

Inhaltsverzeichnis

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

76	Revier Paúl	104	252 Agulhas - Rabo Curto
78	Revier Ribeira Grande		Rabo Curto
79	Revier Porto Novo	107	203 Chã do Mato -
81	Wanderungen im		Losná - Rabo Curto
	Landkreis Paúl	109	204 Rabo Curto -
81	101 Cova de Paúl -		Rª da Torre - Vila da Rª
	Vila das Pombas		Grande
85	102 Variante: Chã de	110	205 Corda - Figueiral -
	Padre - Pico do António -		Coculi
	Figueiral de Paúl	112	206 Espongeiro -
87	103 Vila das Pombas -		Lagoa - João Afonso -
	Ribeirãozinho - Stª Isabel -		Figueiral da Rª Grande -
	Pico da Cruz		Coculi
91	104 Pico da Cruz -	115	207 Espongeiro - Lagoa -
	Abstecher zum Gipfel		Pia de cima - Cha de
93	105 Pico da Cruz -		Pedra - Coculi
	Fajã de Janela - Rª de	117	208 Boca de Ambas
	Janela		Ribeiras - Caibros -
96	106 Pico da Cruz -		Matinho - Lagoa
	Pero Dias - Estância de	120	209 Boca de Ambas
	Pedra - Rª de Penede		Ribeiras - Caibros -
			Tarref de cima
100	Wanderungen im Land-	121	210 Lagoa -
	kreis Ribeira Grande		Espadaná - Garça -
100	201 Lombo Branco -		Chã de Igreja
	Monte Joana - Pinhão -	123	211 Maroços -
	Vila da Rª Grande		Gudo do Cavaleiro

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