


ESCAPE


PROGRAM: VANDRING PÅ KAPP VERDE ØYENE

VANDRING PÅ KAPP VERDE

 8 frokoster, 9 lunsjer og 9 middager inkludert

Dag 1

Ankomst midnatt på Nelson Mandela International Airport, Santiago Island

 Frokost, lunsj, middag

 Vandretid: 4 timer

 Distanse vandring: 7 kilometer

 Høydeforskjell: Omtrent 120 meter nedstigning

Overføring til Hotel Oasis Praia Mar for overnatting. Hotellet kan du lese mer om ved å følge denne [linken](#).

Om morgenen venter vandring fra Calabeceira til Cidade Velha. Overføringen fra overnattingsstedet vårt i Praia til Calabeceira vil ta omkring 15 til 20 minutter.

Fra Calabeceira innleder vi vår mellom tre og tre og en halv time lange vandretur langs elvebredden mens vi passerer vakre, grønne jorder, lokale landsbrukslandsbyer, romdestillerier og de berømte, forhistoriske Boabab-trærne. Vi vil også få et innsyn i Kapp Verdes fascinerende historie.

Jevnlig vil vi møte på de særdeles vennlige, lokale bøndene før vi ankommer Cidade Velha, som i 2009 ble oppført på UNESCOs verdensarvliste. I Cidade Velha vil vi sette av tid til et lunsjmåltid og å besøke den berømte festningen som en gang i tiden beskyttet øya fra piratangrep.

Deretter videreføres vi tilbake til overnattingsstedet vårt i Praia.


Vanskelighetsgrad på vandring: Enkel

Inkludert: Egen guide, bil, inngang til festningen og lunsj

Lunsj serveres på en flott restaurant i vannkanten i Cidade Velha. Drikke er ikke inkludert.

Vi avslutter kvelden med middag og overnatting på hotellet.


Dag 2

 Frokost, lunsj, middag

 Samlet turvarighet inkludert transfer: 7 timer

 Vandretid: 3,5 timer

 Distanse vandring: 7 kilometer

 Høydeforskjell: Omtrent 75 meter oppstigning og 750 meter nedstigning

Serra Malagueta er en vernet naturpark som er hjemsted for mer enn hundre plantearter og mer enn femten fuglearter, hvorav henholdsvis 28 og 8 av dem er geografisk begrensede til naturparken. Det er ikke vanskelig å forstå hvorfor Serra Malagueta regnes

for å være et fristed for natur- og dyreelskere med sine mange forskjellige stier av ulik vanskelighetsgrad...

Blant de vakreste vandreturene her er nedstigningen fra ett av de høyeste punktene på Kapp Verde inn i dalen Principal Valley, som er oppkalt etter vannbekken Ribeira principal. Denne bekken renner gjennom Principal Valley og deretter ut i Atlanterhavet.

Overføringen fra Praia tar oss til det nest høyeste punktet på øya, hvorfra vi starter nedstigningen mellom grønnsaks- og fruktplantasjer. Underveis kan du nyte panoramautsikten over små bondegårder, stedstypiske hus og rennende elvestrømmer. Vi får oppleve et møte med de lokale bøndene og lærer om det landlige levesettet og lokale tradisjoner, før vi etterpå står omkranset av mango- og banantrær og sukkerrørplantasjer. Deretter er det tid for en delikat, lokal lunsj eller piknik (inkludert) før vi videreføres tilbake til overnattingsstedet i Praia.

Vanskelighetsgrad: middels/vanskelig

Inkludert: Egen guide, bil, inngang til park, lunsj eller piknik

Drikke er ikke inkludert.


*Viktig informasjon:

1-3 personer: Overføring med drosje

4-12 personer: Overføring med minivan

Dagen avsluttes med middag og overnatting på hotellet.

Dag 3


 Lunsj, middag

Overføring til flyplassen tidlig på morgenen og flytur til øya Sao Vicente. Vi lander på Cesaria Évora Internasjonale flyplass på Sao Vicente og videreføres deretter til hotellet Oasis Porto Grande, som du kan lese mer om ved å følge denne linken. Etter innsjekk venter en byvandring på omtrent halvannen time, inkludert besøk på de viktigste stedene: fargerike Avenida Marginal, det kommunale markedet, Torre de Belém, fiskemarkedet og Estrela-plassen.

Deretter spiser vi lunsj på hotellet, etterfulgt av overføring til Turtle Bay og starten på en unik opplevelse; observasjon av - og svømming med - havskilpadder.


På kvelden spiser vi middag og sover over på Oasis Porto Grande.

Dag 4

 Frokost, lunsj, middag

 Vandretid: 5 timer

 Distanse vandring: 12,5 kilometer


 Høydeforskjell: Omtrent 300 meter oppstigning og 1320 meter nedstigning

Hotellet tilbereder enten tidlig frokost på hotellet eller medbrakt frokost etter deltakerens eget ønske. Vi videreføres til havnen og tar ferge til Porto Novo-havnen i Santo Antao, der vi møter sjåføren som tar oss med på en tyve minutter lang kjøretur til vulkankrateret Cova da Paul, som ligger 1522 meter over havet. Fra dette punktet starter vandringen nedover mot Vila das Pombas gjennom den majestetiske Paúl-dalen i følge med en lokal guide som forteller historien om de vakre omgivelsene. Underveis vil det bli tid for en piknik eller

å nyte en god lunsj på en lokal restaurant.

Middag og overnatting i Ribeira Grande på [Hotel Pedracin](#).

Dag 5

 Frokost, lunsj, middag

 Vandretid: 6 timer

 Distanse vandring: 14 kilometer


 Høydeforskjell: 1076 meter oppstigning og 1076 meter nedstigning

Overføring fra Hotel Pedracin til Paúl-dalen om morgenen.

Dagens vandring blir den mest krevende på turprogrammet. Underveis vil du lære mer om medisinske og endemiske plantearter fra vår guide Simon, som er lokalekspert på medisinske urter.

Med Aldeia Manga som startpunkt klatrer vi oppover til Pic d'Antonio, som byr på fantastisk utsikt over to daler og havet. Turen krever god fysisk tilstand hos deltakerne, ettersom at det er merkbare stigninger underveis. Området byr på frodig vegetasjon og store våtområder, i kontrast til de andre øyene i skjærgården. Underveis vil vi møte en vennlig lokalbefolkning, som alltid responderer på en hyggelig hilsen. I løpet av turen blir det enten pause på en lokal restaurant eller felles piknik. På slutten vandrer vi ned til Aldeia Manga og kjører tilbake til Hotel Pedracin for middag og overnatting.

Dag 6

 Frokost, lunsj

 Vandretid: 3,5 timer

 Distanse vandring: 8 kilometer


 Høydeforskjell: 560 meter oppstigning og 710 meter nedstigning

Om morgenen starter vi dagens vandring fra Ribeira Grande til Corda, via Ribeira da Torre. I dag kan vi se frem til en fantastisk og mer bedagelig vandretur sammenliknet med opp- og nedstigningene de foregående dagene. Vi setter kursen ned mot dalen Ribeira da Torre og stopper i Xôxo for et lunsjmåltid under trærne. Sent på ettermiddagen returnerer vi til Ponta do Sol.

Tidlig på kvelden blir vi transportert til lokalrestauranten «Ady & Juju» i Paul. I kveld får vi oppleve et typisk, lokalt middagsmåltid akkompagnert av lokal livemusikk og typiske lokale varer. En drink per person er inkludert.

Vi blir deretter overført til Ribeira Grande og overnatter på Hotel Pedracin.

Dag 7

 Frokost, lunsj, middag

 Vandretid: 6,5 timer

 Distanse vandring: 14 kilometer

 Høydeforskjell: 690 meter oppstigning og 710 meter nedstigning

Dagens vandring går fra Ponta do Sol via Fontainhas til Cruzinha.

Etter frokost overføres vi til startpunktet på vandringen i Cruzinha. På tur langs den fantastiske kystlinjen passerer vi forrevne klipper og forflytter oss gjennom de sjarmerende småbyene Cruzinha, Corvo og Fontainhas. Vandreruten er blant de mest populære på øya, og går langs nordøstkysten gjennom landsbyer uten asfalterte veier. Langs ruten kan man nyte noen av øyas mest imponerende utsikter over dalene og klippene.

Vandreruten er middels til krevende og relativt lang, men uten omfattende stigninger. Den starter i Ponta do Sol, som er den mest populære landsbyen i Santa Antão blant turistene.

Stien går langs kirkegården og flere grisehus, før den etter en time fører frem til Fontainhas, som er Kapp Verdes mest pittoreske landsby. Deretter venter en bratt nedstigning langs svingete veier frem til Corvo, der reisende som ønsker forfriskninger kan besøke en lokal bar. Underveis på det neste stykket på vandreruten møter vi på brosteinsprodusenter og unge mennesker som vandrer i følge med esler, før vi til slutt ankommer *Formiguiñas* («små maur») og stopper opp for et lunsjmåltid.

Stien videre fra Fontainhas til Cruzinha tar omkring to timer og byr tildels på blendende høyder ovenfor Aranhasdalen, som i dag er forlatt av mennesker og fungerer som beitemark for dyreflokkene som tilhører de omkringliggende landsbyene. Ruinene etter gamle hus har gitt landskapet en særegen atmosfære, og den frodige, grønne fargen i Aranhasdalen står i kontrast til den steinete kystlinjen.

På vei til den neste landsbyen, Cruzinha, vandrer vi langs flere strender som ligger langs et hav med sterke strømmer og som frarådes å legge på svøm i.

Vi ankommer Cruzinha, en liten fiskerlandsby med betagende utsikt over kysten og havet, og spiser medbrakt mat eller lunsj på en lokal restaurant.

På kvelden spiser vi middag og overnatter på Hotel Pedracin.

Dag 8

☪ Frokost, lunsj, middag

Vi starter dagen med frokost, etterfulgt av transport til havnen og fergetur til Sao Vicente. Der venter en rolig heldagstur inkludert lunsjpause, etterfulgt av en omvisning i byen. I byen vil vi besøke steder som fargerike Avenida Marginal, det offentlige markedet, Torre de Belém, fiskemarkedet og Estrelaplassen. Etter å ha besøkt byen setter vi kursen nordover på en rolig vandretur i den utdødde vulkanen Calhau. Underveis spiser vi lunsj eller piknik og returnerer til slutt til hotellet, Oasis Porto Grande.

På kvelden spiser vi middag i byen til lyden av livemusikk. En drink per gjest er inkludert i prisen.

Vi overnatter på Oasis Porto Grande.

Dag 9

☪ Middag

Den siste morgenen i Sao Vicente er til fri disposisjon, før vi setter kursen mot flyplassen og flyr til Sal. Ved ankomst overføres vi til Vila Verde Aparthotel og nyter resten av dagen etter eget ønske. På kvelden besøker vi en autentisk, lokal restaurant og spiser avslutningsmiddag med musikk og dans. Inkludert er velkomstdrink og ytterligere to drinker, eventuelt en halv flaske vin under middagen per person.

Etter middag reiser vi tilbake til hotellet, der man også finner gratis shuttlebuss til stranden.

Dag 10

☞ Frokost, lunsj, middag

Vi tilbringer hele dagen i Sal, inkludert lunsj (én drink per person inkludert). Første stopp er i Murdeirabukten, der vi får mulighet til å fotografere Monte Leão med sin naturlige skjønnhet. Vi besøker fiskerlandsbyen Palmeira og Buracona, med sitt naturbasseng og det berømte «Blå øye». Deretter utforsker vi Terra Boa, der vi får mulighet til å ta morsomme bilder av de kjente luftspeilingene, etterfulgt av et besøk i øyas hovedstad, Espargos. Vi avlegger «Haibukta» et besøk, der vi får se haiene som svømmer ved havrevene, etterfulgt av et uforglemmelig besøk ved saltsletten Pedra de Lume, der vi kan flyte i overflaten i en saltinnsjø som har 26 ganger høyere saltkonsentrasjon enn vanlig havvann.

Vi spiser lunsj på en lokal restaurant, der du kan velge mellom fisk, kjøtt og den lokale matretten «Catchupa». På forespørsel tilbys vegetarretter; opplevelsen er uansett fantastisk!

Lunsj med én drink og kaffe, inngangspenger og dusj ved saltgruvene er alt sammen inkludert.

Vi spiser middag på hotellet, etterfulgt av transport til flyplassen på kvelden.

Gjestene vil ha tilgang til soverommene sine frem til avreisetidspunkt fra hotellet.