

# ESCAPE

## PROGRAM: FOTTUR PÅ KAPP VERDE

☞ 8 frokoster, 6 lunsjer og 8 middager inkludert

Dag 1

### Fra Oslo til Lisboa

☞ Middag

Avreise fra Oslo til Lisboa med TAP om ettermiddagen. Her møter du turens reiseleder. Her overnatter vi på et hotell nær flyplassen og spiser et lett kveldsmåltid før natten faller på.

Dag 2

### Velkommen til Kapp Verde!

☞ Frokost, middag

Vi fortsetter vår ferd sørover med TAP, og lander på øya Sao Vicente om formiddagen. Her blir vi kjørt direkte til havnen, hvor båten går over til Porto Novo på øya Santo Antão tidlig ettermiddag. Før dette blir det tid til å spise lunsj ved havnen - du velger selv hvor og hva du ønsker å spise.

Da portugiserne oppdaget disse øyene i 1456, var de ubebodde. Øygruppen ble en portugisisk koloni og senere et handelssenter for blant annet afrikanske slaver. Landet ble selvstendig i 1975, men ble ikke et demokrati før i 1991. Etter dette har Kapp Verde vært et av Afrikas mest stabile demokratier. Av de ti øyene som utgjør Kapp Verde, er ni av dem bebodde. Sal, São Vicente og Santo Antão, som du får oppleve på denne turen, tilhører Barlovento-øygruppen.

I kveld blir vi tatt godt imot på et trivelig gjestehus i Paul-dalen, med fantastisk utsikt og et trivelig vertskap. Her skal vi bo i tre netter, i enkle, fargerike rom. Her spiser vi også middag.

Dag 3

### Ukas første fottur

☞ Frokost, lunsj, middag


I dag har vi vår første dag på fottur, i Paul-dalen. Stiene vi følger på denne turen har vært den naturlige forbindelsen mellom byene i flere hundre år. De benyttes fortsatt av lokalbefolkningen som transportveier, og er derfor i god stand. På veien spiser lunsj hos en trivelig familie.

Santo Antao er Afrikas vestligste øy, og det er her vi skal tilbringe det meste av denne turen. Den sørlige delen av øya har et karrig landskap, men ikke la deg lure - på nordsiden venter frodige daler, bratte kløfter og stemningsfull skog. Et paradys for vandrere!


Middag på hotellet om kvelden.

Dag 4

## Fottur - Vale de Paul

 Frokost, lunsj, middag


 10 km

 + 600m/-600m


I dag går turen oppover i en dal omkranset av sukkerrør-, papaya- og bananplantasjer. Etter knapt to timer kommer vi opp til en restaurant som serverer egenprodusert rom - eller *grogue*, som det kalles her. Vi fortsetter videre over elven for å komme over til selve Paul-dalen. Vi har mulighet til å forlenge turen med noen høydemeter, ved å gå via Pico Antonio som byr på praktfull utsikt! Deretter går vi ned gjennom den frodiggrønne dalen, som til tross for at det bor mange her ikke er tilknyttet bilvei. Vi avslutter turen på hotellets balkong og hviler beina mens solen går ned.

Dag 5

## Fottur - Cha de Igreja

 Frokost, lunsj, middag

 9 km


 +600m/-700m

Etter frokost sjekker vi ut av hotellet og tar en kort kjøretur til Boca de Ambas as Riebeiras. Herfra går den flotte stien opp til passet mot Mocho-dalen. På toppen tar vi en pause og du får tid til å nyte utsikten over dalen og havet utenfor. Ta deg tid til å erkjenne at du er på ved Afrikas vestligste lengdegrad!

I dag får vi servert tradisjonell varm lunsj på veien - det smaker med varm lunsj i disse omgivelsene. Vi går nedover mot den lille landsbyen Selada de Mocho og frem til den mektige ravinen ved byen Cha de Igreja. Vel fremme i byen kan vi nyte synet av den vakre kirken, før vi sjekker inn på vårt hotell. Hotellet er bygget i tradisjonell stil, og er omringet av papaya-, banan- og mangotrær.

Dag 6

## Fottur til landsbyen Xoxo

 Frokost, lunsj, middag


 8 km

 +200m/-1100m

Denne dagen blir vi transportert oppover i fjellene forbi landsbyen Corda, som ligger på 1000 meters høyde. Herfra vandrer vi fra Cha del Mato og nedover til landsbyen med det spesielle navnet Xoxo. Det venter oss en lang nedstigning, så dette er ikke en tur for de med dårlige knær. Den flotte stien går i svinger gjennom det grønne landskapet. Dette området kan minne om Himalaya - de bratte fjellsidene kan gi et sug i magen! Vi stopper med jevne mellomrom og nyter omgivelsene og utsikten, og nyter medbragt lunsj på veien. Bussen møter oss ved enden av turen og kjører oss til hotellet.

Dag 7

## Langs kysten til Ponta do Sol

 Frokost, lunsj, middag

 15 km


 +650m/-700m

I dag legger vi ut på det du kanskje vil synes er den aller mest fantastiske turen på Kapp Verde: kystturen fra Cruzinha til Ponta do Sol. Stien er bred og velholdt og snor seg langs


kyststripen, og det er flott å se Atlanterhavet slå mot de frodige klippene. Vi stopper i en av landsbyene underveis før vi kommer frem til byen Fontainhas, som har en spektakulær beliggenhet oppe på en klippe. Vi nyter vår medbragte lunsj på veien. Deretter er det kun en kort strekning til Ponta do Sol, som representerer det nordligste punktet på Kapp Verde. Vi sjekker inn på et hotell ved fiskehavnen, og spiser middag på en koselig restaurant i byen.

Dag 8

## Vi utforsker vulkankrateret Cova do Paul

 Frokost, lunsj, middag

 7 km

 +250m/-300m

Vi drar fra hotellet om morgenen og kjører opp i fjellene til det gamle vulkankrateret Cova da Paul. Oppe i høyden vokser det pinjetrær og luften er frisk. Vi tar oss tid til å utforske området rundt krateret og spiser medbragt lunsj på toppen. Det er flere turmuligheter i dag - vi ser an gruppe og form. Siste sjanse til å legge disse vakre omgivelsene på netthinnen før vi tar avskjed med denne spesielle øya!

Vi kjører videre ned til Porto Novo, tar båt over til Mindelo, hvor vi sjekker inn på hotellet vi skal bo på i natt. I kveld spiser vi middag på en trivelig fiskerestaurant i byen.

Dag 9

## Vi tilbringer dagen på Sal

 Frokost

I dag forlater vi Sao Vicente og Mindelo, og tar et innenlandsfly til øya Sal om formiddagen. Her skal vi benytte muligheten til litt strandliv, sol og bad før vi vender nesa mot høst og vinter i nord. Sal er adskillig flatere enn øya vi har tilbragt mest tid på, og er et populært turistmål blant øyene på Kapp Verde. Navnet er portugisisk for salt - utvinning av salt har vært en viktig næringskilde på øya siden 1800-tallet.

Vi har base på et hotell i Santa Maria, hvor vi kan sette fra oss bagasjen, ta en dukkert i bassenget eller stranden utenfor, og kan dusje og skifte når kvelden kommer. Santa Maria har et utvalg restauranter og barer, og du velger selv hvor du vil spise lunsj og middag. Vi reiser til flyplassen om kvelden.

Dag 10

## Hjemreise

Vårt fly forlater Ilha do Sal med kurs for Lisboa like etter midnatt. Vi mellomlander i Lisboa på morgenkvisten, og lander på Oslo Lufthavn om formiddagen. Den norske senhøsten venter!