

Inhalt

| | |
|--------------------------------|----|
| Vorwort | 4 |
| Exkurse | 6 |
| Kartenverzeichnis | 8 |
| Die Inseln im Überblick | 9 |
| Inselhüpfen? Weniger ist mehr! | 12 |

1 Sal 15

| | |
|------------------------------|----|
| Einleitung | 17 |
| Geschichte | 18 |
| Informationen zur Insel | 20 |
| Cidade dos Espargos | 21 |
| Pedra de Lume | 23 |
| Palmeira | 26 |
| Buracona | 26 |
| Santa Maria | 26 |
| Strände & Wasserverhältnisse | 29 |
| Sport & Aktivitäten | 30 |
| Praktische Infos | 31 |

2 Boa Vista 41

| | |
|------------------------------|----|
| Einleitung | 42 |
| Geschichte | 44 |
| Informationen zur Insel | 51 |
| Sal Rei | 53 |
| Inselrundfahrten | 56 |
| Spaziergänge & Wanderungen | 59 |
| Strände & Wasserverhältnisse | 62 |
| Sport & Aktivitäten | 63 |
| Praktische Infos | 64 |

3 Maio 73

| | |
|----------------|----|
| Einleitung | 75 |
| Geschichte | 75 |
| Cidade do Maio | 81 |

| | | | |
|------------------------------|----|--------------------------|-----|
| Inselrundfahrt | 81 | Praktische Infos | 192 |
| Strände & Wasserverhältnisse | 84 | Ilhéus Secos ou do Rombo | 195 |
| Praktische Infos | 85 | | |

4 Santiago

| | |
|--|-----|
| Einleitung | 91 |
| Geschichte | 93 |
| Praia | 94 |
| Cidade Velha | 105 |
| Von Praia nach Tarrafal | 113 |
| Tarrafal | 127 |
| Von Tarrafal an der Ostküste nach Praia | 129 |
| Strände & Wasserverhältnisse | 132 |
| Reiseplanung Santiago | 132 |
| Praktische Infos | 132 |

5 Fogo

| | |
|---|-----|
| Einleitung | 147 |
| Geschichte | 147 |
| Informationen zur Insel | 152 |
| Cidade de São Filipe | 154 |
| Rund um die Insel | 157 |
| Die oberen Ringstraßen | 160 |
| Ausflüge in die Chã das Caldeiras und zum Pico | 160 |
| Strände & Wasserverhältnisse | 174 |
| Praktische Infos | 174 |

6 Brava

| | |
|-------------------------|-----|
| Einleitung | 183 |
| Geschichte | 183 |
| Informationen zur Insel | 184 |
| Furna | 185 |
| Cidade Nova Sintra | 185 |
| Ausflüge & Wanderungen | 185 |
| Strände | 192 |

7 São Vicente 197

| | |
|-------------------------|-----|
| Einleitung | 198 |
| Geschichte | 199 |
| Informationen zur Insel | 203 |
| Mindelo | 207 |
| Calhau | 216 |
| São Pedro | 217 |
| Strände | 218 |
| Sport & Aktivitäten | 218 |
| Praktische Infos | 219 |

8 Santo Antão 229

| | |
|---|-----|
| Einleitung | 230 |
| Geschichte | 231 |
| Informationen zur Insel | 234 |
| Cidade do Porto Novo | 239 |
| Porto Novo – Ribeira Grande | 241 |
| Cidade da Ribeira Grande | 247 |
| Ponta do Sol | 249 |
| Ausflug nach Fontainhas Durch die Ribeira Grande nach Garça | 251 |
| Ribeira da Torre | 252 |
| Zentrales Hochland, Lagoa | 257 |
| Der Westen und Süden | 257 |
| Wanderungen | 264 |
| Strände & Wasserverhältnisse | 267 |
| Praktische Infos | 268 |

181

9 São Nicolau 279

| | |
|-------------------------|-----|
| Einleitung | 280 |
| Geschichte | 281 |
| Informationen zur Insel | 285 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| Cidade da Ribeira Brava | 287 |
| Der Osten | 288 |
| Cidade da Ribeira Brava – Preguiça | 289 |
| Der Westen | 289 |
| Tarrafal de São Nicolau | 291 |
| Wanderungen | 292 |
| Strände | 294 |
| Praktische Infos | 294 |

10 **Praktische Tipps A–Z** **303**

| | |
|---------------------------------|-----|
| Als Gast in Cabo Verde | 304 |
| Anreise | 309 |
| Auskünfte und Adressen | 314 |
| Ausrüstung | 315 |
| Diplomatische Vertretungen | 317 |
| Einkaufen | 319 |
| Einreiseformalitäten | 320 |
| Essen und Trinken | 321 |
| Feiertage und Feste | 328 |
| Finanzen und Geld | 329 |
| Fotografieren | 332 |
| Gesundheit | 334 |
| Notfall | 342 |
| Öffnungszeiten | 343 |
| Reisen im Land | 343 |
| Reiseplanung | 350 |
| Reisezeit | 352 |
| Reiseveranstalter in Cabo Verde | 352 |
| Reiseversicherungen | 354 |
| Sicherheit und Kriminalität | 355 |
| Sport und Freizeit | 357 |
| Strom | 381 |
| Telefon und Post | 381 |
| Trinkgeld | 383 |
| Unterkunft | 383 |
| Zeitunterschied | 385 |
| Zoll | 386 |

11 Land und Leute 389

| | |
|----------------------------|-----|
| Geografie | 390 |
| Klima | 395 |
| Flora | 399 |
| Fauna | 407 |
| Naturschutz | 416 |
| Geschichte | 419 |
| Politik und Staat | 460 |
| Wirtschaft | 464 |
| Entwicklungszusammenarbeit | 485 |
| Bevölkerung | 492 |
| Gesellschaft und Familie | 514 |
| Gesundheitswesen | 518 |
| Bildungswesen | 522 |
| Medien | 524 |
| Religion | 526 |
| Kunst und Kultur | 529 |

12 Anhang 555

| | |
|--------------------------------|-----|
| Reise-Gesundheitsinformationen | 556 |
| Sprache | 557 |
| Literatur | 565 |
| Wanderführer & Karten | 568 |
| Video | 569 |
| Register | 575 |
| Die Autoren | 588 |