



Kapverden S. Antao 2024: Detaillierter Tourenbeschrieb

Santo Antao ist eine Vulkaninsel im Atlantik vor der Küste von Westafrika und gehört zur Republik Kapverden. Es ist die beste Wanderinsel Cabo Verdes, die Vielfalt der Landschaften ist einzigartig: Wüste, Hochland, dichter Wald, Krater, Tropentäler und wilde Steilküsten. Wir werden diese Landschaften bei unserer Inseldurchquerung von Nordost nach Südwest kennenlernen. Am Schluss bleiben wir noch 2 Nächte am Strand von Tarrafal. Die Wanderung geht über 10 Tage, 1 Badetag in Tarrafal, 2 Tage für Mindelo auf der Insel Sao Vicente. Wir übernachten teilweise in Dörfern, die nur zu Fuss erreichbar sind. Unsere Unterkünfte sind Privatunterkünfte und einfache Pensionen, einmal die Dorfschule, einmal im Zelt. Bis auf eine sind alle Etappen mit Gepäcktransport. Wir durchwandern Santo Antao direkt nach der Regenzeit wo die Natur aufblüht, so wie bei uns im Frühling.

Termine: 16.11.-30.11.2024 (eigene An-/Abreise, Details siehe www.wandernatur.ch)
Treffpunkt: Sa 16.11.2024 um 11:00 Uhr im Flughafen Zürich (oder 18:00 in Mindelo VXE)
Rückreise: Sa 30.11.2024 12:00 Uhr ab Flughafen Mindelo (Sao Vicente VXE).

***** Änderungen vorbehalten *****

- Sa 16.11.24** Ankunft in Sao Vicente und Transfer vom Flughafen VXE nach *Mindelo*. Wir machen auf einem Stadtrundgang mit Abendessen den ersten Kontakt mit dem ausgelassenen Lebensstil der Kapverdianer. Unterkunft in Mindelo: Hotel
- So 17.11.24** Wir nehmen die Fähre in Mindelo zur Nachbarinsel Santo Antao, wo wir von unserem Chauffeur ins Valle Paul gefahren werden. Dort starten wir unsere erste Etappe durch grüne Gärten und Plantagen, mit Mittagseinkehr und Besuch einer Rum-Distillerie. Unterkunft: *Vilas das Pombas*, Pension, Doppelzimmer, Dusche.
Aufstieg: 400m **Abstieg: 400** **Gehzeit: 3h** **9 km**
- Mo 18.11.24** Nach kurzem Transfer steigen wir auf ab *Eito* durch das grüne Valle Paul bis zum Pico da Cruz (1'585m), der Gipfel mit einem der schönsten Panoramas von Santo Antao. Wir verbringen die Nacht auf dem Berg in einer Zeltunterkunft.
Aufstieg: 1'400m **Abstieg: 0m** **Gehzeit: 5h** **12 km**
- Di 19.11.24** Wir fahren ein kleines Stück die alte gepflasterte Pass-Strasse entlang und starten zu Fuss ab *Agua das Caldeiras*. Wir steigen ab in den Rabo Curto und in das grüne und fruchtbare Losna-Tal. Die Wanderung endet in *Cha de Mato*.

Unterkunft: Pension Casa Espongeiro, Doppelzimmer mit Dusche.

Aufstieg: 700m Abstieg: 800m Gehzeit: 6h 8km

Mi 20.11.24 Heute geht es durch karge Vulkanwüsten, es dominiert die Farbe rot in allen Nuancen, bis wir wieder in ein grünes Tal kommen. Wenn wir den Hirten antreffen degustieren wir seinen Ziegenkäse. Wir erreichen *Caibros* wo unser Gepäck schon wartet. Unterkunft: Pension, Doppelzimmer, Dusche.

Aufstieg: 150m Abstieg: 1'000m Gehzeit: 5h 15 km

Do 21.11.24 Am Morgen Transfer an die Küste nach *Punta do Sol*. Von hier aus wandern wir nach *Fontainhas*, dem malerischsten Ort der Insel. Nach einem Pass geht es weiter auf einem spektakulären Küstenweg, der von den Portugiesen durch die Klippen angelegt wurde. Die Wanderung endet im malerischen *Cha de Ingreja*. Hier gibt es Geschäfte, Bars, Internet. Unterkunft: Appartments, DoZi, Dusche.

Aufstieg: 500m Abstieg: 600m Gehzeit: 4h 9km

Fr 22.11.24 Langer Tag (kein Gepäcktransport): heute geht es zunächst weiter direkt am Meer entlang, wir müssen aufpassen, dass wir keine nassen Füsse kriegen. Dann geht es in ständigem Auf und Ab ins Landesinnere, wir queren drei einsame Täler und kommen zuletzt ins dichter bewohnte *Figueras*-Tal. Die Orte im Tal sind nur zu Fuss erreichbar, sodass wir auf unserem Weg auf diverse Transporte mit Maultier treffen. Wir übernachten in der Dorfschule (Massenlager).

Aufstieg: 1.200m Abstieg: 700 Gehzeit: 7h 16km

Sa 23.11.24 Heute wird es nicht so streng. Wir nähern uns wieder der Küste und gelangen in das nächste bewohnte Tal das nur zu Fuss erreichbar ist: *Alto Mira*. Danach geht es nochmal bergauf und wir gelangen in ein Tal mit Strassenanschluss: *Ribeira da Cruz*. Hier wartet das Gepäck auf uns. Unterkunft: Ferienhaus, DoZi, Dusche.

Aufstieg: 600m Abstieg: 800m Gehzeit: 5h 10km

So 24.11.24 Zunächst haben wir eine staubige Piste hinauf nach *Martiene*. Dort treffen wir auf ein grünes Tal und später ein einsames Hochplateau, hier sind Wanderer wieder unter sich. Wir sind wieder über 1'000m hoch und haben eine fantastische Aussicht auf den ganzen Norden der Insel. Die Wanderung endet bei unserer Unterkunft: Casa Luciano. Das Gepäck ist schon da, hier bleiben wir 2 Tage.

Aufstieg: 1'100m Abstieg: 1'100m Gehzeit: 5h30 9km

Mo 25.11.24 Heute ist Gipfeltag. Wir brechen früh auf um die Morgenkühle auszunutzen, denn wir nehmen den höchsten Berg der Insel (und zweithöchsten der Kapverden) in Angriff. Wer pausieren will kann das in der Casa tun. Schattenlos geht es hinauf auf den Vulkan Topo de Coroa (1'979m). Unterkunft: wie am Vortag.

Aufstieg: 1'300m Abstieg: 1'300m Gehzeit: 6h 13km

Di 26.11.24 Unser letzter Wandertag führt uns durch einsames Hochland und schliesslich zurück ans Meer ins Fischerdorf *Monte Trigo*, auch hierhin gibt es keine Strasse. Aber ein Boot erwartet uns das uns die Küste entlang ins 10km weiter südliche *Tarrafal de Monte Trigo* fährt. Hierhin wurde schon unser Gepäck gebracht. Unterkunft: Gästehaus, Doppelzimmer, Dusche. Wir bleiben 2 Nächte hier.

Aufstieg: 600m Abstieg: 1'700m Gehzeit: 7h 16km

Mi/Do 27.-28.11.24 2 Tage zur freien Verfügung: man kann baden, schnorcheln, spazieren.

Fr 29.11.24 Transfer nach *Porto Novo* und mit der Fähre nach *Mindelo* auf Sao Vicente. Letzter Abend auf den Kapverden, mit Abendessen. Unterkunft in Mindelo: Hotel

Sa 30.11.24 Transfer zum Flughafen von Sao Vicente (VXE) und Rückflug nach Zürich.

Allgemeine Informationen zu den Kapverden

Anmeldefrist: Frühes Anmelden lohnt sich, denn der Flug den ihr braucht muss von euch selbst gebucht werden und kommt meist günstiger als Frühbucher.

Anforderungen: Kondition für Wanderungen an 10 Tagen von 3 bis 7 Stunden, max. 1'300 m Aufstieg und einmal 1'700m Abstieg. Wanderstöcke werden empfohlen.

Kapverden: die Kapverden sind eine vulkanische Inselgruppe vor der Küste Westafrikas, erst seit 1975 als unabhängige Republik, zuvor portugiesische Kolonie. Das Land hat sich erst seit der Unabhängigkeit entwickeln können, heute gibt es allgemeine Schulpflicht, Wasseraufbereitung, Infrastruktur. Auf Santo Antao gibt es wegen der Topografie erst wenige Strassen, vieles wird noch per pedes erledigt. Gesprochen wird portugiesisch (Amtssprache) sowie kreolische Dialekte.

Einreise / Papiere: Für die Einreise auf die Kapverden ist ein Reisepass notwendig, der über das Datum der Rückreise noch mindestens 6 Monate gültig sein muss. Zudem ist ein Visum erforderlich, das man bei der Flugbuchung online beantragen kann, dann geht es bei der Einreise am Flughafen sehr schnell (VSA = Visa on Arrival).

Reiseapotheke: Es gibt keine vorgeschriebenen Impfungen für die Kapverden. Die üblichen Impfungen wie Masern, Tetanus, Typhus, Diphtherie sollten a jour sein, Hepatitis wird empfohlen. Es gibt keine Malaria auf Santo Antao. Die typischen Erkrankungen bei einer solchen Reise sind Sonnenbrand, Insektenstiche und vielleicht Durchfall. Dafür solltet ihr etwas dabei haben, ebenso Blasenpflaster (Compeed), Heftpflaster, Schmerzmittel, Desinfektionsmittel, Sonnencreme 50 sowie die persönlichen Medikamente.

Klima: Ganzjährig warmes subtropisches Klima mit Temperaturen zwischen 22 und 28 Grad. Wassertemperatur nie unter 20 Grad. Arides Klima (ist auf der Höhe der Sahara), Niederschläge daher selten ausser in der Regenzeit im Juli/August.

Gruppengrösse: Es bleibt eine überschaubare Gruppe von max. 10 Teilnehmenden, ab 5 Anmeldungen findet die Reise statt.

Führung: Zusätzlich wird uns ein einheimischen Führer von Santo Antao begleiten den ich persönlich kenne. Er spricht portugiesisch und französisch, ich übersetze.

Unterkünfte: sind landestypisch: einfach, häufig mit geteilter Dusche und WC, nicht immer mit warmem Wasser. Wir sind trotzdem froh, dass es sie gibt.

Mahlzeiten: gemäss Beschrieb sind alle Frühstücke und Abendmahlzeiten sowie das Mittagspicknick an den Wandertagen inbegriffen. Das Mittagspicknick besteht meist aus Salaten (dafür Tupperware und Besteck mitbringen) sowie Obst. Wasser müsst ihr kaufen, ihr solltet nicht das Leitungswasser trinken.

Transport: alle Transporte ab und zum Flughafen VXE auf Sao Vicente sind inbegriffen, ebenso die Fähre nach Santo Antao sowie der Gepäcktransport gemäss Beschrieb.

Zeitverschiebung: 3h im Sommer, 2h im Winter.

Geld: Die Landeswährung ist der Capverdische Escudo (CVE). Man bekommt ihn nur vor Ort, könnt ihr am ersten Tag in Mindelo tauschen. Für Trinkgelder (z.B. Chauffeur, Führer), Getränke und Ausgaben ausserhalb der Wandertage solltet ihr ca 200 bis 300 CHF umtauschen. In grösseren Orten (z.B. Mindelo) nimmt man auch €.

