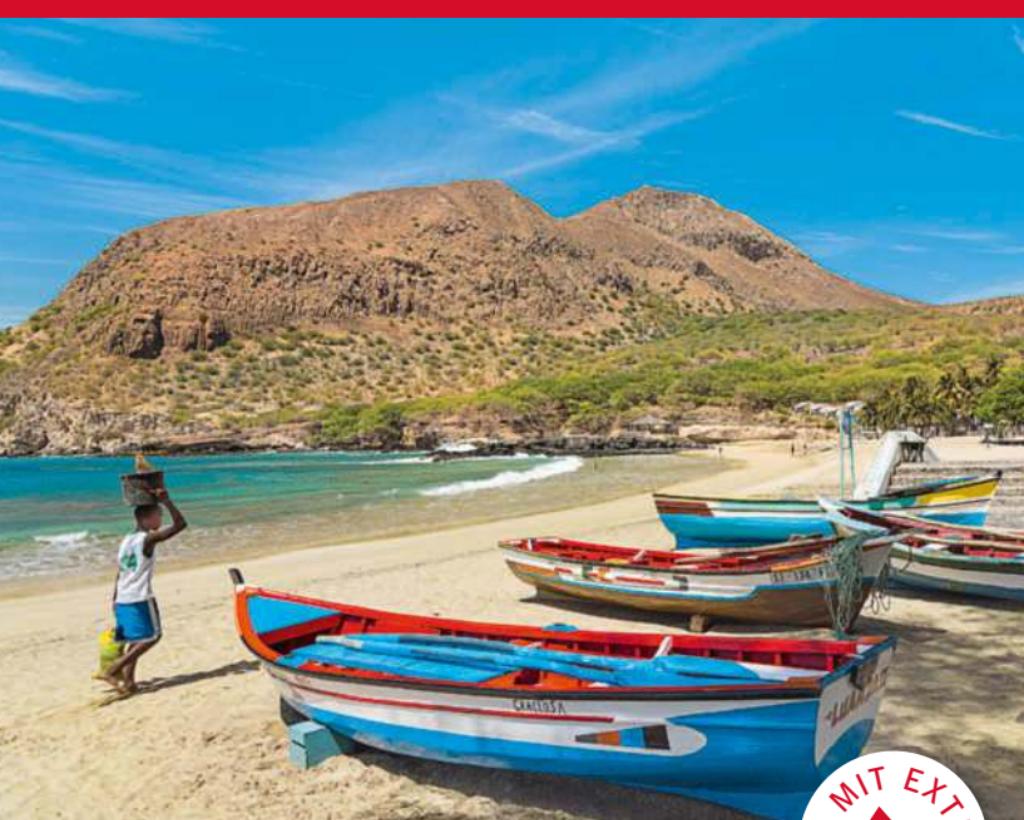


# KAPVERDISCHE INSELN



Schnell orientiert mit **MERIAN TopTen 360°**

**Alle Informationen** fundiert und kompakt

Ideen für abwechslungsreiches **Reisen mit Kindern**



# INHALT

Willkommen auf den Kapverdischen Inseln	4
---	---

<b>MERIAN TopTen</b> Höhepunkte, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten	6
--	---

<b>MERIAN TopTen 360°</b> Hier finden Sie sich schnell zurecht	8
---	---

<b>MERIAN Tipps</b> Tipps, die Ihnen unbekannte Seiten der Inseln zeigen ..	18
--	----

Zu Gast auf den Kapverdischen Inseln	22
--------------------------------------	----

Übernachten .....	24
Essen und Trinken .....	26
Einkaufen .....	28
Sport und Strände .....	30
Familientipps .....	34

◀ Die Regenzeit sorgt in der Serra da Malagueta (► MERIAN TopTen, S. 64) für üppiges Grün.

## Unterwegs auf den Kapverdischen Inseln

38

Sal und Boa Vista .....	40
Santiago und Maio .....	54
Fogo und Brava .....	70
São Vicente, Santo Antão und São Nicolau .....	78



## Touren und Ausflüge

100

Pistenfahrt durch Sal – Abenteuer abseits der Touristenstrände .....	102
Kreuz und quer durch Boa Vista – Entdeckungen in der Einsamkeit .....	104
Cidade Velha, Santiago – Romantische Ruinenstadt am Meer .....	106
Das Tal von Fajã de Água, Brava – Wanderung unter Palmen .....	108

## Wissenswertes über die Kapverdischen Inseln

110

Auf einen Blick .....	112
Geschichte .....	114
Reisepraktisches von A–Z .....	116
Orts- und Sachregister .....	124
Impressum .....	128

## Karten und Pläne

Kapverdische Inseln .....	Klappe vorne
Präia (Santiago) .....	Klappe hinten
Santa Maria (Sal) .....	43
Mindelo (São Vicente) .....	81
<b>EXTRA-KARTE ZUM HERAUSNEHMEN .....</b>	<b>Klappe hinten</b>



## MERIAN TopTen

MERIAN zeigt Ihnen die Höhepunkte der Inseln: Das sollten Sie sich bei Ihrem Besuch auf den Kapverdischen Inseln nicht entgehen lassen.

Die Kapverdischen Inseln sind ein Ziel für Menschen, die das Außergewöhnliche suchen. Sie zeichnen sich aus durch Exotik, tropisches Lebensgefühl und weithin touristisch unerschlossene Landschaften, die noch auf ihre Entdeckung warten. Auf Märkten und Festen spielt sich das bunte Leben ab. Schier endlose Sandstrände ziehen Badegäste und Surfer an,

Wanderer finden in bizarren Gebirgen ihr Eldorado.

### MERIAN TopTen 360°

Damit Sie sich vor Ort schneller orientieren können, finden Sie zu ausgewählten MERIAN TopTen auf den folgenden Seiten Umgebungskarten mit Restaurant-, Einkaufsempfehlungen und Tipps für weitere Sehenswürdigkeiten.

## 1 Praia de Santa Mónica (Boa Vista)

Der Traumstrand garantiert Ruhe und Erholung (► S. 32, 104).

## 2 Pontão, Santa Maria (Sal)

Am historischen Fischerkai des Städtchens wird fangfrischer Thunfisch angelandet (► S. 41).

## 3 Mercado de Sucupira, Praia (Santiago)

Bazarartiger Markt mit viel Kleidung und Hausrat (► S. 58).

## 4 Serra da Malagueta (Santiago)

In dem zerklüfteten Gebirge gedeihen seltene Pflanzen (► S. 64).

## 5 Pico do Fogo (Fogo)

Der Vulkan beeindruckt durch seine Schönheit, hat aber auch zerstörerische Kraft (► S. 74).

## 6 Casa Museu Eugénio Tavares, Nova Sintra (Brava)

An den berühmtesten Dichter der Kapverden erinnert das kleine Museum (► S. 75).

## 7 Torre de Belém, Mindelo (São Vicente)

Die verkleinerte Ausgabe des berühmten Hafenturms von Lissabon (► S. 80).

## 8 Baía das Gatas (São Vicente)

Ein Ferienort in einer geschützten Bucht, die zum Baden und Faulenzen einlädt (► S. 83).

## 9 Vale do Paúl (Santo Antão)

Dieses fruchtbare Tal bringt tropische Früchte hervor (► S. 91).

## 10 Miradouro do Cachaço (São Nicolau)

Von dem Aussichtspunkt bietet sich ein grandioser Blick (► S. 94).





## 360° Praia de Santa Mónica (Boa Vista)

### MERIAN TopTen

#### 1 Praia de Santa Mónica (Boa Vista)

Der weiß glitzernde, vom türkis-blauen Atlantik umspülte Traumstrahl garantiert Ruhe und Erholung (► S. 32, 104).

### SEHENSWERTES

#### 1 Deserto de Viana

Wie in der Sahara fühlt man sich in diesem strahlend weißen Dünengürtel (► S. 52). 3 km nordöstl. von Rabil

#### Povoação Velha

2 Um das Jahr 1500 entstand hier die älteste Siedlung von Boa Vista. Heute geht es in dem kleinen Ort südlich von Rabil sehr beschaulich zu, die wenigen Bewohner halten Schafe und Ziegen (► S. 104).

#### 3 Praia da Chave

Westlich von Rabil liegt dieser weitläufige, großenteils naturbelassene Strand, an dem die Ruinen einer Ziegelei langsam, aber



1

sicher vom Flugsand überwandert werden (► S. 32).

## ESSEN UND TRINKEN

### 4 Sodade di nha terra

Ein Spitzenrestaurant der Insel. Der kapverdische Koch hat in der Schweiz gelernt (► S. 52).  
Rabil, Rua Principal

## AM ABEND

### 5 Fon' Banana

Das familiäre Landgasthaus ist vor allem abends eine beliebte

Adresse. Oft begleitet eine Folkloregruppe das rustikale Dinner (► S. 104).

Povoação Velha

## AKTIVITÄTEN

### 6 Scuba Caribe

Die internationale Tauchbasis ist auf den Kapverdischen Inseln mit mehreren Filialen auf Sal und Boa Vista vertreten. Eine davon betreibt sie am Strand von Lacaçao (► S. 31).  
Curral Velho, Lacaçao



7

## MERIAN Tipps

Mit MERIAN mehr erleben. Nehmen Sie teil am Leben der Inseln und entdecken Sie die Kapverdischen Inseln, wie sie nur Einheimische kennen.

### 1 L'Alambic, Sal

Hier liegt authentisches, wirklich auf den Kapverden produziertes Kunsthandwerk in den Regalen. Typisch sind etwa geflochtene Hüte aus Palmstroh. Auch Kulinarisches ist im Angebot: Papayamarmelade, Meersalz aus der Saline von Pedra de Lume, Thunfisch in Dosen, Kaffee, Grogue (Zuckerrohrschnaps) und seine

► S. 43, c2

mildere Variante Ponche sowie von der Ladeninhaberin selbst angesetzter Tamarindenlikör, der vor dem Kauf gekostet werden kann.  
Santa Maria • Rua 1 de Junho • tgl.

### 2 Salinarelax

Pedra de Lume, Sal

Weltweit einzigartig liegt die Saline von Pedra de Lume in einem Vulkankrater, der im 19.Jh. einen

c2

Zugang durch einen Tunnel erhielt. Heute gehören die inzwischen zum Nationalmonument erklärten Salzpfannen zur Wellnessanlage Salinasrelax. Die Kurgäste kommen wegen der heilsamen Wirkung, die der Sole bei Hautirritationen, Bronchialbeschwerden und Rheuma zugeschrieben wird. Die Szenerie erinnert an das Tote Meer, das einen ähnlich hohen Salzgehalt aufweist. Dank des enormen Auftriebs taucht man beim Baden nicht ins Wasser ein, sondern schwebt auf dessen Oberfläche. Anschließend wird empfohlen, das Salz so lange wie möglich auf der Haut zu lassen. Im angrenzenden Spa werden Thalasso-Anwendungen angeboten.

Pedra de Lume • [www.stefanina-group.com/crioula](http://www.stefanina-group.com/crioula) • tgl. • Eintritt 5 €  
5 km westl. von Espargos

### **Turtle Watching, Boa Vista** b2-c3

Für die Unechte Karettschildkröte sind die noch weitgehend unberührten Strände von Boa Vista eines der weltweit wichtigsten Gebiete für die Eiablage. Die Weibchen der ansonsten auf hoher See lebenden Meeresschildkröte kommen zu diesem Zweck von Juli bis in den Oktober hinein an Land. Dem Schutz dieser Tiere hat sich die Turtle Foundation verschrieben ([www.turtle-foundation.org](http://www.turtle-foundation.org)). Kapverdische Ranger kontrollieren gemeinsam mit Freiwilligen aus aller Welt regelmäßig eine 20 km lange Strandzone und organisieren Programme in den Schulen. Während der Saison kann man, etwa mit Kai Andrea Sauthoff von Cabo Kai Tours, einen nächtli-

chen Ausflug zu den Schildkrötenstränden unternehmen.  
Tel. 9 79 30 90 • [www.cabokaitours.com](http://www.cabokaitours.com) • Preis auf Anfrage

### **Quintal da Música, Santiago** ► Klappe hinten, c2

Nach dem Abendessen – das Lokal ist zugleich Restaurant und Bar – findet sich die Szene von Praia in dem geräumigen Innenhof des Stadthauses ein, um den Klängen bekannter Musiker zu lauschen und dazu zu tanzen. Wechselndes Programm, meistens ab 22 Uhr.

Praia • Avenida Amílcar Cabral •  
Tel. 2 6170 90



### **Mercado de Assomada, Santiago** b3

Fast schon legendär ist der Markt von Assomada. Die historische Markthalle, der vor einigen Jahren gründlich renovierte Mercado Velho, quillt über vor einem bunten Angebot an exotischen Früchten und Gemüsen, Fleisch, Würsten und lebenden Hühnern. Dicht an dicht drängen sich die Stände,



## Santiago und Maio

Mit der Hauptstadt Praia als Wirtschaftszentrum des Archipels gilt Santiago als afrikanischste der Kapverdischen Inseln. Maio wartet noch ein wenig auf seine Entdeckung.

◀ Palmen, Sand und türkis schimmerndes Meer: In Tarrafel, Santiago (► S. 62), kommt Südsee-Feeling auf.

Bizarre Landschaften, Plantagen mit Tropenfrüchten und lebendige Ortschaften charakterisieren **Santiago**, die größte Insel der Kapverden. Während sich die Hauptstadt **Praia** eher modern und elegant gibt, spielt sich in **Assomada** das pralle Leben ab, vor allem an den beiden wichtigen wöchentlichen Markttagen. Südseestimmung kommt in **Tarrafal** mit seinem hellen Palmenstrand auf. Nicht weit entfernt und doch eine völlig andere Welt: **Maio** erinnert von der Landschaft her durchaus an die Ferieninseln Sal und Boa Vista. Doch verirren sich nur selten auswärtige Besucher auf das karge Eiland. So blieben die Traumstrände rund um den Hauptort **Porto Inglês** bislang weitgehend unberührt.

## SANTIAGO

### Praia

 c5

151 000 Einwohner

Stadtplan ► Klappe hinten

In Praia befinden sich der Regierungssitz, das Parlamentsgebäude und die wichtigsten Behörden von Kap Verde. Ehemalige Handelshäuser aus der Kolonialzeit, die heute oft Geschäfte, Cafés oder Restaurants beherbergen, säumen die Straßenzüge des Platô (auch Plateau). Diesen zentralen Stadtteil auf einer Hochfläche über der Hafenbucht legte die portugiesische Verwaltung ab 1808 im Rastermuster an, nachdem Praia die Hauptstadtfunktion vom benachbarten Ribeira Grande de Santiago (► Touren und Ausflüge, S.106) übernommen hatte. Der Platô



zeigt sich urban im europäischen Sinn mit gepflegten Plätzen und Grünzonen, Fußgängerzone und Aussichtsbalkonen am Meer. Süd-wärts schließt die Strandzone an, mit der etwas schmuddeligen, von Fischern genutzten Praia Gambôa über die kleine, aber feine Praia mit Luxushotels und den angrenzenden ausländischen Botschaften und Konsulaten bis hin zum praktisch naturbelassenen Volksstrand Praia Quebra Canela. Hinter den Stränden ragt eine weitere Hochfläche auf, die Achada Santo António. In dem dicht besiedelten, lebhaften Stadtteil geht es vor allem am Abend richtig zur Sache, denn hier reiht sich eine Bar an die andere.

### SEHENSWERTES

#### Igreja Nossa Senhora da Graça

► Klappe hinten, c2

Der Repräsentativbau der Kolonialzeit im klassizistischen Stil ist die bedeutendste katholische Kirche der Stadt. Anfang des 19. Jh. ersetzte sie ein kleineres Gotteshaus aus dem Jahr 1526. Praia bestand damals nur aus ein paar Häusern oberhalb des alten Hafens, die im Zuge der Neugestaltung des Platô völlig verschwanden. Ursprünglich als Pfarrkirche konzipiert, dient die Igreja Nossa Senhora da Graça heute auch als Kathedrale der Diözese Santiago, zu der

schaftliche Attraktion. Hat man die kargen Südhänge der Insel hinter sich gelassen, taucht die Straße in einen, wenn auch lichten, so doch üppig grünen Mischwald ein, der sein Gedeihen den hier regelmäßig aufziehenden Passatwolken verdankt. Rechter Hand erstreckt sich in rund 1300 m Höhe der Einsturzkrater Cova do Paúl.

Die Feuchtigkeit des Wolkennebels ermöglicht eine bescheidene Landwirtschaft auf dem fast kreisrunden Kraterboden, wo die Landwirte der umliegenden Dörfer ihre Felder mit Mais, Maniok, Kartoffeln und Bohnen bestellen. Eine Quelle liefert ganzjährig Wasser. Aus dem Krater führt ein alter Pflasterweg, von Wanderern gern genutzt, über den Nordosthang und durch das Tal von Paúl in 4 Std. hinab zur Küste. Spektakuläre Ausblicke.

15 km nördl. von Porto Novo

## FotoTipp

### ATEMBERAUBENDE SERPENTINEN

Geben Sie dem Foto von den eng übereinandergestapelten Windungen des Pflasterwegs durch die Bordeira do Norte eine persönliche Note, indem Sie Ihre Wandergefährten in einer steil unter Ihnen gelegenen Außenkurve ablichten, scheinbar über dem Abgrund schwebend. ▶ S. 86

### © Ribeira das Patas

Der meist ausgetrocknete Fluss hat sich dank seltener, aber heftiger Regenfälle im Lauf der Jahrhunderte tief in die Landschaft eingeschnitten. Fast senkrecht ragen die Hänge zu beiden Seiten auf. Ab Ponte Sul, wo

die Küstenstraße ins Inselinnere Richtung Lagedos und Chã de Morte schwenkt, ergeben sich großartige Blicke in das bizarre Flusstal. Die Menschen hier in den abgelegenen Dörfern an der Flanke des Tope de Coroa leben mehr schlecht als recht von dem, was die karge Umgebung abwirft. In Curral das Vacas beginnt ein berühmter Wanderweg, der sich in steilen und engen Serpentinen durch die Felswand Bordeira do Norte 700 Höhenmeter bis zu einem Wegkreuz auf einer Hochebene hinaufwindet (2 Std.). Spätestens dort empfiehlt sich die Umkehr.

10 km westl. von Porto Novo

### ◎ Tarrafal de Monte Trigo

 a 3

150 Einwohner

Die Zeit scheint in der abgelegenen Siedlung stehen geblieben zu sein. Nur wenige Besucher nehmen die mühselige Fahrt hierher auf sich. In Ponte Sul biegt man von der einzigen Straße, die in den Westen der Insel führt, ab und kämpft sich durch die Berge oder – besser – überlässt dies dem Fahrer eines »aluguers«, der genau weiß, was er seinem Fahrzeug zumuten kann. Nach etlichen holprigen Kilometern ist das Dorf an der Mündung der Ribeira do Tarrafal erreicht. Viel gibt es jedoch nicht zu sehen. Dafür trifft man hier auf wohltuende dörfliche Ruhe, die nur vom morgendlichen Hahnenschrei unterbrochen wird.

40 km westl. von Porto Novo

### ÜBERNACHTEN

#### Mar Tranquillidade

Wunderbar ruhig • Liebenvoll restaurierte Steinhäuser am Strand, die umgeben sind von verwunschen



Von einer Hochebene aus hat man einen einmaligen Blick in das Tal des Ribeira das Patas (► S. 86) und auf die grandiose Bergkulisse.

anmutenden Terrassen und Gärten. Wer sich fernab aller Hektik eine Auszeit gönnen möchte, ist hier genau richtig. Europäischer Standard darf nicht erwartet werden, dennoch ist alles Notwendige (Dusche, WC, Wäscheservice) hier vorhanden. Gutes und reichhaltiges Frühstück und Abendessen mit Produkten aus der Region. Die deutsch-amerikanischen Betreiber befanden sich auf einer Weltumsegelung, als sie hier nach eigener Aussage »hängen geblieben« sind.

Praia de Tarrafal • Tel. 2 27 60 12 •  
[www.martranquilidade.com](http://www.martranquilidade.com) • €

### Ribeira Grande

2500 Einwohner

Die zweitgrößte Stadt von Santo Antão liegt an der gemeinsamen Mündung der Flüsse Ribeira da Torre und Ribeira Grande. Beide führen nur nach starken Regenfällen im Sommer und Herbst Wasser. Wenn das der Fall ist, feiern die Bewohner ein spontanes Fest. Wie fast überall auf der Insel sind die steilen

# Pistenfahrt durch Sal – Abenteuer abseits der Touristenstrände

**Charakteristik:** Per Jeep mit Fahrer entdecken Sie die unbekannte Seite von Sal

**Dauer:** ca. 6 Std. **Länge:** 65 km **Kosten:** pro Person ca. 25€ **Einkehrtipp:**

Esplanada Bom Dia, Espargos, Rua Albertino Fortes, Tel. 2421400,

tgl. 7.30–24 Uhr **Auskunft:** [www.turismo.cv](http://www.turismo.cv)



SAL b/c 2-4

Gestartet wird in **Santa Maria**. Am Strand bei den großen Hotels werden Ausflüge mit geländegängigen Pritschenwagen angeboten. Normalerweise geht es zunächst auf der vierspurig ausgebauten Straße durch eine wüstenhafte Landschaft Richtung Norden bis zu dem winzigen Ferienort **Murdeira**, wo am Strand eine erste Pause eingelegt wird. Flache Felsriffe, die sich zu Fuß erkunden lassen, schirmen die Bucht vor der Brandung ab.

## Murdeira ▶ Palmeira

Jetzt folgt eine Pistenfahrt durch menschenleeres Gebiet. An der weiten Bucht von Murdeira entlang holpert der Jeep auf den **Monte Leão** (165 m) zu. Der »Löwenberg« hat, aus der Ferne betrachtet, tatsächlich die Form einer liegenden Raubkatze. Am Fuß des Berges geht es weiter, jetzt in nördlicher Richtung auf eine Kuppe mit dem **Miradouro Monte Leão** hinauf. Der Aussichtspunkt zeichnet sich nicht nur durch einen hervorragenden Rundumblick aus, sondern punktet auch mit einer Kollektion von Steinmännchen, die von Reisenden nach und nach hier aufgestellt wurden. Nächstes Ziel ist die **Praia Fontona**, hinter der sich ein überraschend grüner Akazienwald ausdehnt. Noch 2 km am Meer entlang, dann ist der Hafenort **Palmeira**

erreicht. Ein kurzer geführter Rundgang durch den malerischen Ort gehört zum Standard-Ausflugsprogramm.

## Palmeira ▶ Espargos

Und gleich geht es wieder auf die Piste, nach **Buracona**. Nachdem Sie dort einen Blick in das berühmte »blaue Auge«, ein Felsloch, in dem die Sonne für ein wunderbares Farbenspiel sorgt, geworfen haben (eintrittspflichtig), reicht die Zeit für einen schnellen Kaffee im Lokal am Badeplatz. Weiter fahren Sie dann landeinwärts zum **Atelier Mirage**. In der einsam gelegenen Werkstatt fertigen Kunsthändler Souvenirs aus einheimischen Materialien, etwa aus Palmstroh oder Vulkangestein. Richtung Süden nähern Sie sich einer lockeren Siedlung, der Oase **Terra Boa**. Heute betreiben nur noch wenige Landwirte hier Anbau von etwas Mais, Bohnen und Gemüse sowie bescheidene Viehhaltung. Der Übergang in die nördlichen Außenbezirke von **Espargos** ist fließend. Anlaufstelle für alle, die in die Stadt kommen, ist die Esplanada Bom Dia, wo Sie auf der Terrasse eine Kleinigkeit essen können.

## Espargos ▶ Pedra de Lume

Nach der Mittagspause fahren Sie weiter zur **Baía da Parda** an der Ostküste. Die weite Bucht ist dafür be-

kannt, dass man aus sicherer Entfernung Haie von Land aus beobachten kann. Sogar mit bloßem Auge sind in der Brandungszone jenseits einer flachen Felsbank die dunklen Rückenflossen der etwa 3 m langen Zitronenhaie, die hektisch hin- und herhuschen, deutlich zu erkennen. Ihr nächstes Ziel ist der Krater von **Pedra de Lume** mit seinen einzigartigen Salzpfannen. Jetzt fällt die Entscheidung, ob Sie durch einen kurzen Tunnel (eintrittspflichtig) in dieses natürliche Spa hineinlaufen und vielleicht sogar ein Solebad nehmen. Oder Sie rattern auf einer Piste von außen zum Kraterrand hinauf und riskieren von oben einenGratisblick auf die Saline im Vulkankrater.

#### **Pedra de Lume ▶ Santa Maria**

Die Rückfahrt erfolgt auf der Straße, an Espargos und dem Flughafen vorbei. Bevor Sie Santa Maria errei-

## FotoTipp

### **FATA MORGANA**

Vom Parkplatz des Atelier Mirage können Sie imaginäre Bäume und riesige Wasserflächen beobachten, die als Luftspiegelungen am Horizont der wüstenhaften Landschaft erscheinen. Auch ohne aufwendige Technik lassen sie sich gut festhalten. ► S. 102

chen, bleibt vielleicht noch Zeit für einen kurzen Pistenabstecher an die **Costa da Fragata**, die von den Kitesurfern zu ihrem Lieblingsstrand erkoren wurde. Vielleicht möchten Sie sich noch ein wenig die Füße vertreten? Dann steigen Sie doch einfach hier aus und laufen am Meer entlang über die **Ponta do Leme Velho** und die **Praia António de Sousa** in rund 1,5 Std. zurück nach Santa Maria.

Die Gezeiten füllen die natürlichen Becken der Felsbucht bei Buracona (► S. 102). Bei ruhiger See lässt das Sonnenlicht gegen Mittag ein »blaues Auge« erkennen.





## Die ganze Welt *live!* entdecken

- Nichts verpassen und in kurzer Zeit viel erleben mit den **MERIAN TopTen 360°**
- Auf **4 Touren und Ausflügen** die Inseln erkunden
- Mit den **MERIAN Tipps** ins Leben der Inseln eintauchen



**EXTRA-KARTE ZUM HERAUSNEHMEN**

11,99 € [D]

12,40 € [A]

ISBN 978-3-8342-2605-1



9 783834 226051

[www.merian.de](http://www.merian.de)