

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	Einleitung	198
Geschichte	93	Geschichte	199
Praia	94	Informationen zur Insel	203
Cidade Velha	105	Mindelo	207
Von Praia nach Tarrafal	113	Calhau	216
Tarrafal	127	São Pedro	217
Von Tarrafal an der Ostküste nach Praia	129	Strände	218
Strände & Wasserverhältnisse	132	Sport & Aktivitäten	218
Reiseplanung Santiago	132	Praktische Infos	219
Praktische Infos	132		

5 Fogo

Einleitung	147	Einleitung	230
Geschichte	147	Geschichte	231
Informationen zur Insel	152	Informationen zur Insel	234
Cidade de São Filipe	154	Cidade do Porto Novo	239
Rund um die Insel	157	Porto Novo – Ribeira Grande	241
Die oberen Ringstraßen	160	Cidade da Ribeira Grande	247
Ausflüge in die Chã das Caldeiras und zum Pico	160	Ponta do Sol	249
Strände & Wasserverhältnisse	174	Ausflug nach Fontainhas · Durch die Ribeira Grande	251
Praktische Infos	174	nach Garça	252

6 Brava

Einleitung	183		
Geschichte	183		
Informationen zur Insel	184		
Furna	185		
Cidade Nova Sintra	185	Einleitung	280
Ausflüge & Wanderungen	185	Geschichte	281
Strände	192	Informationen zur Insel	285

89

7 São Vicente

197

Einleitung	91	Einleitung	198
Geschichte	93	Geschichte	199
Informationen zur Insel	94	Informationen zur Insel	203
Mindelo	105	Calhau	207
Calhau	113	São Pedro	216
São Pedro	127	Strände	218
Sport & Aktivitäten	129	Sport & Aktivitäten	218
Praktische Infos	132	Praktische Infos	219
	132		

8 Santo Antão

229

Einleitung	145	Einleitung	230
Geschichte	147	Geschichte	231
Informationen zur Insel	152	Informationen zur Insel	234
Cidade do Porto Novo	154	Cidade do Porto Novo	239
Porto Novo – Ribeira Grande	157	Porto Novo – Ribeira Grande	241
Cidade da Ribeira Grande	160	Cidade da Ribeira Grande	247
Ponta do Sol	160	Ponta do Sol	249
Ausflug nach Fontainhas · Durch die Ribeira Grande	160	Ausflug nach Fontainhas · Durch die Ribeira Grande	251
nach Garça	174	nach Garça	252
Ribeira da Torre	174	Ribeira da Torre	256
Zentrales Hochland, Lagoa	174	Zentrales Hochland, Lagoa	257
Der Westen und Süden		Der Westen und Süden	257
Wanderungen		Wanderungen	264
Strände & Wasserverhältnisse		Strände & Wasserverhältnisse	267
Praktische Infos		Praktische Infos	268

181

9 São Nicolau

279

Einleitung	183	Einleitung	280
Geschichte	183	Geschichte	281
Informationen zur Insel	184	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 Guest 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

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

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