

Kapverden persönlich	6
Lieblingsorte	12
Schnellüberblick	14

Reiseinfos, Adressen, Websites

Informationsquellen	18
Wetter und Reisezeit	20
Anreise und Verkehrsmittel	22
Übernachten	26
Essen und Trinken	28
Aktivurlaub und Sport	31
Feste und Unterhaltung	34
Reiseinfos von A bis Z	38

Panorama – Daten, Essays, Hintergründe

Steckbrief Kapverdische Inseln	48
Geschichte im Überblick	50
Und immer scheint die Sonne – Tourismus auf den Kapverden	54
Languste, Wal und Tropenfisch – was sich im Meer so tummelt	57
Nicht in die Suppe! Meeresschildkröten in Gefahr	60
Immer wieder Mais – Spezialitäten der Kapverden	63
Knappes Nass – vom Umgang mit dem Wasser	65
Schatten der Vergangenheit – Wirtschaft und Emigration	68
Die Sobrados von São Filipe – so lebten die Kolonialherren	70
Ribeira Grande – Drehscheibe des Sklavenhandels	73
Amílcar Cabral – Held der Unabhängigkeit	76

Freikirchen und Mormonen – Alternativen zum Papst	79
Kriolu oder Portugiesisch? Zur Sprache auf den Kapverden	81
Kreolisches Lebensgefühl – die Musik	84
Eigenständige Formensprachen – Malerei und Webkunst	88

Unterwegs auf den Kapverdischen Inseln

Sal	92
Sal – Passatwind und Strände	94
Santa Maria	94
Wanderung zur Ponta do Leme Velho	98
Murdeira	107
Espargos	108
Pedra de Lume	111
Palmeira	112
Buracona	113
 Boavista	 114
Boavista – die Sandinsel	116
Sal Rei	116
Jeepfahrt zum Wrack der Cabo de Santa Maria	121
Praia da Chave	126
Rabil	127
Povoação Velha	130
Norte	132
Wanderung zum Odjo d'Mar	133
Bofareira	137
 São Vicente und São Nicolau	 138
São Vicente – Hafenstadt und Sandbuchten	140
Mindelo	140
São Pedro	155
Baía das Gatas	155
Calhau	158
São Nicolau – vom Tourismus kaum berührt	160
Ribeira Brava	160
Wanderungen nach Cachaço, zum Buraco Azul und nach Ribeira Funda	161

Inhalt

Preguiça	167
Juncalinho	167
Fajã und Cachaço	168
Tarrafal	170
Praia Branca und Ribeira da Prata	171
Ilhéu Branco und Ilhéu Razo	175
Santo Antão	176
Santo Antão – Paradies für Wanderer	178
Porto Novo	178
Ribeira das Patas	186
Tarrafal de Monte Trigo	186
Norte	187
Besteigung des Tope de Coroa	187
Ribeira Grande	189
Abstieg ins Tal von Figueiral	192
Ponta do Sol	194
Paul	200
Pontinha da Janela	202
Santiago und Maio	204
Santiago – die afrikanischste der Inseln	206
Praia	207
Cidade Velha	220
São Domingos und Rui Vaz	226
Wanderung auf den Gipfel des Monte Tschopa	226
São Jorge dos Órgãos	227
Assomada	228
Serra Malagueta	230
Tarrafal	236
Praia Baixo	239
Pedra Badejo	239
Calheta de São Miguel	241
Maio – noch ein Geheimtipp	242
Cidade do Maio	242
Morro	246
Calheta	246
Morrinho	248
In den Süden und Osten der Insel	249
Fogo und Brava	252
Fogo – großartige Vulkanlandschaft	254
São Filipe	254
Durch den Nordwesten von Fogo	260
Wanderung von São Lourenço zur Achada Malva	262
Nossa Senhora do Socorro	263

Cova Figueira und Estâncio Roque	264
Nach Mosteiros	265
Mosteiros	267
Chã das Caldeiras	269
Brava – den Individualisten vorbehalten	278
Furna	278
Nova Sintra	279
Fajã de Água	282
Wanderung durch das Tal von Fajã de Água	283
In Bravas Zentrum und in den Süden	285
 Sprachführer	288
Kulinarisches Lexikon	290
Register	292
Autoren/Abbildungsnachweis/Impressum	296

Auf Entdeckungstour

Zu den Salinenbecken und Salzkratern von Sal	100
Pistenfahrt zu den Lagunen und Dünen	
von Boavista	134
Dünenwanderung – bizarre Steine am Strand	150
Intellektueller Aufbruch in der Kolonialzeit	162
Die Botanik erwandern –	
vorbei an den Zwillingssfelsen	172
Aus Zuckerrohr wird Grogue – im Tal von Paúl	182
Auf Pflasterwegen von Ponta do Sol	
nach Cruzinha da Garça	196
Aus den Zeiten der Seefahrer –	
Zeugnisse der ersten Siedler	222
Rätsel um die Rebelados von Santiago	232
Inseln aus dem Feuer –	
Vulkanismus auf Fogo hautnah	272

Karten und Pläne

s. hintere Umschlagklappe

► Dieses Symbol im Buch verweist auf die
Extra-Reisekarte Kapverdische Inseln