugiesisch.

Lage: Im Zentrum von Ponta do Sol, Hafen Porto Novo: 40 km.
Kategorie: Pension
Ausstattung: Restaurant, Bar, teilweise Livemusik, Wäscheservice (gegen Gebühr), WLAN (kostenlos), Organisation von Ausflügen, Transfers, Guides, Lunchpaketen
Zimmer: 8 Zimmer mit Bad, teilweise mit Balkon und Meerblick (6 Zimmer mit Balkon und 5 Zimmer mit direktem Meerblick).
Hinweis: Keine Kreditkartenzahlung möglich.

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.
Hinweis: Keine Kreditkartenzahlung möglich. Halbpension wird empfohlen.

Anreise

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

Verpflegung

Bitte beachten Sie, dass Lebensunmittelverträglichkeiten größenteils 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 €
01.03.2025	31.10.2026	✔	1.170 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- Fähre São Vicente - Santo Antão - São Vicente
- Alle Transfers laut Programm
- Insg. 7x Übernachtungen in den genannten Unterkünften, DU/WC
- 7x Frühstück, 3x Mittagessen/Lunchpaket, 3x Abendessen
- Programm-Details: 3 geführte Wanderungen, Stadtführung in Mindelo, Besuch einer Gitarrenwerkstatt, Abendessen mit Livemusik
- 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

- 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.