

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

REISEN MIT  
SINNEN

REISEN MIT SINNEN  
Pardon/Heider Touristik GmbH  
Erfurter Straße 23  
D- 44143 Dortmund  
Fon 0231-589792-0  
Fax 0231-164470  
[info@reisenmitsinnen.de](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)  
[www.kapverdischeinseln.de](http://www.kapverdischeinseln.de)

# KAPVERDEN

## BEST OF SCHATZINSELN

**14-tägige Natur- und Begegnungsreise mit  
qualifizierter Reiseleitung**



# HIGHLIGHTS

**Die fünf schönsten Inseln  
Kapverdens intensiv kennen-  
lernen**

**Feuervulkan, lebendige Kultur,  
tropische Täler**

**Exklusive Weinprobe am Fuße  
des Vulkans**

**Ribeira Bote: Einblicke in die  
Arbeit der Handwerker**

**Entspannung am weißen  
Strand von Sal**

ReiseSchätze

Kapverden

14 Tage, 8-14 Gäste

Begegnungen, Natur,

Musik, Wandern

Reiseleiter: Ralph, Markus, Julian

## PRIMA KLIMA – DIE ZUKUNFT DES REISENS

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO<sub>2</sub>-Emissionen Ihrer Flug- oder Bahnreise, der Unterkünfte, Mahlzeiten und alle Transporte in den Zielgebieten über atmosfair. Dazu gehören sämtliche Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bustransfers.

Mehr hierzu finden Sie weiter unten.



# KARTE ZUR REISE



Von Insel zu Insel hüpfen – im Angesicht mit Vulkanen und Drachenbäumen, staunend vor steilen Schluchten und fruchtbaren Tälern. Am Ende das Motto der Einheimischen hautnah nachempfinden: „No stress“ – lassen Sie die aufregenden Impressionen am Strand von Sal sacken.

# REISEVERLAUF – 14 TAGE

(Verpflegung: **F** = Frühstück, **M** = Mittagessen; **L** = Lunchpaket, **P** = Picknick  
**A** = Abendessen)

Die Angaben zu den Wanderstrecken und -zeiten, Flug-, Fähr- und Transferzeiten sind angenäherte Erfahrungswerte und können je nach Straßenbeschaffenheit und Verkehrsaufkommen variieren. Transferzeiten von unter einer Stunde pro Tag sind nicht angegeben.

## Tag 1: Anreise auf die Kapverden

---

Wir fliegen via Lissabon auf die Insel Santiago. Ankunft gegen Mitternacht und Fahrt nach Praia, der wuseligen Hauptstadt der Kapverden.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Pestana Trópico, Standard-Zimmer

Verpflegung: -/-/



## Tag 2: UNESCO-Weltkulturerbe Cidade Velha

---

Stadtrundgang über das historische Platô. Afrikanische Tradition und Kultur haben Santiago deutlich stärker geprägt als die anderen Inseln.

Bei einer ersten Wanderung bekommen wir einen Eindruck, wie grün die Kapverden sein können. Es geht durch das Tal von Ribeira Grande.

Die Wanderung endet, wo auf den Kapverden alles begann: in Cidade Velha, der ehemaligen Hauptstadt und heutigem UNESCO-Weltkulturerbe. Auf einem „historischen Rundgang“ erfahren wir viel über die Geschichte der „alten Stadt“. Dort begann vor über 500 Jahren die kreolische Geschichte des Sklavenhandels. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Den Abend lassen wir gemeinsam mit einem mehrgängigen Begrüßungssessen im Restaurant Ipanema ausklingen.

Wanderung: Gehzeit 2 Std., + 30 Hm / - 230 Hm.; Stadtführung Praia: 1 Std.

Verpflegung: F/L/A



## Tag 3: Auf zur Feuerinsel Fogo...

---

Flug auf die Vulkaninsel Fogo. Stadtrundgang durch den hübschen historischen Ortskern von São Filipe mit seinen bunten Häusern.

Eine Panoramafahrt führt uns hinauf in das Kratergebiet. Unterwegs legen wir Stopp ein, um bei gigantischen Ausblicken die unterschiedlichen Lavalandschaften fotografisch festzuhalten.

Unsere Gastfamilie erwartet und begrüßt uns zu einem typisch kapverdischen Abendessen.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Pension Casa Marisa II, Standard-Zimmer (einfach)

Inlandsflug: 30 Min., Stadtführung São Filipe: 1,5 Std., reine Fahrtzeit: 2 Std.

Verpflegung: F/-/A

## **Tag 4: Wanderung auf den kleinen Ausbruchskrater**

---

Eindrucksvolle Wanderung zum Pico Pequenho und über die Magmaformationen des Ausbruchs von 2014. Noch immer kann man eindrücklich die verschiedenen Lavaformation des Ausbruchs erkennen.

In der Lavaasche gedeiht Wein, den wir später bei einer Probe kosten werden. Den Abend lassen wir unter dem Sternenhimmel in Ramiros Bar ausklingen.

Wanderung: Gehzeit 3-4 Std., +/- 280 Hm, gemäßigte Wanderung auf Lavauntergrund.

Verpflegung: F/L/A





## **Tag 5: Der größte zusammenhängende Wald der Kapverden**

---

Wir haben die Wahl: Über junge Lavafelder wandern wir zum Monte Velha Wald und genießen die Ausblicke auf die Bordeira Wand. Unterwegs sehen wir die Menschen bei der Bearbeitung ihrer Wein- oder Bohnenfelder.

Wer Lust hat, kann auch frühmorgens mit einem lokalen Wanderführer zum 2.829 m hohen Gipfel des Pico de Fogo aufbrechen. Wir treffen uns zum Mittagessen wieder – es wird ein typisch kapverdisches Gericht serviert. Nachmittags fahren wir nach São Filipe und beziehen das Hotel Xaguete; der Blick schweift über die benachbarte Insel Brava.

Wanderung Monte Velha: Gehzeit 2-3 Std., +/- 50 Hm, leicht, Wanderung Vulkan: Gehzeit 5-6 Std., +/- 1.080 Hm, anspruchsvoll, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich. Fahrt: 1,5 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Hotel Xaguete, Zimmer zur Meerseite

Verpflegung: F/M/-



## **Tag 6: Cabo Verde ist Musik...**

---

Flug über Santiago nach Mindelo, der heimlichen Hauptstadt der Kapverden. Früher war die Stadt durch ihren großen Hafen Handelszentrum und "das Tor zum Atlantik". Heute ist sie für ihre Musikszene bekannt, die sich vor allem an Wochenenden zeigt.

Stadtführung durch das historische Zentrum und Abendessen mit Live-Musik in Mindelo.

Inlandsflug: 30 Min. und 50 Min.; Stadtführung: 1 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Pension Residencial Mindelo, Standard

Verpflegung: F/-/A

## **Tag 7: Überfahrt auf die Wanderinsel Santo Antão**

---

Fährfahrt nach Santo Antão und Fahrt zum Bergdorf Alto Mira. Zerklüftete Bergketten, landwirtschaftlich genutzte Hänge und bewirtschaftete Terrassen prägen diese südwestliche Region. Wanderung bei Cha de Morte und Verkostung lokaler Produkte in der Bauernkooperative Lagedos. Anschließend Fahrt über die neue Küstenstraße zu unserer Unterkunft direkt am Meer.

Fährfahrt: 1 Std., Fahrt auf Santo Antão: 1,5-2 Std., Wanderung: Gehzeit 3 Std.; Höhenmeter + 360 / - 580 Hm, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.

Übernachtung/en: 3 Nächte, Mamiwata ECO Village, Standard-Zimmer (an einigen Terminen Tiduca, Zimmer zur Meerseite)

Verpflegung: F/M/A





## Tag 8: Cabo Verde ist grün...

---

Ein Highlight ist unsere Wanderung durch das tropisch-grüne Paúl-Tal. Das Tal besticht durch seine üppige Vegetation mit Mangobäumen, Zuckerrohr und Drachenbäumen. Ein leckeres Mittagessen im Paúl-Tal rundet den Tag ab. Transfer zurück zu unserem Hotel. Es bleibt Zeit zur individuellen Entspannung.

Wanderung: Gehzeit 2-3 Std., + 400 Hm / - 600 Hm. Kann in Absprache mit der Reiseleitung individuell angepasst werden.

Verpflegung: F/M/A

## Tag 9: Beeindruckende Bergwelten

---

Unsere Klassikerwanderung führt uns entlang alter Eselspfade von Cha de Igreja nach Ponta do Sol. Auf alten Eselswegen, die sich durch die **schroffe Steilküste** winden, wandern wir immer am Meer entlang. Das Licht- und Gischtspiel ist unbeschreiblich. Wir passieren kleine Orte wie **Fontainhas**, ein malerisches Dorf, das wie ein Adlerhorst auf einem Felsvorsprung hängt.

Wem die Wanderung zu anspruchsvoll ist, verbringt den Tag in der Unterkunft.

Wanderung: Gehzeit 5-6 Std., +/- 850 Hm, moderat bis anspruchsvoll, ständiges bergauf und -ab.

Verpflegung: F/L/A



## Tag 10: Rückfahrt nach Mindelo

---

Morgens nehmen wir die Fähre zurück nach São Vicente.

Gemeinsam entdecken wir das Mindelo, welches den meisten Touristen verborgen bleibt und erkunden das ehemalige **Arbeitsviertel der Hafenstadt, Ribeira Bote**. Ein lokaler Guide, der in diesem Viertel lebt, besucht mit uns Handwerker und Künstler.

Im Anschluss kehren wir eine Gitarrenwerkstatt ein und kommen in den Genuss einiger kapverdische Klänge. Der Abend wird durch ein mehrgängiges Abschiedessen abgerundet.

Fährfahrt: 1 Std.; Führung Ribeira Bote und Gitarrenwerkstatt 3-4 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Pension Residencial Mindelo, Standard

Verpflegung: F/-/A

## Tag 11: Flug auf die Badeinsel Sal

---

Inlandsflug zur Insel Sal, die uns mit ihren weißen Sandstränden empfängt. Der Rest des Tages steht frei zur Verfügung.

Inlandsflug: 50 Minuten.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Dunas, Standard

Verpflegung: F/-/-



## **Tag 12: Freizeit am Strand**

---

Der Tag steht im Zeichen der Entspannung. Wer Lust hat, unternimmt heute eine Inseltour (fakultativ) oder erfrischt sich im Atlantik. Auch der kleine Ortskern Santa Maria lockt mit seinen vielen, afrikanischen Geschäften. Hier findet man sicher noch das eine oder andere Souvenir.

Verpflegung: F/-/-

## **Tag 13: Zeit Abschied zu nehmen**

---

Genießen Sie die tollen Strände und das Inselfeeling. Es steht Ihnen ein Tageszimmer bis zum Transfer zum Flughafen am späten Abend zur Verfügung.

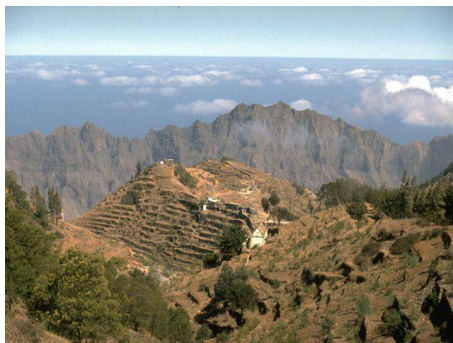
Verpflegung: F/-/-

## **Tag 14: Back home**

---

Flug in der Nacht mit TAP Portugal via Lissabon. Willkommen zu Hause.

Verpflegung: -/-/-



Programmänderungen, z. B. durch Flugzeitenänderungen oder ungünstige Witterungsbedingungen, behalten wir uns vor!

# TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

8 bis 14 Gäste

## TERMINE & PREISE

CBI-240504	Sa, 04.05.2024 - Fr, 17.05.2024	3.290 €
CBI-240601	Sa, 01.06.2024 - Fr, 14.06.2024	3.290 €
CBI-241028	Mo, 28.10.2024 - So, 10.11.2024	3.770 €
CBI-241102	Sa, 02.11.2024 - Fr, 15.11.2024	3.550 €
CBI-241109	Sa, 09.11.2024 - Fr, 22.11.2024	3.650 €
CBI-241116	Sa, 16.11.2024 - Fr, 29.11.2024	3.770 €
CBI-241221	Sa, 21.12.2024 - Fr, 03.01.2025	3.990 €
CBI-241225	Mi, 25.12.2024 - Di, 07.01.2025	3.990 €
CBI-250208	Sa, 08.02.2025 - Fr, 21.02.2025	3.770 €
CBI-250301	Sa, 01.03.2025 - Fr, 14.03.2025	3.770 €
CBI-250322	Sa, 22.03.2025 - Fr, 04.04.2025	3.770 €
CBI-250412	Sa, 12.04.2025 - Fr, 25.04.2025	3.990 €
CBI-250524	Sa, 24.05.2025 - Fr, 06.06.2025	3.770 €

Einzelzimmerzuschlag: 490 € / 590 €

Hinweis für Alleinreisende: Die Buchung eines halben Doppelzimmers ist je nach Verfügbarkeit möglich. Falls zum Zeitpunkt Ihrer Buchung noch kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner angemeldet ist, berechnen wir einen reduzierten Einzelzimmerzuschlag von 60%. Bei voller Belegung des Doppelzimmers wird dieser Zuschlag umgehend gutgeschrieben.

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 21 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch REISEN MIT SINNEN: 21 Tage vor Reisebeginn.

# LEISTUNGSÜBERSICHT

## Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt–Santiago, Sal–Frankfurt (Economy Class)
- Inlandsflüge Santiago–Fogo–São Vicente–Sal
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Fähre São Vicente–Santo Antão–São Vicente
- Insg. 12 Übernachtungen (8x mit Pool) im DZ, Du/WC, Tageszimmer am Abreisetag (s. Unterkünfte)
- 12x Frühstück, 3x Lunchpaket, 3x Mittag-, 8x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 6 Wanderungen, Stadtführungen in Praia, Cidade Velha, São Filipe, Mindelo mit Ribeira Bote, Besuch einer Bauernkooperative, einer Gitarrenwerkstatt und einer Zuckerrohrschnaps-Brennerei (saisonal), Live-Musik, Weinprobe, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch bis Tag 11
- Lokaler Wanderführer bei der Vulkanbesteigung
- Hotelsteuer
- Infomaterial
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100% kompensiert

## Optional buchbare Leistungen

- Business-Class: ab 850 €
- Innerdeutsche Zubringer: auf Anfrage
- Rail&Fly 2. Kl.: 85 €, 155 € in der 1. Klasse
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, der ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.\*\*
- Fakultative Ausflüge (s. unten)



## Nicht im Preis enthalten

- An- und Abreise zum Flughafen (Wir empfehlen die klimafreundliche Anreise mit der Bahn und buchen gern für Sie Fahrkarten zum Sparpreis).
- Fakultative Ausflüge
- Flughafensicherungsgebühr (ca. 3.400 cve = 31 € pro Person)
- Trinkgelder (ca. 70 € für die Reise einplanen) und sonstige persönliche Ausgaben
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Reiseschutz

# ANREISE

Die portugiesische Fluggesellschaft TAP Portugal fliegt von Frankfurt über Lissabon nach Santiago. Der Rückflug startet von Sal zurück nach Frankfurt. Flüge ab Hamburg, München, Berlin, Düsseldorf, Wien und Zürich sind auf Anfrage möglich. Ebenso haben Sie die Möglichkeit Ihren Flug auf die Business-Class aufzugraden (siehe Optional Buchbare Leistungen).

Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly-Tickets an.

<b>Rail&amp;Fly-Ticket, 2. Klasse, retour</b>	<b>Rail&amp;Fly-Ticket, 1. Klasse, retour</b>
85 €	155 €

# VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Für die Einreise benötigen Deutsche, Österreicher und Schweizer einen noch mindestens sechs Monate gültigen Reisepass.

Seit der Abschaffung der Visumpflicht am 01.01.2019 benötigen europäische Reisende für die Einreise auf die Kapverdischen Inseln kein Visum mehr. Die von dieser Abschaffung der Visumpflicht betroffenen Touristen sind Staatsbürger der Europäischen Union, des Vereinigten Königreichs (Post-Brexit), der Schweiz, Norwegens, Islands und Liechtensteins.

Reisende müssen sich ab jetzt, mindestens 5 Tage vor Anreise, auf einer Internetseite der Regierung registrieren. Die Regelung ist nur für Aufenthalte bis maximal 30 Tagen gültig. Für längere Aufenthalte wird ein Visum benötigt, welches über die Webseite der Regierung beantragt werden muss.

Von der Registrierung sind folgende Personen befreit:

1. Kinder unter zwei Jahren 2. Inhaber/in eines kapverdischen Passes, deren/dessen Kinder unter 18 Jahren und die Ehefrau/der Ehemann 3. Reisende kapverdischer Herkunft (sowie deren/dessen Kinder + Ehefrau/Ehemann) 4. Ausländer mit Aufenthaltsgenehmigung der Kapverden (Residencia) 5. Ausnahmen: Offiziell Reisende, Reisende in Transit oder Reisende, die aufgrund von technischen oder meteorologischen Gründen auf die Kapverden umgeleitet wurden.

Die Registrierung findet in mehreren Bildschirmetappen statt, bei denen der Reisende Angaben zu seiner Identität, zu seinen Reisedaten, seinem Kontakt (Telefon und E-Mail) sowie den Ort seines Aufenthaltes angeben muss (Hotel).

Am Ende des Ausfüllens des Online-Formulars muss der Reisende die Gebühr entrichten.

Die Gebühr ist für alle Reisenden verpflichtend, mit Ausnahme der oben genannten Liste.

## **DIE WEBSEITE DER REGIERUNG**

Um sich für die Einreise zu registrieren und/oder die Gebühr zu entrichten, besuchen Sie bitte folgende Webseite: **[www.ease.gov.cv](http://www.ease.gov.cv)**

Das Onlineformular ist in Englisch, Französisch und Portugiesisch verfügbar (klicken Sie bitte auf die entsprechende Flagge). Sie benötigen maximal 20 Minuten zum Ausfüllen. Jede/r Reisende/r muss ein individuelles Formular ausfüllen und die Gebühr individuell entrichten.

Bei einem Aufenthalt von mehr als 30 Tagen muss das Visum bei der Kapverdischen Botschaft in Berlin zusätzlich beantragt werden (hierzu benötigt die Botschaft Ihren Original-Reisepass. Die Bearbeitungsdauer beträgt mindestens 14 Tage). Weitere Infos unter [www.embassy-capeverde.de](http://www.embassy-capeverde.de).

Besondere Impfungen sind für die Kapverden aktuell nicht vorgeschrieben.

Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit.

# REISESCHUTZ\*\*

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht?

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reiseabbruch-Versicherung\* zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit sowie einer Auslandskrankenversicherung. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung. Gerne erstellen wir Ihnen ein konkretes Angebot.

Gerne beraten wir Sie mit einem konkreten Angebot passend zu Ihrem Reisepreis. Ebenso finden Sie in Ihren Buchungsunterlagen „Ihr Reiseschutz – Für alle Fälle“ weitere Informationen.

\*Unsere Gäste mit ständigem Wohnsitz in der Schweiz bitten wir, sich für nähere Informationen hierzu an die Vertretung der ERGO Reiseversicherung in der Schweiz zu wenden.



# GESTALTEN SIE IHREN TAG – UNSERE EMPFEHLUNGEN

Wir möchten Ihnen sehr gern die Möglichkeit geben Ihre Reise in der Kleingruppe mitzugestalten. Ihre individuellen Wünsche haben Platz bei uns.

Wählen Sie frei aus unseren fakultativen Angeboten. Sie können dieses Zusatzprogramm bei Buchung mitreservieren oder auch vor Ort bei Ihrer Reiseleitung buchen.

## 12. TAG: HALBTÄGIGE INSELTOUR AUF SAL

Sand, Wüsten, Trockentäler, kleine Oasen und stille Vulkane prägen das Bild der Insel neben den Traumstränden im Süden. Sie besuchen die natürlichen Salinen von Pedra Lume, wo Sie ein Bad im Salzsee nehmen können, fahren zum "Blauen Auge" bei Buracona und erkunden die Orte Espargos und Palmeira.

Inkludierte Leistungen: ca. 4-stündige Inseltour, inkl. Eintritt in die Salinen und lokalem Guide

Durchführung ab 4 Personen

Preis pro Person: 50 €



# AKTIVITÄTEN

Insg. 6 Wanderungen, tlw. bergauf und bergab, davon 5 moderate Touren mit Gehzeiten bis 3 Std., die anspruchsvollste ist die Küstenwanderung mit 6 Std., 5 einfache Stadtbesichtigungen zu Fuß.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

# UNTERKÜNFTE

Bei unserer Auswahl der Übernachtungsmöglichkeiten achten wir stets darauf, Komfort mit einer landestypischen Unterkunft zu verbinden. Wir steuern keine internationalen Hotelketten an. Authentizität ist uns wichtiger als „viele Sterne“.

Praia – Santiago  
**Hotel Pestana Trópico**  
2 Nacht/Nächte  
Internet: [www.pestana.com](http://www.pestana.com)

Chã das Caldeiras -  
Fogo  
**Pension Casa Marisa II**  
2 Nacht/Nächte  
Internet: [www.fogo-marisa.com](http://www.fogo-marisa.com)

São Filipe - Fogo  
**Hotel Xaguaté**  
1 Nacht/Nächte  
Internet: [www.hotelxaguaté.cv](http://www.hotelxaguaté.cv)

Mindelo - São  
Vicente  
**Pension Residencial Mindelo**  
1 Nacht/Nächte  
Internet: [www.mindeloresidencial.cv](http://www.mindeloresidencial.cv)

Chã de Igreja -  
Santo Antão  
**Mamiwata ECO VILLAGE (oder Hotel Tiduca an einigen Terminen\*)**  
3 Nacht/Nächte  
Internet: [www.mamiwata-ecovillage.com](http://www.mamiwata-ecovillage.com)



Mindelo - São  
Vicente

### **Pension Residencial Mindelo**

1 Nacht/Nächte

Internet: [www.mindeloresidencial.cv](http://www.mindeloresidencial.cv)

Santa Maria - Sal

### **Hotel Dunas**

2 Nacht/Nächte

Internet: [www.hoteldunas.com](http://www.hoteldunas.com)

## VERPFLEGUNG & TRANSFERS

In unserem Reisepreis ist das Frühstück, einige Mittagessen und Abendessen enthalten. Abends haben Sie häufig die Möglichkeit zwischen landestypischer und europäischer Kost zu wählen. Bei den nicht enthaltenen Mahlzeiten möchten wir Sie ermutigen, auch einmal auf eigene Faust etwas Neues zu probieren.

Die Transfers erfolgen in Kleinbussen (nicht klimatisiert). Sie fliegen vor Ort in der Regel mit BestFly Cabo Verde in der Economy Class. Auf den Nordinseln nutzen wir die Personenfähre zwischen São Vicente und Santo Antão (ca. 1 Stunde Fahrtzeit).



# IHRE REISELEITUNG

Bei REISEN MIT SINNEN sind Sie immer in guten Händen, natürlich auch während Ihrer Reise.

Wir legen Wert auf eine hochwertige und kompetente Reiseleitung. Sie, als unsere Gäste möchten Ihr Reiseziel mit allen Sinnen erleben und erwarten eine fachlich wie persönlich kompetente Reiseleitung, einen Menschen, der das besuchte Land kennt, mit Freude durch das Programm führt und als Vermittler zwischen den Kulturen agiert. Die vielfältigen Ansprüche sind uns und unseren Reiseleitern bewusst. Qualifizierungsworkshops und eine sorgfältige Auswahl sind bei uns obligatorisch.

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 12 oder 14 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

Ihre Reise wird begleitet von einer qualifizierten REISEN MIT SINNEN-Reiseleitung.

Unsere REISEN MIT SINNEN-Reiseleiter kennen Ihre Bedürfnisse und wissen, was für eine erfolgreiche Reise notwendig ist. Selbstverständlich unterstützen sie Sie bei allen sicherheitsrelevanten Fragen und bei Fragen zur Kultur des Reiselandes.

Ihre Gruppenreise wird von unseren geschulten Reiseleitern Ralph, Markus oder Julian begleitet. Alle sind deutschsprachig und kennen Ihr Reiseland durch zahlreiche Besuche. Einige haben sogar eine Zeitlang dort gelebt.

Auf unserer Website erfahren Sie, welche Reiseleitung Ihren Reisetrip begleiten wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiterinnen und Reiseleiter dort persönlich vor: <https://www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/die-reisen-mit-sinnen-reiseleitung>

Auch in den „Letzten Reiseinformationen“, die Sie zwei bis drei Wochen vor dem Beginn Ihrer Reise erhalten, stellen wir Ihre Reiseleitung nochmals ausführlich vor.

## RALPH PESSEL



Nach vielen Auslandsreisen war ich 2010 erstmals auf den Kapverden - und habe mich spontan in dieses Juwel des Atlantiks verliebt. Die Freundlichkeit der Menschen, ihre Offenheit, Kultur und ihr Geschick, das Leben zu meistern, haben mich tief beeindruckt. Aber auch das Land selbst in seiner unendlichen Vielfalt mit weißen oder schwarzen Sandstränden, schroffen Berghängen, sattgrünen Tälern und dem immer gegenwärtigen Atlantik, war von da an ständiger Begleiter meines Denkens. Und so war es nur logisch, dass ich nach Beendigung meines aktiven Berufslebens hier leben werde. Seit 2010 lebe ich nun auf Fogo.

## MARKUS LEUKEL



Von Hause aus bin ich Schlagzeuger und Perkussionist. Die Musik, und hier insbesondere die Rhythmen, sind meine große Leidenschaft. Auf den Kapverden habe ich ein für mich optimales Arbeitsumfeld gefunden. In Verbindung mit dem angenehmen Klima und den freundlichen Menschen gibt es für mich derzeit keinen schöneren Ort zum Leben. Ich lebe auf São Vicente, betreibe in Mindelo meine eigene Musikschule und kenne mich in der dortigen Musikszene bestens aus. Aber auch zu Musikern auf Fogo, Sal, Santiago und Santo Antão habe ich gute Kontakte.

## JULIAN DIMITROV

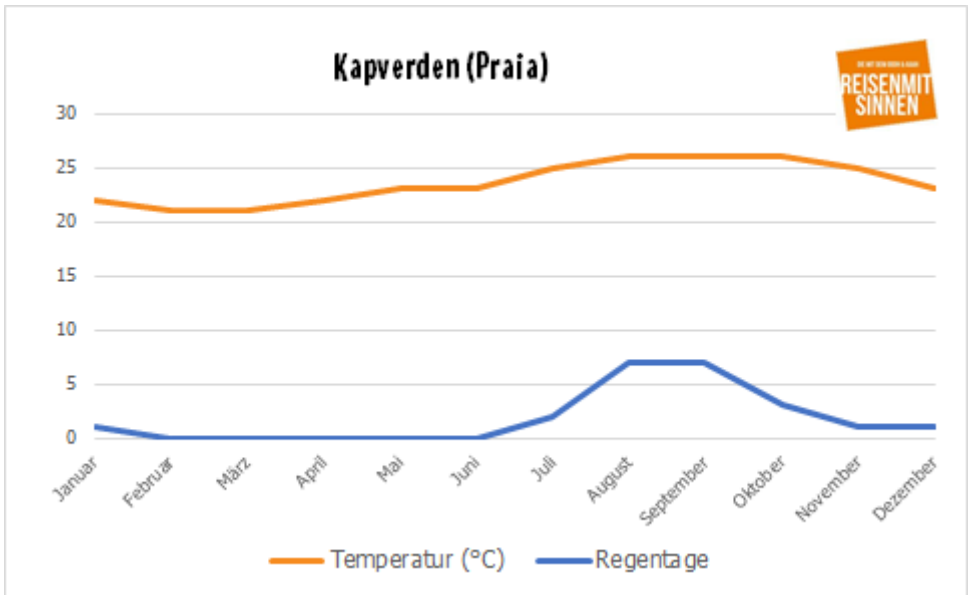


Reisen und neue Kulturen kennenzulernen, liegt mir im Blut. Als gebürtiger Bulgare und leidenschaftlicher Kite-Surfer zieht es mich immer wieder in die Ferne. In einigen Ländern habe ich schon gelebt, zuletzt auf den Kapverden, auf den schönen Sandinseln Sal und Boavista. Begegnungen zu schaffen, ist mir stets auf Reisen wichtig. In Berlin habe ich seit 2001 meine zweite Heimat gefunden und auch dort mein Tourismusstudium abgeschlossen.

# KAPVERDEN – KURZGEFASST

**SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG:** Offizielle Amtssprache ist Portugiesisch, Umgangssprache hingegen ist das „Crioulu“ - eine Mischung aus vereinfachtem Portugiesisch und einzelnen Vokabeln aus afrikanischen Sprachen. Ein „obrigado“ (männlich) oder „obrigada“ (weiblich) - „Danke“ - kommt immer gut an.

**KLIMA & REISEZEIT:** Das Klima auf den Kapverdischen Inseln ist für Mitteleuropäer äußerst angenehm. Die Temperaturen liegen im Schnitt im Bereich von 24-30°C (die Wassertemperaturen sind geringfügig niedriger). Relativ geringe Luftfeuchtigkeit und der Einfluss der Winde lassen hohe Temperaturen sehr angenehm erscheinen. Abends kann es abkühlen. Für die höheren Regionen ist immer eine warme Jacke zu empfehlen. In den Monaten August/September ist mit Regenfällen zu rechnen. Auch für die übrigen Monate sollten Sie für alle Fälle eine leichte Regen- bzw. Windjacke im Gepäck haben.



**ZEITVERSCHIEBUNG:** Der Zeitunterschied gegenüber Mitteleuropa beträgt zur europäischen Sommerzeit minus 3 Stunden, zur europäischen Winterzeit minus 2 Stunden. Wenn es also z. B. im Winter in Deutschland 12 Uhr mittags ist, ist es auf den Kapverden erst 10 Uhr.

**STROMSPANNUNG:** Standard sind 220 V und 50 Hz (deutsche Steckdosennorm). Adapter werden nicht benötigt.

**TELEKOMMUNIKATION:** Ländervorwahl aus Deutschland: 00238. Das Post- und Telekommunikationsnetz ist auf den Kapverden vergleichsweise gut entwickelt und zuverlässig. Briefe von und nach Europa sind etwa zwei Wochen unterwegs. Von allen Telefonzellen aus kann man direkt Auslandsgespräche führen, die heutzutage nicht mehr überteuert sind. Auch das Mobilfunknetz ist inzwischen flächendeckend ausgebaut. Die Netze T-Mobile, Vodafone sowie O2 funktionieren mit deutschem Vertrag.

Für ca. 200 CVE können Sie eine kapverdische SIM-Karte inkl. Guthaben erwerben. Für ca. 500 CVE können Sie ein Internet-Paket dazu buchen. Empfehlenswert ist der Anbieter CV Movél; Sie erkennen vertreibende Geschäfte an dem blau-weiß-rotem Logo.

Auf den Kapverden gibt es in allen größeren Hauptplätzen W-LAN, sowie in den meisten größeren Unterkünften (oft gegen Gebühr) oder als Gast vieler Cafés der Sandinseln.

**ESSEN & TRINKEN:** Weit verbreitet in der kapverdischen Küche sind Fischgerichte und Meeresfrüchte. Sehr beliebt sind Thunfisch sowie „Serra“ (Sägefisch). Auch Muräne, Tintenfisch, Garopa, Muscheln und Langusten kommen vor. Der Fisch wird meist mit Gemüse, Kartoffeln, Reis oder Pommes Frites serviert. Ein einfaches Hauptgericht der kapverdischen Küche ist Cachupa, ein Eintopf aus Mais und Bohnen, angereichert mit kleinen Fisch- oder Fleischstückchen. Viele traditionelle Menüs haben Gemüsesuppe als Vorspeise. Zum Nachtisch gibt es häufig frisches Obst oder Karamellpudding.

Wasser ist fast überall in 1,5 l-Flaschen oder 5 l-Kanistern erhältlich. Das Wasser aus dem Wasserhahn hat nur in wenigen Orten Trinkwasserqualität, sodass wir Ihnen empfehlen, auch zum Zähneputzen gekauftes Flaschenwasser zu nutzen.



Bier, Wein und einheimische Spirituosen sind überall erhältlich. Sehr beliebt ist Grogue, der lokale Zuckerrohrschnaps. Es gibt natürlich auch Limonaden, Cola und Säfte. Softdrinks und das einheimische Bier „Strela“ werden in Flaschen verkauft.

## REISELITERATUR

- Dr. Pitt Reitmaier, Lucete Fortes: Cabo Verde - Kapverdische Inseln. Reise KnowHow Verlag Bielefeld. 8. überarbeitete Auflage 2015. ISBN 978-3-8317-2613-4. 588 Seiten, Preis: 23,90 €
- Annette Rieck: Kapverdische Inseln. Marco Polo, Verlag MAIRDUMONT, 3. Auflage 2013, ISBN 978-3-8297-0610-0, 140 Seiten, Preis: 11,99 €
- Susanne Lipps, Oliver Breda, Kapverdische Inseln. DUMONT Reise-Taschenbuch, 5. überarbeitete Auflage 2017, 296 Seiten, Preis: 17,99 € (Diesen Reiseführer verschicken wir bei Gruppenreisen zusammen mit den letzten Informationen, ca 2. Wochen vor Reisebeginn.)
- Wanderkarten für einzelne Inseln vom AB Kartenverlag / Goldstadt Verlag, Preis: ab 12,80 € (Können bei Buchung Ihrer individuellen Kapverdenreise über REISEN MIT SINNEN bezogen werden.)
- Rasso Knoller, Christian Nowak: Kapverden. Die schönsten Küsten- und Bergwanderungen, Bergverlag Rother; Auflage: 2. Auflage 2014, ISBN-9783763342754, 167 Seiten; Preis: 18,90 €
- Nicolas Quint: Kapverdisch Wort für Wort. Reise Know-How Verlag Rump; 2. Auflage 2017. ISBN 978-3831765089, 192 Seiten; Preis: 9,90 €

## UNSER ENGAGEMENT AUF DEN KAPVERDEN

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 entgegenzuwirken, 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, Verpflegung eine Lebensgrundlage zu ermöglichen. Auch unterstützen wir Projekte vor Ort mit Besuchen, Material- oder Geldspenden.

## IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

### REISEN MIT SINNEN & NACHHALTIGKEIT



Es ist unser Ziel, den Tourismus in den jeweiligen Reiseländern so zukunftsorientiert und verträglich wie möglich zu gestalten. Wir erfüllen den strengen Kriterienkatalog des „**forum anders reisen**“ für ein umweltgerechtes und sozial verantwortliches Reisen und plädieren, wie inzwischen über 120 Unternehmen, für einen auf Nachhaltigkeit aufgebauten Tourismus mit besonders hoher Qualität. Als **Gründungsmitglied** setzen wir uns als einer

der ersten für die Belange der Umwelt und der Menschen in den bereisten Ländern ein. Wir beziehen die lokale Bevölkerung in den Reiseländern mit ein und helfen dabei, faire Arbeitsbedingungen zu schaffen.



**Corporate Social Responsibility (CSR)** bezeichnet die soziale und ökologische Verantwortung von Unternehmen für die Auswirkungen ihrer Geschäftstätigkeit über die gesetzlichen Forderungen hinaus. Um diese Verantwortung wahrzunehmen und zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen, müssen Unternehmen ihr Kerngeschäft daran ausrichten. Es geht nicht um einzelne „gute Taten“, sondern eine im gesamten Unternehmen verankerte strategische Ausrichtung, die Berücksichtigung der Anspruchsgruppen und eine ethische Unternehmenskultur.

2009 wurde REISEN MIT SINNEN als Pilotunternehmen überprüft und mit dem CSR-Siegel ausgezeichnet. 2011, 2014 und 2018 wurde das Unternehmen erneut in einer Rezertifizierung anhand des Kriterienkatalogs des forum anders reisen

2009 wurde REISEN MIT SINNEN als Pilotunternehmen überprüft und mit dem CSR-Siegel ausgezeichnet. 2011, 2014 und 2018 wurde das Unternehmen erneut in einer Rezertifizierung anhand des Kriterienkatalogs des forum anders reisen

e.V. bewertet und vor allem die Weiterentwicklung verfolgt. Erfolgreich wurden wir drei weitere Male mit dem CSR Siegel ausgezeichnet. Es zeigt uns, dass wir mit unserer Überzeugung und dem Konzept für einen fairen Tourismus auf dem richtigen, aber noch langen Weg sind.

## Ökologisches und Soziales Engagement

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich deswegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen. Zu unseren Partnern gehören unter anderem die Orang-Utan-Projekte, Red Ape Encounters, das Ribeira Bote Projekt auf den Kapverden und ein nachhaltiges Tourismusprojekt auf den Philippinen. Des Weiteren unterstützen wir viele andere Projekte weltweit.

## ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ

nachdenken • klimabewusst reisen



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 **atmosfair**. Die zunehmende Belastung des Weltklimas durch den rasch wachsenden Flugverkehr stellt die Weltgemeinschaft vor erhebliche Herausforderungen.

Menschen im globalen Süden leiden am stärksten an den Folgen des Klimawandels, die sie nicht verursacht haben. Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO<sub>2</sub>. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

**Diese Emission gleichen wir zu 100% aus.** Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese Maßnahmen von atmosfair wird global gesehen CO<sub>2</sub> eingespart. Gleichzeitig profitieren die Gesellschaften und Menschen vor Ort, durch Schaffung neuer Arbeitsplätze und den Zugang zu sauberer und ständig verfügbarer Energie. Das ist verknüpft mit mehr Bildung und Chancengleichheit.

# PRIMA KLIMA – zu 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

Klimafreundlich reisen – bei REISEN MIT SINNEN zu 100 % inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Reisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und das komplette Landprogramm in den Zielgebieten über atmosfair zu 100 %.

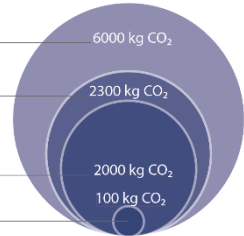


Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere Informationen siehe [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de).

Frankfurt-Singapur  
(Hin und zurück, Economy)  
Klimabudget einer Person pro Jahr, um  
die Klimaerwärmung auf 2° C zu  
begrenzen  
Wohnen,  
Transport, Freizeit, etc.

Ein Jahr Autofahren,  
35 km pro Tag

Kühlschrank,  
ein Jahr



## DAS ENERGIESPARPROJEKT „NEUE ENERGIE FÜR NEPAL“

Nach den verheerenden Erdbeben im April und Mai 2015 in Nepal unterstützt atmosfair kontinuierlich den Wiederaufbau in der Region. Zur Sicherung der Existenzen der dort lebenden Menschen wurde das Projekt Climate Trek Nepal initiiert. Neben den Lodges entlang der Treks wurden bereits auch Schulen, Krankenstationen und Bildungseinrichtungen erdbebenfest und ressourcenschonend wiederaufgebaut sowie mit erneuerbaren Energien versorgt. Je nach Bedarf vor Ort kommen dabei Solar-Panels für Strom, Biogasanlagen und effiziente Öfen zum Kochen sowie solare Warmwasseranlagen zum Einsatz.



Nach der Eröffnung des ersten Climate Treks in der Region Helambu 2018 wird aktuell an einem zweiten klimafreundlichen Trekkingpfad in der Region Langtang gebaut. Neben den Lodges entstehen hier eine Krankenstation, ein Gemeindezentrum, ein Altenheim und ein Abfallwirtschaftsprogramm, alles wiederum ressourcenschonend und mit erneuerbaren Energien.

Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SINNEN sowohl die Unterkünfte mit mobilen Energieträgern als auch die längerfristige Instandsetzung der Energieversorgung durch erneuerbare Energien finanzieren. Ziel ist es, so den energetischen Wiederaufbau Nepals mittels CO<sub>2</sub>-armen und ressourceneffizienten Technologien zu unterstützen.

## SCHUTZ DER KINDER VOR WIRTSCHAFTLICHER UND SEXUELLER AUSBEUTUNG

REISEN MIT SINNEN bekennt sich ausdrücklich zum Schutz der Kinder vor sexueller und wirtschaftlicher Ausbeutung in den Reisedestinationen. 2014 haben wir ganz offiziell den Code of Conduct unterschrieben. Ziel der Mitgliedschaft im Code ist die systematische Einbindung spezifischer Maßnahmen in das Unternehmen. Dabei geht es auch um die Informationsweitergabe und Sensibilisierung unserer Gäste und Partnern in den Ländern. Wir möchten Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie als Reisender reagieren können, wenn unterwegs ein Verdacht aufkommt. Viele Augen sehen mehr!



Wenn Sie in diesem Zusammenhang eine auffällige Situation oder sogar eine Straftat beobachtet haben, in der Kinder gefährdet sein könnten, dann zeigen Sie Zivilcourage und melden Sie Hinweise und Verdachtsfälle sexueller Ausbeutung von Kindern im Tourismus auf folgender Website: [www.nicht-wegsehen.net](http://www.nicht-wegsehen.net).

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: [www.ecpat.de](http://www.ecpat.de).

## UNTERWEGS MIT REISEN MIT SINNEN

Sie reisen in kleinen Gruppen von 8 bis 14 Personen. Bei besonders sensiblen Reisen liegt die maximale TeilnehmerInnenzahl bei 10 Gästen. Dies ermöglicht es Ihnen, das jeweilige Reiseland intensiver und mit allen Sinnen zu erleben. Ein hohes Maß an Flexibilität ist garantiert, so dass auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann. Eine kleinere Gruppe hinterlässt zudem geringere Spuren im Gastgeberland und ermöglicht einen leichteren Kontakt zur lokalen Bevölkerung.

REISEN MIT SINNEN konzipiert seine Reisen im Hinblick auf eine nachhaltige Entwicklung im Reiseland. Dabei ist es uns besonders wichtig, die ökologischen und sozialen Aspekte mit einzubeziehen. Die lokale Agentur vor Ort ist von zentraler



Bedeutung, da durch sie das Reiseland sehr authentisch nähergebracht und die lokale Wirtschaft gefördert wird. Wir wählen bewusst Partner, die das Prinzip des nachhaltigen Reisens verinnerlicht haben und aktiv in diesem Bereich arbeiten.

## AUF UNSERER WEBSITE

Für mehr Oooh & Aaah-Momente besuchen Sie uns auf unserer Website unter [www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)

Weitere Informationen zu unserem Leitbild, dem „forum anders reisen“ und unseren Projektpartnern finden Sie unter [www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie](http://www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie)

Den Nachhaltigkeitsbericht sowie weitere Informationen zum Thema CSR finden Sie unter [www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung](http://www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung).

Kennen Sie schon unseren Blog? Unter [www.reisenmitsinnen.de/blog/](http://www.reisenmitsinnen.de/blog/) finden Sie aktuelle Artikel und Wissenswertes zu uns und unseren Destinationen.



Verfolgen Sie uns auch auf Facebook! Klicken Sie auf „gefällt mir“ unter [www.facebook.com/reisenmitsinnen](http://www.facebook.com/reisenmitsinnen) und werden Sie Teil des REISEN MIT SINNEN - Freundeskreises.



Nicht warten, wandern! Entdecke mit unserer neuen Marke Activida Wanderreisen die schönsten Regionen Europas und der Kapverden zu Fuß: [www.activida.de](http://www.activida.de)





# BERATUNG & BUCHUNG

Ihre Buchungsbestätigung erhalten Sie als PDF-Dokument per E-Mail.

Spätestens zwei Wochen vor Reisebeginn erhalten Sie per Post Ihre „Letzten Reiseinformationen“ mit allen notwendigen Reiseinformationen.

## IHRE REISEBERATERIN: SANDRA WESTERMANN



10 Jahre lang war ich für die Partneragentur von RMS auf den Kapverden tätig, habe auf Fogo gelebt und die Inseln bereist. Freuen Sie sich auf facettenreiche und mit Insider-Wissen gefüllte Reisen.

0049 (0)231 589792-24

sandra.westermann@reisenmitsinnen.de

### **REISEN MIT SINNEN**

Pardon/Heider Touristik GmbH  
Erfurter Straße 23  
44143 Dortmund

Fon 0049 (0)231 589792-0

Fax 0049 (0)231 164470

[info@reisenmitsinnen.de](mailto:info@reisenmitsinnen.de)

[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)

### **Öffnungszeiten**

montags bis freitags

09.00 - 16.00 Uhr

Aktueller Stand: Dezember 2023

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.