

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Top-Touren	8
Wichtige Hinweise für unterwegs	10
Schwierigkeitskategorien	10
Symbole	12
GPS-Tracks und Koordinaten der Ausgangspunkte	15
Praktisches von A bis Z	20
Hilfreiche Phrasen in Kreol	32
Kleines Wörterbuch Deutsch – Portugiesisch	32
Die Kapverdischen Inseln	34
Klimatabelle Kapverden Süd	49
Die Insel Maio	52
1 2.30 h Praia de Ponta Preta	56
2 3.00 h Ribeira de Lagoa	59
3 1.45 h Praia Martins	62
4 3.15 h Lagoa Cimidor	64
5 1.15 h Monte Branco, 253 m	68

TOP	6	3.00 h	Monte Penoso, 436 m	70
	7	2.00 h	Praia de Boca Ribeira	73
	8	2.45 h	Praia Preto	76
	9	1.30 h	Monte Santo António, 252 m	78
	10	3.15 h	Praia Laje Branca	80
TOP	11	2.00 h	Praia de Santana Dunes	84
	12	5.00 h	Caminhada Pela Montanha	86
	13	2.30 h	Monte Batalha, 294 m	90
	14	3.15 h	Perímetro Florestal	92
	15	2.00 h	Praia de Morro	96
	16	2.00 h	Salinas Vila do Maio	98
			Die Insel Santiago	100
	17	1.00 h	Praia	104
	18	2.15 h	Fósseis dunares de Móia-Móia	108
	19	1.00 h	Palmeiral	110
	20	6.00 h	Assomada – Praia Clarinha	112
	21	3.45 h	Serra Malagueta – Ribeira Principal	116
TOP	22	4.45 h	Vale Gom Gom	120
	23	3.15 h	Achada Lagoa	124
	24	4.15 h	Am Monte Graciosa	126
	25	2.30 h	Farol da Ponta Preta	130

	26	2.00 h	Tarrafal – Museu da Resistência.....	132
	27	1.00 h	Praia dos Sonhos.....	136
	28	3.00 h	Ribeira da Prata.....	138
	29	2.30 h	Figueiras das Naus – Ribeira da Prata.....	140
TOP	30	3.00 h	Monte Quebrada, 953 m.....	144
	31	2.30 h	Cascata de Água Caída I.....	147
TOP	32	3.45 h	Ribeira da Barca – Figueiras das Naus.....	150
	33	1.15 h	Cascata de Água Caída II.....	154
	34	0.45 h	Monte Jagau, 695 m.....	156
	35	4.15 h	Chóróró de Santa Ana – Porto de Ribeira da Barca.....	158
	36	2.00 h	Der Poilón von Assomada.....	162
	37	4.00 h	Museu da Tabanca – Gruta de Águas Belas.....	164
	38	2.45 h	Barragem de Faveta.....	168
	39	7.15 h	Durch den Naturpark Santo Antónia.....	170
	40	5.30 h	Pico d'Antónia, 1394 m.....	174
	41	3.30 h	Monte Tchota – Pico d'Antónia, 1394 m.....	176
	42	3.45 h	Rui Vaz – São Jorge dos Órgãos.....	178
	43	2.15 h	Zum Dorf Água de Gato.....	180
	44	4.00 h	Monte Gamboa, 1099 m.....	182
	45	4.30 h	Ponta d'Achada – Rui Vaz.....	185
	46	2.45 h	Cidade Velha.....	188
	Die Insel Fogo.....			192
	47	3.00 h	Monte Grito, 159 m.....	196
	48	2.45 h	São Filipe – Praia Senhora da Encarnação.....	198
	49	4.00 h	Fonte de Trás.....	202
	50	2.30 h	Monte Boca Larga, 948 m.....	206
	51	4.30 h	Praia de Fajã.....	208
	52	3.15 h	Praia Grande.....	212
	53	5.45 h	Miguel Gonçalves – Ponto Alto do Sul, 2477 m.....	214
	54	4.45 h	Ponto Alto do Sul, 2477 m.....	218
	55	2.00 h	Die Spuren des Ausbruchs von 1951 am Monte Orlando.....	222
	56	2.15 h	Pico Pequeno, 1920 m – Pico do Inferno, 2064 m.....	224
TOP	57	6.15 h	Pico de Fogo, 2829 m.....	226
	58	4.15 h	Chã das Caldeiras.....	230
TOP	59	10.15 h	Bordeira do Fogo – Ponto Alto do Norte, 2692 m.....	234
	60	5.00 h	Chã das Caldeiras – Monte Velha – Mosteiros.....	238
	61	2.15 h	Morro Djéu.....	242
	62	1.45 h	Baía da Salina – Praia Banda.....	245
TOP	63	3.00 h	Baía Baixona.....	248
	Die Insel Brava.....			250
	64	2.15 h	Nova Sintra – Furna.....	252
TOP	65	3.00 h	Nova Sintra – Fontainhas, 975 m – Cachaço.....	255
	66	3.30 h	Fajã de Água.....	258

67	2.45 h	Zu den Naturschwimmbecken bei Faja de Agua	260
68	3.00 h	Fontainhas, 975 m	262
69	0.45 h	Miradouro MiraGraciosa	264
70	2.00 h	Porto de Portete	266
71	3.45 h	Campo Baixo – Ribeira dos Ferreiros – Porto Tantom	268
72	1.00 h	Miradouro MiraGrandeza	270
TOP 73	5.00 h	Porto Natural de Ancião	272
74	3.30 h	Cachaço – Nova Sintra	276
75	2.30 h	Nova Sintra – Mato Grande	278

Stichwortverzeichnis	282
--------------------------------	-----