



## Kaapverdië Santo Antão

De Kaapverdise Eilanden is een eilandengroep van vulkanische oorsprong voor de westkust van Afrika. Je kunt hier werkelijk prachtig wandelen. Tijdens deze 15-daagse reis overnacht je voor het merendeel in homestays, zo leer je echt het lokale leven kennen.

- een walhalla voor wandelaars
- veel overnachtingen in homestays
- bagagevervoer
- spectaculaire canyoning tocht

Een rijke culturele traditie in combinatie met een prachtig geërodeerd vulkanisch landschap en een uiterst gastvrije en vriendelijke bevolking maken Kaapverdië tot een uitgelezen wandelbestemming. De overnachtingen zijn bijna allemaal in zogenaamde `homestays`, we overnachten echt bij de lokale bevolking thuis en leren zo het leven op de eilanden kennen.

Twee nachten maken we ons bivak bovenop een van de plateau's, de ultieme sterrenkijk kampplek.

Samen met de lokale gids wandelen we van vallei naar vallei. De reis wordt afgesloten met een spectaculaire canyoning tocht , heerlijk wandelen en zwemmen in een van de mooie kloven van Santo Antão.

Bekijk [hier de foto's](#) (externe link).

*Het gaat hier om een avontuurlijke reis. Er zijn diverse factoren die onderweg onze reisplannen kunnen beïnvloeden, hoe goed de reis ook is voorbereid. Onderstaande reisbeschrijving geeft de hoofdlijnen van de reis weer. De lokale reisleiding kan zich echter genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.*

### **dag 1 Amsterdam - São Vicente**

Het standbeeld ter ere van de overleden diva Cesária Évora begroet ons zodra we landen in Mindelo op het eiland São Vicente. Mindelo, de trotse culturele hoofdstad van Kaapverdië, met zijn muziek, het carnaval, de kroegen met matrozen en het uitzicht over de baai. Cesária Évora zong ooit: "Wie niet in Mindelo is geweest, is niet in Kaapverdië geweest". Overnachting in het historische centrum.

### **dag 2 veerboot São Vicente - Santo Antão - wandeldag 1 Cha de Morte – Alto Mira III**

Met de veerdienst verlaten we de belangrijkste haven van het eiland en varen noordwaarts naar Santo Antão. Na aankomst in de haven van Porto Novo brengt een korte transfer ons naar het startpunt van de wandeling van vandaag. De bagage gaat mee met het busje naar onze accommodatie voor de komende nacht, we doen het vandaag rustig aan om te wennen aan het lokale tempo maar we ontkomen niet aan al wat geklim. Overnachting in homestay.

lopen 3 ½ uur, 400 meter omhoog, 300 meter omlaag

### **dag 3 - wandeldag 2 Alto Mira III – Ribeira da Cruz**

Diep beneden ons schittert de blauwe oceaan, tijdens de afdaling door een van de groene en vruchtbare valleien ontmoeten we ongetwijfeld lokale boeren. We laten de terrasvormige velden achter ons en dwalen door een kloof in de richting van de oceaan. Daarna nog een stukje omhoog maar de zee blijft in het vizier. In een prachtige landelijke omgeving brengen we de nacht door in het prachtige vakantiehuis van een lokale familie. Het gezin woont in het dorp en is uiterst gastvrij, ze verzorgen ons zo goed dat we waarschijnlijk langer willen blijven.

lopen 4 ½ uur, 400 meter omhoog, 600 meter omlaag

### **dag 4 - wandeldag 3 Ribeira da Cruz - Norte**

In eerste instantie is de wandeling een beetje teleurstellend, het landschap heeft niets bijzonders - heeft de gids de verkeerde weg gekozen? Maar tegen alle verwachtingen in staan we na een bocht ineens voor een mooie groene en weelderige vallei. Aan de conditie van het pad kun je zien hoe weinig het gebruikt wordt: we zijn hier ver weg van het massatoerisme. Eenmaal op het plateau genieten we van het uitzicht over alle valleien die we doorkruisen. De paar geiten die we hier en daar tegenkomen zijn onmiskenbare tekenen dat we dichterbij onze volgende stop komen. We overnachten in het rustieke huis van een gastfamilie/homestay.

lopen 4 uur, 1100 meter omhoog, 1100 meter omlaag

### **dag 5 beklimming Tope de Coroa - wandeldag 4 Cha de Feijoaal - Curral das Vacas**

Na een lekker kopje thee in de vroege ochtend beginnen we met de beklimming van de hoogste berg van het eiland: de Tope de Coroa (letterlijk: de bovenkant van de kroon), met een hoogte van 1979 meter (het tweede hoogste punt na Fogo's Pico Grande). De gids blijkt onmisbaar, er zijn vele paadjes die richting de top leiden. Na de top dalen we af naar de weg en rijden naar onze overnachtingsplek. Óf als we energie over hebben kunnen we daar lopend heen.

lopen 5 of 7 uur, 1300 meter omhoog, 1300 meter omlaag

**dag 6 - wandeldag 5 Alto Mira II - Figueiras**

Na een kort ritje begint de wandeling met een pittige lange steile klim. Daarna wordt het gemoedelijker. Vanavond slapen we op een bijzondere plek, onze overnachtingsplek ligt in een vallei die alleen te voet bereikbaar is, we slapen er in de lagere school. We dragen vandaag zelf onze slaapzak/matje en toiletartikelen. De faciliteiten zijn zeer eenvoudig, maar de plaats en de mensen zijn zo vriendelijk wat alles goed maakt.

lopen 4 uur, omhoog 1100 meter, omlaag 1000 meter

**dag 7 - wandeldag 6 Figueiras – Cha d'Igreja**

Deze trekking doen wij voor de lol – anderen uit noodzaak. Laten we dat in gedachten houden dat als we omhoogklimmen, dan dalen en dan weer omhoogklimmen. Tot slot dalen we af en zodra we de kust bereiken, lopen we langs de zee en onze gids leert ons de beroemde regel van de 7 golven. Zodra we het mooie dorp bereikt hebben nemen we intrek in een heerlijk hotelletje en genieten we van alle goede zorgen.

lopen 5 ½ uur, omhoog 700 meter, omlaag 1200 meter

**dag 8 - wandeldag 7 Cha d'Igreja – Ponta do Sol**

Vanochtend een vroege start voor een van de meest spectaculaire wandelingen van Kaapverdië. We lopen langs de kust met rechts van ons de steile, zo niet verticale kliffen, en links de eindeloosheid van de Atlantische oceaan. De smalle paden worden gebruikt door herders en lopen door bijzondere landschappen, elke bocht zijn er weer nieuwe verrassingen. Overnachting in een wat grotere plaats, Ponta do Sol, met winkeltjes en restaurantjes.

lopen 4 ½ uur, omhoog 500 meter, omlaag 500 meter

**dag 9 - wandeldag 8 Coculi naar Caibros**

We rijden via de stad Ribeira Grande, waar je vast nog wel even rond mag kijken, naar het begin van een prachtige groene vallei met hellingen vol landbouw terrassen.

lopen 4 uur, omhoog 400, omlaag 500 m

**dag 10 - wandeldag 9 Caibros – Aqua das Caldeiras**

Vandaag trekken we zuidwaarts. We klimmen de vallei uit naar een plateau, in de verte is de zuidpunt van het eiland te zien. Fantastische vergezichten dus. We blijven lang hoog op dit plateau en maken uiteindelijk ons bivak. Vandaag gaan er matjes mee want bedden zijn er niet.

lopen 5 ½ uur, omhoog 900 meter

**dag 11 - wandeldag 10 Aqua das Caldeiras – Vila das Pombas**

Onze dag begint met sprookjesachtige landschappen, mystieke mist, hoge bomen en hier en daar bergtoppen in de wolken. We lopen vandaag naar de Paúl vallei, een van de meest vruchtbare en groene valleien van Santo Antão. Het is een botanische tuin vol tropische planten. Onze overnachtingsplek staat aan rand van de oceaan in Vila das Pombas. Het diner is gewoon heerlijk.

lopen 5 uur, omlaag 1400 meter

## **dag 12 - wandeldag 11 Vila das Pombas**

Ook vandaag lopen we door het groenste en meest tropische dal van de hele archipel, de prachtige Paúl vallei. Onze lunch 'catchupa' (het nationale gerecht), wordt geserveerd in een klein restaurant in het midden van de suikerrietvelden. Later in de middag bezoeken we een van de vele 'grog' distilleerderijen in de vallei.

lopen 3 uur, omhoog 400 meter, omlaag 400 meter

## **dag 13 - canyontocht Vila das Pombas**

Vandaag gaan we onder begeleiding van een deskundige gids een canyontocht maken. Een spectaculaire geleidelijke afdaling door en langs waterpartijen in een smalle kloof. Het landschap, het water, de tropische planten, de geur van suikerriet, de rotsen: het is een prachtige en vaak enerverende tocht. Overnachting in Vila das Pombas.

De canyoning tocht duurt ongeveer 4 uur, wandeling naar de canyon 1 uur, omhoog 200 meter, omlaag 200 meter.

## **dag 14 veerboot Santo Antão - São Vicente**

We gaan terug naar Mindelo, tijdens de oversteek spotten we met enig geluk dolfijnen en vliegende vissen. Eenmaal in de stad kun je bijvoorbeeld de lokale markt gaan verkennen. De 'malagueta' (piripiri, de pikante chilisaus), 'malagat', vis, vleesgerechten maar ook 'catchupa'. Tip: neem een lekker kopje thee met een pasteis de midj (een soort van donuts gemaakt van maïs) in het Casa Café Mindelo. Overnachting in het historische centrum van Mindelo.

## **dag 15 São Vicente - Amsterdam**

Helaas, tijd om weer naar huis te gaan. Als je tijd hebt loop dan nog even naar de lokale vismarkt waar je volop bedrijvigheid vindt.

## Bij de prijs inbegrepen

- \* retour veerdienst São Vicente > Santo Antão
- \* luchthaventransfers
- \* transfers haven - hotel v.v.
- \* alle overnachtingen in guesthouse, homestay, bivak en hotel
- \* alle ontbijten
- \* picknick lunch dag 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 en lunch dag 12 en 13
- \* diner dag 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12
- \* lokale gids op Santo Antão
- \* alle transfer volgens programma
- \* alle bagage transfer behalve dag 6 en 10
- \* canyoning tocht
- \* toeristenbelasting (€ 2,-- per persoon per nacht)
- \* reserveringskosten
- \* bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

## Niet bij de prijs inbegrepen

- \* retourvlucht Amsterdam-Sao Vicente (kan via ons geboekt worden)
- \* luchthavenveiligheidsheffing (TSA) € 31,--
- \* vaccinaties
- \* reis- en annuleringsverzekering
- \* fooien
- \* overige maaltijden
- \* persoonlijke uitgaven (drinkwater, frisdrank, alcoholica, overige consumpties, souvenirs)
- \* vervoer naar en van Schiphol
- \* excursies wanneer niet vermeld of aangegeven als facultatief

## Groepsgrootte

Minimaal 7 reizigers

Maximaal 12 reizigers

De reis wordt begeleid door een Engelssprekende lokale gids

## Klimaat

De Kaapverdische eilanden hebben een tropisch klimaat met een relatief constante temperatuur. De bijna constante noordoostenwind zorgt voor een aangenaam klimaat. Hoewel de ligging ter hoogte van de Sahara doet vermoeden dat het er erg heet kan worden, valt het op de Kaapverdische Eilanden erg mee.

Er is geen sprake van een “echt” regenseizoen, hoewel er in de periode augustus tot en met oktober de meeste kans op neerslag is. Dit is met een gemiddelde temperatuur van 27 graden tevens de warmste periode. De rest van het jaar is het wat koeler, met gemiddelde temperaturen van 22 à 24 graden. De temperatuur van het zeewater is vrij constant en varieert van 20 graden in de wintermaanden tot 24 graden in de zomermaanden.

## Tijdsverschil

In onze zomertijd is het in Kaapverdië 3 uur vroeger dan in Nederland en in de wintertijd is het 2 uur vroeger.

## Reisdocumenten

Je paspoort moet nog 6 maanden geldig zijn.

Met ingang van 1 januari 2019 zijn houders van paspoorten van de landen van de Europese Unie voor een toeristisch verblijf van maximaal 30 dagen vrijgesteld van de verplichting een visum aan te vragen.

Je moet je wel uiterlijk 5 dagen voor vertrek registreren op het online platform [www.ease.gov.cv](http://www.ease.gov.cv) en daarbij de volgende informatie doorgeven:

- gegevens van het paspoort
- vluchtnummer en datum van aankomst
- verblijfplaats in Kaapverdië
- datum van vertrek

Bij de registratie moet je een luchthavenveiligheidsheffing (TSA) € 31,-- voldoen. Bij aankomst in Kaapverdië moet je het bewijs van de registratie laten zien. Indien je geen bewijs van registratie hebt, dien je je alsnog te registreren en de heffing te voldoen.

Heb je bij ons een TUIfly ticket geboekt, dan kunnen we deze TSA ook voor jou regelen.

## Geld

De nationale munt is de Kaapverdische Escudo die deels gebonden is aan de Euro. Je kunt vaak makkelijk bij aankomst op de luchthaven geld pinnen. Geld wisselen bij banken en wisselkantoren kan ook. Maar is vaak lastig omdat de openingstijden van de banken beperkt is (tot 15.00 uur). Of het kan er erg druk zijn (zoals in Mindelo).

Het is wel handig om voor nood contant euro's mee te nemen, mocht pinnen niet lukken of mocht blijken dat je niet voldoende hebt.

Opgenomen escudo's kan je niet meer (gemakkelijk) terug wisselen dus neem niet teveel op. Aan € 100,-- / € 150,-- voor de hele reis heb je genoeg voor water, drankjes, 3 diners en fooien.

In Ribeira Grande en Ponto do Sol zijn nog banken om eventueel geld bij te wisselen.

Pinnen is in de grotere steden mogelijk.

Reis je buiten Europa, stel dan je bankpas in voor gebruik buiten Europa. Informeer bij je bank hoe je dit kunt instellen.

## Vaccinaties

Voor officiële adviezen kun je terecht bij de GGD of bij je huisarts. Er zijn geen vaccinaties verplicht.

Aanbevolen worden: DTP en Havrix (tegen geelzucht = Hepatitis A). In sommige gebieden komt malaria voor. Het nauwkeurig toepassen van maatregelen tegen muggenbeten is voor deze gebieden voldoende. Laat je adviseren door GGD of huisarts.

## Paklijst

- ~ (wandel) berg schoenen
- ~ sportschoenen met goede grip (trailrunschoenen) of lichte wandelschoenen voor canyoningdag en voor 's avonds
- ~ afsluitbare (plastic) lunchbox (bijvoorbeeld tupperware doos) en lepel/vork
- ~ lakenzak
- ~ winddicht jack /regencape, voor een compleet regenpak is het veel te heet, een licht regenjasje is wel altijd handig om mee te nemen
- ~ lange broek / korte broek
- ~ enkele T-shirts
- ~ overhemd/blouse met lange mouwen en met kraag tegen verbranding van je nek en armen
- ~ ondergoed
- ~ warme trui
- ~ sokken, afgestemd op je bergschoenen
- ~ slaapzak voor bivak overnachting dag 5 en 10
- ~ eventueel slaapmat (er worden matjes geleverd, die zijn zo'n 3 cm dik, wil je extra comfort dan kun je een eigen matje meenemen)
- ~ zwembroek / badpak
- ~ handdoek
- ~ toiletartikelen
- ~ oordoppen
- ~ veldfles (inhoud minimaal 2 liter)
- ~ zakmes
- ~ zaklamp (gebruikte batterijen mee terug naar NL)
- ~ evt. wandelstokken
- ~ wasmiddel (biologisch afbreekbaar)
- ~ zeep en/of desinfectiegel voor je handen
- ~ medicijnen (zie afzonderlijk lijstje)
- ~ iets voor op je hoofd; zonnehoed/pet/sjaaltje/muts
- ~ zonnebril
- ~ dagrugzak
- ~ moneybelt of halstasje met:
  - paspoort
  - inentingsboekje
  - ticket
  - geld, pinpas
  - verzekeringsbewijs + alarmnummers

\*= handig, maar niet noodzakelijk

N.B. Maak van alle belangrijke papieren kopieën, noteer de nummers, laat 1 exemplaar thuis en bewaar onderweg de kopieën apart van de originelen.



## Persoonlijke medicijnen

- \* Sterilon/betadine-iodium: wondontsmetting
- \* Leukoplast/second skin: blaarpreventie
- \* Hansaplast: bij wondjes
- \* Paracetamol: pijnstiller
- \* Zonnebrandolie/-crème: min. factor 30
- \* Lippenbescherming: zinkzalf, lipbalsem mét zonnefactor
- \* Rekverband, knieband: bij knieproblemen
- \* Arnica of SRL-gelei: bij kneuzingen, spierpijn
- \* ORS: ter voorkoming van uitdroging bij diarree
- \* Immodium : bij diarree voor `op moeilijke momenten`
- \* Strepsils: bij schrale keel

## Eten en drinken

De lokale keuken is een mengeling van Portugese en Afrikaanse gerechten. Basis zijn groenten vermengd met vis of vlees: varkensvlees, kip en tonijn. Het eten is vaak bereid uit dagverse producten, zoals verschillende soorten vis. Vooral de schelpdieren zijn van de beste kwaliteit. Ook is er een overdaad aan lokale vruchten zoals de mango en papaya. Het nationale gerecht is **Cachupa**, maïsschotel met bonen en worst. Pasteitjes met een pittige vulling worden vaak als snack aangeboden. De typische en rijkelijk gekruide kookstijl op de Kaapverdische eilanden is een unieke, verrukkelijke ervaring. De **Arroz de Marisco** is een heerlijk bereid gerecht van schelpdieren geserveerd met rijst. Het lokale bier is de **Strela** dat best drinkbaar is. Probeer u ook eens de lokale likeur **Grogue** met als basis rietsuiker.

Het water dat uit de kraan komt is voor ons niet geschikt als drinkwater. Gebruik zoveel mogelijk lokaal of import-mineraalwater. Eet geen rauw of gedeeltelijk gekookt voedsel of groentes (salades) en ongewassen fruit (wassen in mineraalwater of gekookt water of zelf schillen). Gebruik geen ijsklontjes in je drankjes als je er niet zeker van bent dat ze van mineraalwater zijn gemaakt.

## Foto en film

Je mag bijna overal fotograferen of filmen, neem echter wel beleefdheidsregels in acht. Vraag beslist toestemming om mensen te fotograferen. Kinderen gaan vaak recht voor de camera staan, blijf met je camera uit de buurt van militaire installaties, vliegvelden, havens, veerboten e.d. Het zonder toestemming fotograferen van mensen in uniform kan problemen opleveren.

## Telefoon en electriciteit

De Kaapverdische eilanden hebben een betrouwbaar telefoonnet. Bellen vanuit het hotel is meestal duurder als bellen uit een telefooncel. Het is dan ook een aanrader om telefoonkaarten te gebruiken. Als je wilt weten of je mobiel kunt bellen of gebeld kunt worden, neem dan even contact op met je provider, deze dient een zogenaamde roaming-overeenkomst te hebben met een lokale provider.

Op de Kaapverdische Eilanden worden dezelfde stekkers en stopcontacten gebruikt als in Nederland. Het voltage is 220 Volt.

## Verzekeringen

Het afsluiten van een reisverzekering stellen wij verplicht. Je hebt een bijzondere sporten dekking nodig, op dag 13 van de reis maak je een canyon tocht. Een annuleringsverzekering raden wij sterk aan. Beide verzekeringen kun je regelen via ons, [klik hier](#) om een verzekering af te sluiten. Indien de reisverzekering wordt afgesloten via derden dan moet je voor vertrek aan ons de volgende gegevens doorgeven: verzekeringsmaatschappij, polisnummer, alarmnummer. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kan Nunatak snel handelen.

## Categorie 3 tot 4

Grote hoogteverschillen zijn er niet en je begeeft je evenmin op grote hoogte, wel kan het (vochtig) warm zijn. Het gemiddeld aantal loopuren per dag bedraagt 4 tot 6 uur, korte pauzes hierbij inbegrepen. De kwaliteit van de paden wisselt, hou rekening met losse keien. Je draagt 2 nachten je eigen slaapzak en matje mee.