

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 Cagaral (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 Forminguinhas (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 Coculí 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 Estância Brás nach Ribeira Funda (3.30 Std.; einfach)	148
	Glossar	152
	Register	153
	Abbildungsnachweis	156