

Inhaltsverzeichnis

		39	Der Kampf um
10	Beschreibungen der Wege, Zeichen und Symbole	43	Unabhängigkeit und Demokratie
		49	Zur Geschichte Stº Antäos
		50	Bevölkerungsentwicklung
12	Tourenanordnung und -klassifizierung	53	Emigration
12	Klassifizierung der Qualität der Wege	54	Wirtschaft
13	Übersicht	57	Gesellschaft und Familie
15	Rundwanderwege	58	Sprache
15	Mehrtageswanderungen	60	Herstellung des Groque
16	Rund um den Pico da Cruz (3 Tage)	60	Wandern auf Stº Antão
16	Entlang der Nordküste und zum Tope de Coroa (1 Woche)	60	Sicherheit
16	Über die Hochebenen zum Tope de Coroa (1 Woche)	61	Wetter
17	Rund um den Tope de Coroa (1 Woche)	61	Steinschlag
17	Rund um die Insel (3 Wochen)	62	Sturz
		62	Erschöpfung
		62	Wasserverlust
		62	Verlust der Orientierung
20	Kap Verde und Stº Antão	64	Alpines Notsignal
20	Geographie	64	Rettungssystem
20	Naturräumliche Gliederung	65	AIDS
23	Geologie	65	Wasser und Hygiene
25	Klima	65	Wasser sparen
27	Vegetation	66	Desinfektion/Vermeiden von Durchfällen
31	Administrative Gliederung	67	Orientierung und Navigation
32	Geschichte	67	Navigationshilfsmittel
32	Entdeckung und erste Besiedlung	69	Bergführer
36	Aufstieg und Untergang einer sklavenhaltenden Gesellschaft	70	Ausrüstung
38	Kohlehandel und Transatlantikkabel in São Vicente	70	Kleidung
		71	Sonnenschutz
		71	Schuhe
		71	Wasserbehälter
		71	Allerhand Nützliches
		72	Umweltschutz
		72	Sozialverträgliches Reisen
		74	Fotografie auf Santo Antão
76	Die Wanderreviere und -wege	76	Die Wanderreviere und -wege
		76	Reviere und Ausgangspunkte

76	Revier Ribeira Grande	21	Rabo Curto
78	Revier Porto Novo	107	203 Chã do Mato -
81	Wanderungen im Landkreis Paúl		Losná - Rabo Curto
81	101 Cova de Paúl -	109	204 Rabo Curto -
	Vila das Pombas		R ^a da Torre - Vila da R ^a
85	102 Variante: Chã de	110	Grande
	Padre - Pico do António -		205 Corda - Figueiral -
	Figueiral de Paúl		Coculi
87	103 Vila das Pombas -	112	206 Espongeiro -
	Ribeirãozinho - St ^a Isabel -		Lagoa - João Afonso -
	Pico da Cruz		Figueiral da R ^a Grande -
91	104 Pico da Cruz -	115	Coculi
	Abstecher zum Gipfel		207 Espongeiro - Lagoa -
93	105 Pico da Cruz -		Pia de cima - Cha de
	Fajã de Janela - R ^a de		Pedra - Coculi
	Janela	117	208 Boca de Ambas
96	106 Pico da Cruz -		Ribeiras - Caibros -
	Pero Dias - Estância de		Matinho - Lagoa
	Pedra - R ^a de Penede	120	209 Boca de Ambas
			Ribeiras - Caibros -
			Tarref de cima
100	Wanderungen im Land- kreis Ribeira Grande	121	210 Lagoa -
100	201 Lombo Branco -		Espadaná - Garça -
	Monte Joana - Pinhão -		Chã de Igreja
	Vila da R ^a Grande	123	211 Maroços -
			Gudo do Cavaleiro

124	212 Ponta do Sol	179	313 Campo Redondo
	Fontainhas - Corvo -		Mato Estreito - Lispense -
	Cruzinha - Chã da Igreja		Baboso - Manuel Lopes
128	213 Boca de Ambas as	183	314 Manuel Lopes -
	Ribeiras - Mocho - Cruzinha		Tabuga de cima -
130	214 Maroços - Salto Preto -		Tabuleirinho - Ponte Sul
	Alto Mira II	187	315 Tabuga de cima -
136	215 Chã da Igreja -		Mato - Lagedos
	R ^a de Inverno - R ^a Alta -	189	316 Sul / Lispense -
	Figueiras		Lajes - Covão da Bordeira
136	216 Figueiras - Seladinha		Bordeira de Norte
	da Chapa - Boca de		
	Alto Mira - R ^a da Cruz		
139	Wanderungen im	192	Reiseinformation
	Landkreis Porto Novo	192	Anreise nach Kap Verde
139	301 Pico da Cruz - Mesa -	193	Anreise nach St ^a Antão
	Porto Novo	194	Einreisebestimmungen
141	302 R ^a das Patas -	194	Visa
	Forquinha - Alto Mira III	195	Reiseimpfungen,
144	303 Alto Mira III		Malariaivorsorge
	(Chã d'Orgueiro) -	195	Reisekasse
	Alto Mira I (Dominguinhas)	196	Touristeninformation
146	304 Alto Mira II	196	Verkehrsverbindungen
	(Chã Queimado) -		auf Santo Antão
	Jorge Luis -	197	Übernachtung und Essen
	Selada de Alto Mira	197	Hotels, Pensionen,
148	305 Alto Mira I	199	Essen im Restaurant
	(Dominguinhas) - R ^a da Cruz	200	Übernachtung auf
150	306 R ^a da Cruz -		Mehrtausendwanderungen
	Martiene - Água Margosa -	202	Zeiten
	Norte	202	Zeitzone
155	307 Norte - Chã de Norte -	202	Ladenöffnungszeiten
	R ^a da Cruz	202	Feiertage und Feste
157	308 Norte - Tope de	203	Gesundheitsdienste
	Coroa - Norte	203	Elektrizität
162	309 Norte - Bordeira -	204	Post und Telefon
	R ^a das Patas	204	Öffentliche Telefone
165	310 Norte - Pascoal		im Inselinneren
	Alves - Monte Trigo	205	Polizei
170	311 Monte Trigo -	206	GPS Routen
	Tarrafal de Monte Trigo	206	Crioulo und Portugiesisch -
174	312 Tarrafal de Monte Trigo -		einige Begriffe
	Campo Redondo	210	Stichwortverzeichnis