

Inhalt

Wandern auf den Kapverden	6
Inseln aus dem Feuer	8
Das grüne Kap	10
Kulinarisches – Not macht erfinderisch	12
Creolo – Sprache zwischen Afrika und Europa	14

Sal

1	Dünen und Salz – Rundweg bei Santa Maria (3 Std.; einfach)	16
2	Wüste für Einsteiger – Von Palmeira nach Buracona und Espargos (3.30 Std.; einfach)	20
3	Salinen auf dem Kraterboden – Rund um Pedra Lume und den Monte Cagarral (3 Std.; mittelschwer)	24

Santiago

4	Wanderung durch die Geschichte – Von Cidade Velha ins Tal der Ribeira Grande (2.30 Std.; einfach)	28
5	Aussichtsgipfel von Santiago – Über den Monte Tschopa zum Pico do António (6 Std.; anspruchsvoll)	31
6	Zum höchsten Baum der Inseln – Von Assomada zum Poilón (2 Std.; mittelschwer)	36

7	Durch einsame Bergdörfer – Von der Serra Malagueta durch das Gom-Gom-Tal (5 Std.; mittelschwer)	39
8	Durchs wilde Bergland – Rundweg bei Serra (4.30 Std.; mittelschwer)	43
9	Küstensavannen und Oasen – Von Tarrafal zur Praia Chão Bom (4 Std.; einfach)	47
10	Zum einsamen Leuchtfeuer – Von Tarrafal zur Ponta da Fazenda (3.30 Std.; anspruchsvoll)	51

Fogo

11	Von der Oase ans Meer – Wanderung am Monte Gênebra (3.30 Std.; mittelschwer)	54
12	Natürlicher Badeteich im Fels – Von São Jorge nach Ponta da Salina (2 Std.; einfach)	57
13	Kleiner heißer Gipfel – Vom Chã das Caldeiras auf den Pico Pequeno (1.30 Std.; mittelschwer)	59
14	Auf den höchsten Berg der Inseln – Von Portela auf den Pico de Fogo (4 Std.; anspruchsvoll)	63
15	Langer Spaziergang im Wald – Von Portela zum Monte Velha (4.30 Std.; einfach)	67

São Vicente

16	Sandstrand und steinige Wüste – Von Salamansa nach Baía das Gatas (3 Std.; einfach)	70
17	An Dünenfeldern entlang – Von Baía das Gatas nach Calhau (3 Std.; einfach)	73

18	Grüner Gipfel in der Wüste – Auf den Monte Verde (4 Std.; mittelschwer)	76
19	Zur Kapelle der Fátima – Von Madeiral nach Mato Inglês (3.30 Std.; mittelschwer)	79
Santo Antão		
20	Die wilde Küste – Von Ponta do Sol nach Forminguinhos (4.30 Std.; einfach)	84
21	Passüberquerung – Vom Tal der Ribeira Grande nach Chã de Igreja (3.30 Std.; mittelschwer)	88
22	Ins üppige Tal von Figueiral – Von Corda über Cocalí nach Ribeira Grande (3 Std.; mittelschwer)	91
23	Schluchten und Bergrücken – Von Ribeira Grande zum Lombo Branco (6 Std.; mittelschwer)	94
24	Wasserreiches Tal – Von Agua das Caldeiras zur Ribeira de Torre (5.30 Std.; anspruchsvoll)	100
25	Aus dem Krater in ein grünes Tal – Vom Cova do Paúl nach Vila das Pombas (4.30 Std.; mittelschwer)	105
26	Stille Wälder, steile Wege – Vom Pico da Cruz nach Pontinha da Janela (6 Std.; anspruchsvoll)	109
27	Ein altes Küstenfeuer – Von Pontinha da Janela zum Leuchtturm (3.30 Std.; einfach)	116
28	Bizarre Schluchten, steile Wände – Oberhalb der Ribeira das Patas (6 Std.; anspruchsvoll)	119
29	Tope de Coroa – Auf den höchsten Berg der Insel (6 Std.; anspruchsvoll)	124

São Nicolau

30	Über den Pass zum blauen Loch – Von Ribeira Brava nach Queimada (3 Std.; einfach)	129
31	Die große Runde – Von Ribeira Brava über Calejão nach Cachaço (4.30 Std.; mittelschwer)	132
32	Der dicke Gipfel – Von Cachaço zum Monte Gordo (4 Std.; mittelschwer)	136
33	Vorbei an den Zwillingsfelsen – Von Praia Branca nach Fajã (3 Std.; mittelschwer)	141
34	Auf dem Ziegenpfad – Von Ribeira da Prata nach Fajã (4 Std.; anspruchsvoll)	144
35	Idyllische Täler im Norden – Von Estâncio Brás nach Ribeira Funda (3.30 Std.; einfach)	148
	Glossar	152
	Register	153
	Abbildungsnachweis	156