



Als Gast in Cabo Verde | 302
Anreise | 307
Auskünfte und Adressen | 313
Ausrüstung | 314
Diplomatische Vertretungen | 316
Einkaufen | 318
Einreiseformalitäten | 319
Essen und Trinken | 320
Feiertage und Feste | 327
Finanzen und Geld | 328
Fotografieren | 330
Gesundheit | 333
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 | 386
Zoll | 386



013-011 pr

10 Praktische Tipps A–Z

☐ Gäste beim Einbooten zur Walbeobachtung auf Boa Vista

Als Gast in Cabo Verde

Die Zeiten, in denen man in Reisebüros gefragt wurde: „Cabo Verde? Wo liegt das denn?“, sind vorüber. Wer die Illustrierten beim Zahnarzt durchblättert, dem springen immer häufiger die immer gleichen Argumente „letztes Paradies“, „Traumstrände“, „zweites La Gomera“ und „300 Tage Sonne – 5 Flugstunden von Europa“ entgegen. Trotzdem weiß man in Europa noch wenig, viel zu wenig, über die faszinierende **Gruppe kreolischer Kulturen und Sprachen**, deren ältestes Mitglied Cabo Verde ist.

Findet der Finger auf der Landkarte zehn bräunlich vertrocknete Fleckchen mitten im Atlantik, dann beginnt die spannende Entdeckungsreise in eine eigenständige Kultur, für Europäer so schwer zu verstehen wie für Afrikaner.

Mit den braunen Fleckchen im Meer ist so wenig beschrieben wie durch den Blick auf den Körper eines Schmetterlings. Doch ist es schwieriger als beim Schmetterling, die Flügel zu entdecken. Nach dem ersten Schock, der den Reisenden überfällt, wenn er beim Anflug nur lebensfeindliche Wüste erblickt, gilt es, sich zu öffnen, auf Kleinigkeiten zu achten, um größere Zusammenhänge zu erfassen. Das bunte Gemisch der Hautfarben fällt als erstes auf, danach eine ungebremste Lebenslust, Offenheit und farbenfrohe Vielfalt.

Einer der bunten Flügel Cabo Verdes kommt aus der **Vergangenheit** und überspannt die östliche Hälfte des Atlantiks. Versklavte Bauern von der afrikani-

schen Küste, jüdische Händler aus Marokko, portugiesische Seeleute, Gefangene, Adelige, Bauernsöhne aus Madeira, Piraten aus Frankreich, Spanien, Holland und Dänemark, englische Kohlenhändler, *ship chandlers* und Telegrafiefachleute, indische Beamtenfamilien aus Goa, Fischer aus Korea und Japan, sie alle sind auf den Inseln verewigt, kulturell und genetisch.

Der andere, nicht weniger bunte Flügel zieht hinaus nach Westen, in die Zukunft, in die **Emigration**. Ganze Dörfer, Freie und Sklaven, mussten sich in Hungerjahren an begierige Sklavenhändler verkaufen und landeten in Brasilien und der Karibik. Geschickte Walfänger fanden ihren Weg in die USA. In den Städten Boston, New Bedford und Providence leben heute fast doppelt so viele Kapverdianer wie auf den Inseln. Zwangsweise und freiwillig wurden Hunderttausende auf die Plantagen nach São Tomé und Angola verfrachtet. Von ihnen glitten viele nach 1974 ab in die Slums Portugals. Die USA, Frankreich, Holland, Luxemburg und Italien sind als Emigrationsländer beliebter, auch wenn es immer schwieriger wird, ein Visum zu erhalten.

Der Schmetterling flattert im Bauch eines jeden Kapverdianers. Er spürt die Geschichte in sich, nicht brav nach Jahreszahlen gespeichert, sondern alltäglich. Komplizierte transnationale Familienkonstruktionen, das Kommen und Gehen der Schiffe, die Erzählungen eines Onkels aus Wilhelmshaven, Rotterdam, Leixões oder Boston geben allem einen Ursprung und ein Ziel in der Weite des Atlantik. 60% der Familien erhalten ökonomische Unterstützung durch Angehörige im Ausland. 45% der Ju-

gendlichen Mindelos würden gerne im Ausland arbeiten. Nachrichten aus aller Welt werden aufmerksam verfolgt. Die Fremde ist Teil des eigenen Familienlebens und vielleicht, eines Tages ...

So wundert es nicht, dass die Unwissenheit der Europäer bezüglich Cabo Verde einseitig ist. Die Kapverdianer kennen Europa, Amerika und Afrika zu meist aus der Perspektive eines harten Arbeitslebens. Sie wissen Bescheid über die Schwächen und Stärken anderer Kulturen, und sie können vergleichen und bewerten.

Geschaffen aus so verschiedenen Menschen, Kulturen und Nationen, war Cabo Verde immer im Umschwung, wollte oder musste sich allen Strömungen und Einflüssen öffnen und blieb doch immer, was es war: eine **atlantische Nation**, mit einem Standbein auf den Inseln und vielen Spielbeinen in der ganzen Welt.

Kapverdianer sind offen und kontaktfreudig, und leicht ergeben sich Gespräche aus einem freundlichen Gruß. Wer ankommt, begrüßt zuerst. So nimmt man den ersten Kontakt am leichtesten mit dem **Gruß in Landessprache** auf: „**Bom dia. Tá bom?**“ Und als Antwort folgt: „Bom dia. Tud' drett!“, was so viel heißt wie: „Guten Tag. Alles in Ordnung!“

Kapverdianer sind herzliche und unkomplizierte Gastgeber, **immer respektvoll**. Das distanzlose und schnell geäußerte „bô“ (Du) durch kontaktfreudige Jungs und Mädchen am Strand, bei den

Segelbooten oder in Kneipen und Discos ist nicht typisch kapverdianisch, sondern Anmache und touristisch bedingt.

Man begrüßt per Handschlag, erst die Älteren, dann die Damen und schließlich die Herren. Junge Männer ziehen den **Knuckle Bump** (kreol: *soccin*) vor, die sich zum Gruß begegnenden Fäuste. Ist die Freude groß, schwingt die Faust abschließend vors Herz. Kinder werden im Bus noch aufgefordert, der älteren Dame ihren Platz zu überlassen. Einem Studentenpärchen mag es seltsam vorkommen, sofort nach seinen Kindern gefragt zu werden, doch erstens fragt man in Cabo Verde sofort nach der Begrüßung nach dem Wohlergehen der ganzen Familie, und zweitens haben Kapverdianer im Studentenalter häufig Kinder.



☞ Vater und Sohn

Ein wesentliches Hindernis im Reisealltag ist die **Sprache**. Nur wenige Reisende sprechen **Portugiesisch**, noch weniger **Kreol**. Neben Kreol und Portugiesisch lernen die Kinder auf den Inseln heute mehr Englisch als Französisch in den weiterführenden Schulen. Ein kleiner Sprachführer findet sich im Anhang.

So sehr **bettelnde Kinder** das Herz der Besucher rühren mögen, es ist schlicht falsch, den Kindern direkt etwas zukommen zu lassen. *Gerhard* und *Si-*

bylle Schellmann berichten: „Ein Führer und eine Touristin sind zu Fuß unterwegs. Kinder umringen sie, woraufhin sie, von Mitleid gepackt, Bonbons verteilt. Wie durch ein Lauffeuer spricht sich dies herum und aus allen Ecken kommen mehr Kinder angerannt. Als die Bonbons aufgebraucht sind, beginnt die Dame, Münzen zu verteilen. Der Führer versucht ihr zu erklären, dass sie mit ein paar Geldstücken die Armut nicht beseitigen kann, zumal sie nicht täglich kommen wird. Wenige Tage später kommt eine andere Wanderergruppe in das Dorf und wird sofort mit nachdrücklichen Wünschen empfangen. Sie bekommen eine deutlich kleinere Runde Bonbons, was zu Streitereien führt. Als auf der dritten Tour den Forderungen der Kinder nach Bonbons und Geld nicht nachgekommen wird, fliegen Steine.“ Bettelnde Kinder sind ein **Produkt des Tourismus**. In den 1980er Jahren, unter ökonomisch wesentlich härteren Bedingungen, gab es sie nicht.

Besondere Formen des tourismusinduzierten Bettelns sind „**Foto, Foto!**“ rufen, posieren und kassieren sowie „**Spendenlisten**“ für Sonderbedarf der Schulen vorlegen, in die sich Spender eintragen und Kinder Bares einnehmen. Oft werden auch **Medikamente, OP-Kosten oder Blutkonserven** genannt, ohne die ein Familienangehöriger im Hospital versterben werde, wenn nicht sofort Bargeld fließt.



© 2008 PR

☐ Schülerinnen am Kapokbaum
von Boa Entrada (Santiago)

Wo in diesem Sinne hochbegabte Kinder mehr Geld nach Hause bringen als die in Hotels oder auf dem Bau arbeitenden Eltern, schwindet das Motiv, sie weiter zur Schule zu schicken.

Betteln schafft nicht nur ein Bild vom reichen, aber unwissenden, weil sprachlosen Touristen, sondern es stört den Aufbau einer selbstbewussten Identität. Es sorgt nur kurzfristig für Erleichterung von einer wachsenden Frustration und Aggression.

Was typischerweise gegeben wird, Münzen und Kugelschreiber, sind **Kleinigkeiten** ohne Einfluss auf die Armut. So nutzt das Geben vorwiegend dem Gebenden, der damit seine Hilflosigkeit bemäntelt. Medikamente ohne portugiesischsprachige Beipackzettel gehören in die gleiche Kategorie und sind schlicht gesundheitsgefährdend.

Es gibt sinnvolle Alternativen: Die Kinder sind kontaktfreudig, und es macht Spaß, sich mit ihnen über Schule und Geschwister zu unterhalten oder ein Lied zu singen. Ergibt sich eine Pause, ist es nicht falsch, ihnen etwas vom eigenen Proviant anzubieten, einen halben Apfel – Proviant, wie man ihn selbst isst. Sind die Kinder arm, nehmen sie dies gern entgegen, und im Gegensatz zu Bonbons zerstört es nicht das Gebiss von Kindern, die eventuell noch nicht einmal eine Zahnbürste besitzen.

Neues Schulmaterial, direkt an den Direktor einer Schule gegeben, erspart armen Kindern die Diskriminierung anonymen Beschenktwerdens und hilft dennoch ganz unmittelbar. Vermeiden sie bitte möglichst, die Spende im laufenden Unterricht zu übergeben, denn sonst sind die Kinder für den Rest des Tages nicht mehr bei der Sache.

Geldspenden werden von lokalen und internationalen Organisationen, die sich langfristig auf das Land konzentrieren, gezielt eingesetzt zur Unterstützung von Schulen, Kindergärten, sozialen Einrichtungen für Behinderte, Altenheimen und Abendschulen. Sie können diese Arbeit unterstützen durch Geldspenden, Patenschaften und nicht zuletzt durch dauerhaftes Engagement als Mitglied.

■ **Europäisch-Kapverdischer Freundeskreis e.V.**

c/o Gymnasium Farmsen
Swebenhöhe 50, 22159 **Hamburg**
Tel. 040/67379076, Fax 040/67379076
www.kapverde-journal.de
Konto-Nr.: 1284122114
Hamburger Sparkasse (BLZ: 20050550)
IBAN: DE54200505501284122114
BIC: HASPDEHHXXX

Vielfältige Aktivitäten mit Partnerschulen und Schüleraustausch in ganz Cabo Verde. Gemeinnützig – steuerbegünstigende Spendenquittung auf Anfrage

■ **Sodade – Deutsch Kapverdische Gesellschaft e.V.**

Neuer Graben 161, 44137 **Dortmund**
Tel. 0231/1772241, www.sodade.de
Bank für Sozialwirtschaft
Konto-Nr.: 9452200, BLZ: 25120510
IBAN: DE17251205100009452200
BIC: BFSWDE33HAN

Unterstützung ländlicher Grundschulen auf Santo Antão und von Internatsschülern bis zum Abitur, u.a. durch Patenschaften. Gemeinnützig – steuerbegünstigende Spendenquittung auf Anfrage

■ **Delta Cultura – Verein für interkulturelle Kommunikation e.V.**

c/o Vanessa Ebert (1. Vors.)
Von-Weichs-Straße 20, App. I 08, 53121 **Bonn**
Tel. 0228-97469127, www.deltacultura.org

GLS Bank, Konto-Nr.: 4021003700, BLZ: 43060967
IBAN: DE11430609674021003700

BIC: GENO DE M 1 GLS

Jugendarbeit in Tarrafal de Santiago in Form erfolgreicher Verknüpfung schulischer, sporlicher und kulturell-künstlerischer Förderung, bekannt durch Batuko-Gruppen.

■ Centro Educativo Boa Esperança

c/o Pe. Paulo Borges Vaz

(kath. Priester der Gemeinde Boa Vista)

Sal Rei/Boa Vista, Tel. 00238/9804907

pauloborges12570@hotmail.es

Portugiesisch-, französisch-, spanisch- und italienischsprachig

Centro Educativo Boa Esperança

BCA – Banco Comercial do Atlântico

Agência da Boa Vista

Konto-Nr.: 81578844.10.01

IBAN: CV64000300008157884410176

Swift: BCATCVCV

Schulzentrum und Sozialprojekte im Elendsviertel Barraca alias Boa Esperança (s. Exkurs „Barraca“)

Zu taktvollem Auftreten gehört, die **Privatsphäre zu respektieren**, nicht ungefragt in Gärten oder Häuser zu treten oder über Mauern zu schauen.

Zum **Fotografieren** holt man die Erlaubnis seines Gegenübers ein und vermeidet Situationen, die den Fotografieren beschämen könnten, die Moral verletzen oder Armut zur Schau stellen.

Als Latinos dürfen junge Kapverdianner extrovertiert sein, die modischsten Jeans, knappsten Bikinis und gagigsten Rucksäckchen vorführen. Dennoch gilt, wie in der lateinischen Welt anderswo, eine klare **Kleiderordnung**. In der Kirche trägt man Beine und Arme bedeckt. Mit kurzen Hosen darf man Ämter nicht betreten. Abseits der Strandbars steht den Gästen ein Hemdchen gut an. Nachlässige und schmutzige Kleidung wird

als Zeichen extremer Armut oder Geistesgestörtheit verstanden. Die Trennlinie zwischen Armut in Würde und entwürdigendem materiellem oder moralischem Elend macht sich am Benutzen eines Bügeleisens fest.

Nacktbaden ist nicht üblich. Oben ohne wird nur an den Stränden der flachen Inseln geduldet.

Frauen, die sich auf flüchtige **sexuelle Beziehungen mit Touristen** einlassen, werden als *Menininhas de vida*, sprich: Prostituierte, angesehen. Der Strandtourismus hat **Sextouristen** beiderlei Geschlechts und eine neue Gruppe Prostituiertener vom afrikanischen Festland angelockt. Dass Kondome vor AIDS schützen, dürfte den Lesern bekannt sein. Polizei und Gerichte üben keine Nachsicht gegenüber Pädophilen, und sie sitzen ihre Strafen vollständig und ohne Air Condition ab.

Abseits der Inseln Sal und Boa Vista ist Cabo Verde noch nicht für den Massentourismus aufbereitet. Zu Stränden und Ausgangspunkten von Wanderungen fährt kein Linienbus. Man fragt, wartet auf ein Sammeltaxi oder geht zu Fuß. Die nötige Zeit und Ruhe findet nur, wer sie in seiner Reiseplanung vorgesehen hat. Auf **stundenlange Wartezeiten** am Hafen oder Flughafen, auf kurzfristige Änderungen der Fahr- und Flugpläne muss man vorbereitet sein und ein Buch im Rucksack haben.

Zum **Schutz der Umwelt** kann der Reisende beitragen, indem er Müll vermeidet. Es gibt kaum ein Stück Müll, das in Cabo Verde produziert ist. Wie man umweltfreundlich und sicher für sein **Trinkwasser** sorgen kann und dabei Plastikmüll vermeidet, wird im Kapitel „Ausrüstung“ erläutert.

Cabo Verde ist **kein Billigreiseland** und bietet wenig günstige Konsummöglichkeiten. Da fast alle Waren und 80% der Lebensmittel importiert werden müssen und das Wasser in den Städten wie in den Strandresorts aus industrieller Meerwasserentsalzung stammt, liegt das Preisniveau ähnlich hoch wie in Europa. Industriewaren sind teurer, Dienstleistungen billiger.

Es sind zwei Typen von Cabo-Verde-Liebhabern entstanden. Die einen lassen sich mit Luxus zum Schnäppchenpreis „**all inclusive**“ verwöhnen, was so gut wie nichts mit kapverdianischer Kultur gemein hat, aber unter strahlend blauem Himmel stattfindet. Die anderen lieben das **ruhige Mitschwimmen im Strom der Zeit**. Man sitzt am Hafen, blickt auf die einlaufenden Boote, schlendert zum Fischmarkt und beobachtet das Treiben, zieht gemächlich durch kopfsteingepflasterte Gassen mit kleinen Läden und Werkstätten, isst eine Banane unter einem Mangobaum und schaut den Männern beim Oril-Spiel zu. Wer seine Ruhe will, wird in Ruhe gelassen. Wer offen ist für spontane Begegnungen, findet sie in unverdorbener Herzlichkeit. Zu keiner Sekunde kann man sich dem Kulturvergleich entziehen, wird mitgerissen von der Fröhlichkeit und dem verschmitzten Ernst von Menschen, die gelernt haben, unter den schwierigsten Bedingungen zu überleben. Man zweifelt an der ökonomistischen Doktrin unserer modernen westlichen Gesellschaft und beginnt, menschliche Werte neu zu ordnen. Man lässt den Alltag zurück und kommt näher zu sich selbst.

Anreise

Flugverbindungen Europa – Cabo Verde

Die Pforten Cabo Verdes nach Übersee haben sich dank internationaler **Flughäfen auf vier Inseln** weiter geöffnet:

- **Sal:** Aeroporto Internacional Amílcar Cabral (SID)
- **Boa Vista:** Aeroporto Internacional Aristides Pereira (BVC)
- **Santiago:** Aeroporto Internacional Nelson Mandela (RAI)
- **São Vicente:** Aeroporto Internacional Cesária Évora (VXE)

Die **Fluggesellschaften** und die **Abflughäfen**, die den deutschsprachigen Raum mit den Kapverden verbinden, wechseln im Rhythmus der Halbjahresflugpläne. Die Flugdauer ab Mitteleuropa beträgt zwischen 5 und 6 Stunden, von Lissabon knapp 4 Stunden.

- **CONDOR** fliegt im Winterhalbjahr ab Frankfurt nach Sal und Boa Vista (auf dem Rückflug mit Zwischenstopp in Banjul/Gambia).
- **TUIfly** fliegt ab Hannover, Düsseldorf, Köln, Frankfurt, Stuttgart und München nach Sal und Boa Vista (zumeist über Las Palmas).
- **TAP Portugal** fliegt von Hamburg, Berlin, Düsseldorf, Frankfurt, München, Basel, Zürich und Wien über Lissabon nach Sal, Praia und São Vicente.
- **TACV** fliegt von Amsterdam, Paris Charles de Gaulle, Nizza, Mailand und Lissabon nach Sal, Praia und São Vicente.
- **TRANSAVIA** bedient mit Charterflügen von Amsterdam und Paris Orly-Sud die Inseln Sal und Boa Vista und von Paris Orly-Sud auch São Vicente.

■ **NEOSAIR** bedient mit Charterflügen ab Mailand, Verona, Bologna und Rom die Inseln Sal und Boa Vista.

■ **LIVINGSTON ENERGY FLIGHT** fliegt Sal und Boa Vista von Mailand-Malpensa und Verona aus an.

■ **THOMSON**, die britische Schwester der TUIfly, fliegt von Glasgow, Manchester, Birmingham und London Stansted nach Sal und Boa Vista.

■ **TUIfly NORDIC**, die schwedische Schwester der TUIfly, fliegt von Kopenhagen, Göteborg, Helsinki, Malmö, Oslo und Stockholm nach Sal und Boa Vista.

Die **Preise** sind höher als zu Regionen mit größerem Verkehrsaufkommen und liegen meist im Bereich zwischen 500 und 1000 Euro für Hin- und Rückflug. Frühbucher finden Sonderangebote, teils um 400 Euro, Last-Minute-Angebote für eine Strecke können auf unter 100 Euro fallen.

Das **Gepäcklimit** (20 kg, TAP Portugal und TACV 30 kg) wird von allen Gesellschaften ähnlich strikt gehandhabt.

Surfboards, Tauch- und Sportgepäck und jedes andere Übergepäck müssen bei Buchung angemeldet und bestätigt werden. Nicht angemeldetes Übergepäck ist unverhältnismäßig teurer. Bei

Online-Buchung bei der TUIfly kann man Übergepäck selbst anmelden. Für angemeldetes Sportgepäck gelten Sondertarife. Für 10 kg angemeldetes Übergepäck werden zwischen 50 und 120 Euro fällig. Wer mit Sport- oder Übergepäck reist, tut gut daran, sich aktuell bei den Linien zu erkundigen.

Fahrräder und Tandems als Sportgepäck werden je nach Fluggesellschaft unterschiedlich gehandhabt. Immer muss die Luft aus den Reifen fast völlig abgelassen und der Lenker quergestellt sowie die Pedale abmontiert werden. Stabile Boxen oder Fahrradkoffer werden empfohlen. Für Flüge zwischen den Inseln müssen Fahrräder bei TACV als Cargo aufgegeben werden – möglichst mehrere Stunden vor dem Einchecken oder am Vortag. Da die Frachträume der Maschinen im Inlandsverkehr vergleichsweise klein sind, wird sperriges Gepäck wie Fahrräder nicht immer mit der gleichen Maschine befördert.

Anschlussflüge von Sal und Praia zu den anderen Flughäfen gehen täglich, sodass man nur noch ausnahmsweise zwischenübernachten muss. Wenn Sie

Für Sie oder Ihr Reisebüro mag es schwierig sein, Flugverbindungen nach Cabo Verde zu finden. Die Ortsnamen sind uneinheitlich und wenig bekannt. Versuchen Sie es mit den **internationalen Dreibuchstaben-Abkürzungen der Flughäfen**:

- **BVC** Boa Vista, Aeroporto Internacional Aristides Pereira
- **MMO** Maio, Aeroporto de Maio
- **RAI** Praia, Aeroporto Internacional Nelson Mandela
- **SFL** Fogo, Aeroporto de São Filipe
- **SID** Sal, Ilha do, Aeroporto Internacional Amílcar Cabral
- **SNE** São Nicolau, Aeroporto da Preguiça
- **VXE** São Vicente, Aeroporto Internacional Césaria Évora

nachts ankommen und frühmorgens auf andere Inseln weiterfliegen, lohnt sich ein kurzer Abstecher in die Abflughalle, um zu schauen, ob eine Abfertigung läuft. Wenn ja, können Sie einchecken – ggf. Sportgepäck als Cargo abfertigen – und die Bordkarte für den nächsten Morgen erhalten. Dies erlaubt, erst 45 Minuten vor dem Abflug am Flughafen erscheinen zu müssen.

Gepäck durchchecken ist bei TAP oder TACV möglich, wenn der Anschlussflug am gleichen oder folgenden Tag erfolgt. Die kleinen Flughäfen ohne Zoll – Fogo, São Nicolau und Maio – sind davon ausgenommen.

Zollkontrollen verlaufen unkompliziert und zügig, so lange keine Drogen vermutet werden.

Linienflüge zwischen den Inseln werden im Kapitel „Reisen im Land“ dargestellt.

TUIfly

Der Flugplan der Gesellschaft (www.tuifly.com) folgt der Auslastung der großen **RIU-Hotels**, sodass die Maschinen meist gut besetzt sind. Die Flüge nach Sal (SID) und Boa Vista (BVC) gehen im Sommerhalbjahr über das Drehkreuz Las Palmas (LPA) auf den Kanarischen Inseln. Dadurch entfällt der früher übliche Ringflug über Boa Vista und Sal, was für alle Passagiere einen Zwischenstopp in Cabo Verde bedeutete. TUIfly bietet das ganze Jahr über häufige Abflüge von verschiedenen deutschen Flughäfen (siehe oben) an.

Per **Online-Buchung** kann man Über- und Sondergepäck anmelden sowie den Sitzplatz selbst buchen. Auch ist die TUI

in allen Reisebüros vertreten oder kann direkt telefonisch kontaktiert werden:

- **Deutschland:** Tel. 01805/757510
- **Niederlande:** Tel. 0900/2021447
- **Österreich:** Tel. 0820/82003
- **Schweiz:** Tel. 0848/00271

TAP Transportos Aéreos de Portugal

Die portugiesische Airline (www.flytap.com) fliegt täglich mindestens eine der Strecken Lissabon – Sal – Lissabon oder Lissabon – Praia – Lissabon und mindestens zweimal pro Woche Lissabon – São Vicente – Lissabon, teilweise im code-sharing mit TACV. Anschlussflüge von allen größeren Flughäfen deutschsprachiger Länder stehen täglich zur Verfügung. **Knapp kalkulierte Umsteigezeiten in Lissabon** sind risikoreich, sodass wir es vorziehen, einen halben Tag für einen Stadtbummel in Lissabon einzuplanen. Gabelflüge sind möglich und Online-Buchungen problemlos. Für Zusatzleistungen muss man noch auf Telefon oder Fax zurückgreifen.

- **Frankfurt a.M./Deutschland**
Baseler Straße 48, 60329 Frankfurt
Tel. 01803/000341, Fax 01803/000440
- **Schweiz**
Callcenter, Tel. 0041/448009652

Buchtip – Praxis-Ratgeber

■ Frank Litke

Fliegen ohne Angst

REISE KNOW-HOW Verlag

Mini-„Flug-Know-how“

Nicht vergessen: Ohne einen **gültigen Reisepass** (auch für Kinder!) kommt man nicht an Bord eines Flugzeuges nach Cabo Verde.

In der Economy Class darf man in der Regel nur **Gepäck** bis zu 20 kg pro Person einchecken (steht auf dem Flugticket) und zusätzlich ein Handgepäck von 7 kg in die Kabine mitnehmen, welches eine Größe von 55 x 40 x 23 cm nicht überschreiten darf. In der Business Class sind es meist 30 kg pro Person und zwei Handgepäckstücke, die insgesamt nicht mehr als 12 kg wiegen dürfen. Man sollte sich beim Kauf des Tickets über die Bestimmungen der Airline informieren.

Aus Sicherheitsgründen dürfen Taschenmesser, Nagelfeilen, Nagelscheren, sonstige Scheren und Ähnliches nicht mehr im Handgepäck untergebracht werden. Diese sollte man unbedingt im aufzugebenden Gepäck verstauen, sonst werden diese Gegenstände bei der Sicherheitskontrolle einfach weggeworfen. Darüber hinaus gilt, dass Feuerwerke, leicht entzündliche Gase (in Sprühdosen, Campinggas), entflammbare Stoffe (in Benzinfeuerzeugen, Feuerzeugfüllung) etc. nichts im Passagiergepäck zu suchen haben.

Flüssigkeiten oder vergleichbare Gegenstände in ähnlicher Konsistenz (z.B. Getränke, Gels, Sprays, Shampoos, Cremes, Zahnpasta, Suppen) dürfen nur in der Höchstmenge von 0,1 Liter als Handgepäck mit ins Flugzeug genommen werden. Da sich diese Regelungen derzeit ständig ändern, wird hier nicht auf weitere Details eingegangen.

■ Lisboa/Portugal

Loja Gare do Oriente

Edifício Estação do Oriente, Avenida de Berlim

Tel. 00351/707205700, Fax 00351/218416540

TACV Cabo Verde Airlines

Die nationale Fluggesellschaft konzentriert sich auf die **Migrationsschwerpunkte** Amsterdam, Boston, Lissabon und Paris. Für den Nordwesten des deutschsprachigen Raumes ist Amsterdam Schiphol als Abflughafen eine Alternative. Das TACV-Büro in Rotterdam ist der bestinformierte Ansprechpartner, um internationale und Inlandsflüge zu buchen.

TACV-Vertretungen (Repräsentationen)

■ München/Deutschland

c/o AVIAOPS – Airline Management

Group AG, Landsberger Straße 155

80687 München, Tel. 089/55253333

Fax 54506855, www.TACV.de

■ Wien/Österreich

Aviareps Airline Center, Opernring 1/e/7

1010 Wien, Tel. 0043/1/581892280

Fax 1/585363088, vienna@aviareps.com

■ Zürich/Schweiz

Airlinecenter Airline Management GmbH

Schanzeggstraße 1, 8002 Zürich

Tel. 0041/1/2869911, Fax 1/2869919

CaboVerdeAirlines@zrh.airlinecenter.ch

TACV-Büro

■ Rotterdam/Niederlande

TACV, Weena 95–97, 3013 Rotterdam

Tel. 0031/10/4115411, Fax 10/4124998

CMonteiro@TACV.aero

☐ Internationaler Airport Nelson Mandela (Praia)

Flugverbindungen von Cabo Verde nach Afrika, Nord- und Lateinamerika

TACV fliegt wöchentlich nach Bissau, Dakar, Banjul, Conakry, Bamako und Abidjan. Die angolansische TAAG fliegt nach São Tomé und Luanda.

Zurzeit bedient nur TACV die Strecke von Cabo Verde nach Lateinamerika mit einem wöchentlichen Flug nach **Fortaleza (Brasilien)**.

Die TACV hat einen Flug pro Woche nach Nordamerika, z.Z. ab **Praia** nach **Boston**.

Wichtige Hinweise

Alle TACV-Flüge müssen rückbestätigt werden! Außerhalb Europas wird in den meisten Ländern, so auch in Cabo

Verde, verlangt, dass der Passagier seine weiteren Flüge rückbestätigen lässt. Tut er dies nicht, verfällt das Recht auf Beförderung. Die Rückbestätigung erfolgt in den Büros der TACV und in Reisebüros (dort gegen Gebühr).

Praktischerweise lässt der Reisende bereits **am Tag der Ankunft alle weiteren Flüge rückbestätigen**. Am Tag vor jedem einzelnen Flug ist eine weitere Rückbestätigung einzuholen. Unterkunft und Telefonnummer ins System eintragen zu lassen, schafft weitere Sicherheit. Man darf sich jedoch nicht darauf verlassen, in jedem Fall benachrichtigt zu werden.

Flugplanänderungen sind häufig. Die komplizierte Logik der Flugplanänderungen, die Flughäfen ohne Nachtbeleuchtung, internationale Anschlussflüge und vieles mehr zu berücksichtigen hat, ist für die Mitarbeiterinnen am Counter genauso wenig zu erfassen wie

cv005 pr



für die Passagiere. Letztere können sich jedoch darauf verlassen, dass die einheimische Airline ungeplante Übernachtungen und das Verpassen internationaler Flüge möglichst vermeiden will.

Overbooking und Streichungen von OKs kennt jeder Afrikareisende, doch in Cabo Verde sind sie selten. Als unvermeidbar muss man anerkennen, wenn aus einer Maschine Sitze ausgebaut werden, um den Liegendtransport eines Notfallpatienten zu ermöglichen.

Der **Check In** erfolgt zwei Stunden vor der angegebenen Abflugzeit. Dies ist auch auf den kleinen Flughäfen unvermeidbar, da die Gepäckverladung abgeschlossen sein muss, bevor die Maschine eintrifft.

Reiserouten sollte man so planen, dass man schwerer zu erreichende Inseln zu Beginn der Reise besucht und am Ende einen Erholungstag auf der Insel einplant, von der man den Rückflug antreten wird.

Auch bei den Charter-Gesellschaften ist eine Rückbestätigung am Tag vor der Rückreise angemessen. **Nicht selten werden die Routen und Abflugzeiten kurzfristig geändert!**

Mit dem Schiff

Auch wenn in den Wintermonaten fast täglich ein Kreuzfahrtschiff in São Vicente einläuft, so ist für Reisende, die länger als nur ein paar Stunden in Cabo Verde bleiben, die Anreise mit dem Schiff ungewöhnlich.

Es gibt **keine Passagierschiffe oder Fähren**, weder von Europa noch vom afrikanischen Kontinent aus. Eine Reise auf dem Frachter ist ein individuelles

Abenteuer, das nur in Verhandlung mit der Schiffsagentur und dem Kapitän erreicht werden kann und nicht billiger wird als die Anreise mit dem Flugzeug.

Frachtschiffe aus/nach Cabo Verde findet man mit einiger Regelmäßigkeit in den Häfen von Lissabon und Rotterdam und laufen meist sowohl São Vicente als auch Praia an. Eine zuverlässige kapverdische Frachtlinie ist:

■ Cabolux Travel & Shipping

Mathenesserweg 205

3027 HV Rotterdam/Niederlande

Tel. 0031/10/4846591, 10/4860044

Fax 10/4859677, caboluxcargo@cabolux.nl

Mit dem Segelboot

Cabo Verde ist ein **wenig erschlossenes Segelrevier für Könnner**. Ab Oktober füllen sich die Häfen mit Yachten, die bis Februar zum Sprung über den Atlantik ansetzen. Als erster Hafen muss zur Zollkontrolle Sal (am Flughafen), São Vicente (Mindelo) oder Praia angelaufen werden. Ein gültiges Visum wird vorausgesetzt.

Für einen Zwischenstopp mit Verproviantierung sind nur Praia, São Vicente und Palmeira auf Sal geeignet. Die Preise sind etwas höher als in Europa. In Mindelo gibt es gute Reparaturmöglichkeiten, doch ist Geduld angesagt, da Ersatzteile häufig aus Europa eingeflogen werden müssen.

Zu Ankerplätzen, Häfen und Versorgungsmöglichkeiten siehe die Kapitel zu den Inseln. Zu nautischer Information und Chartermöglichkeiten siehe Kapitel „Sport und Freizeit/Segeln“.

Auskünfte und Adressen

Auskünfte und Informationen zu verschiedenen Belangen, u.a. Einreise, diplomatische Vertretungen u.v.a.m.

Auswärtige Ämter

■ Deutsches Auswärtiges Amt

Werderscher Markt 1, 10117 **Berlin**
Postanschrift: 11013 Berlin
Tel. 01888/17-0, Fax 17-3402
www.auswaertiges-amt.de

■ Bundesministerium für auswärtige Angelegenheiten, Bürgerservice

Minoritenplatz 8, 1014 **Wien**
Tel. 05/01150-4411, www.bmaa.gv.at

■ Eidg. Departement für auswärtige Angelegenheiten (EDA)

Bundesgasse 32, 3003 **Bern**
Tel. 0800/24-7-365, 031/3238484
www.eda.admin.ch

Auskünfte über Tourismus, Handel und Investitionen

■ Direcção Geral do Turismo, Indústria e Energia

Avenida Amílcar Cabral, P.O. Box 145
Praia, Ilha de Santiago
Tel. 2611753, Fax 2613659

Internationale Organisationen in Cabo Verde

■ African Development Foundation

Tel. 2614560

■ Bornefonden (Dänische Hilfsorganisation)

Tel. 2211475

■ Caritas Caboverdiana, Tel. 2611707

■ União Europeia (EU)

C.P. 122, Praia, Tel. 2621392, Fax 2621391

■ UNDP, C.P. 62, Praia, Tel. 2621401, Fax 2621352

■ UNFP, C.P. 62, Praia, Tel. 2621319, Fax 2621193

■ UNICEF, Praia, Tel. 2621525

■ SOS-Kinderdorf International, Tel. 2651168

■ WHO, C.P. 266, Praia, Tel. 2621400, Fax 2621408

cv13-003 pr



Ausrüstung

Gepäck, Ausrüstung und Kleidung

Packen Sie wie für einen Sommerurlaub in Südeuropa. Baumwollkleidung, bequeme Schuhe und Sandalen und für die Abende ein Pullover oder leichter Anorak genügen. Bei der intensiven Sonneneinstrahlung sind lange Ärmel und dünne lange Hosen ideal. Starker, kühler Wind mit Nebel bringt einen nicht weniger zum Frieren als Minusgrade in gemäßigten Breiten. Um sich hiergegen zu schützen, nimmt man auf Wandertouren **einen leichten Pullover und einen leichten, winddichten Anorak** mit. Die

Kombination erlaubt, auf alle Variationen von Wind, Nebel und Temperatur vorbereitet zu sein. Eine **Kopfbedeckung, die auch starkem Wind widersteht**, ist unverzichtbar. An Schuhwerk empfehlen sich **feste Sandalen und Schuhe**, denn schlechte Wegstrecken sind fast nirgends zu vermeiden.

Individualreisende wissen, dass es besser ist, **so wenig Gepäck wie möglich** mitzunehmen. Eine robuste Reisetasche oder ein Rucksack plus eine kleinere Umhängetasche oder ein Tagesrucksack für Foto, Dokumente, Reiseführer, Karte und Kleinkram garantieren die auf Inselrundreisen gewünschte Mobilität.

Für **Hotel- und Badereisen** sind Koffer die beste Wahl. Gepäckstücke müssen mit Adressen versehen und fest verschlossen sein.

Kleidungs-Checkliste

- Lange Hosen bzw. Röcke, evtl. leichtes Sommerkleid
- Weite T-Shirts, Baumwollhemden, Blusen (mit langem Arm)
- Sweat-Shirt, leichter Wollpullover oder Fleece-Jacke
- Badekleidung, Shorts
- Winddichte Jacke, Bluse oder Anorak
- Unterwäsche und Socken (Baumwolle)
- Hals- bzw. Kopftuch (gegen Sonne, Staub, Erkältung, auch als Dreieckstuch oder Verbandszeug zu verwenden). Ideal ist ein großes, dünnes Tuch, das als Kopfschutz auch Hals- und Schulterbereich vor Sonne schützt
- Geschlossene Schuhe, Sandalen, Badeschuhe

☐ Gute Bergstiefel:

Voraussetzung für Trekking auf den Inseln



cv001 pr

Ausrüstungs-Checkliste

- Rucksack, Reisetasche oder Koffer
- Tagesrucksack, Umhängetasche oder Bordcase
- Bargeld (vorzugsweise in Euro), VISACard und Maestro-/EC-Karte (andere Karten werden nicht angenommen!)
- Fotoausrüstung
- Reiseapotheke
- Sonnenbrille sowie Sonnenhut oder -tuch, welches Gesicht und Nacken überschattet
- Sonnenschutzmittel (ab Faktor 20)
- Lippenchutz
- Badesachen
- Ersatzbrille (1, Erläuterung s.u.)
- Toilettenartikel (Scheren, Nagelfeilen etc., aber nicht im Handgepäck!)
- Stofftaschentücher
- Reisewaschmittel
- Taschenlampe, Kerzen (2)
- Taschenmesser (nicht im Handgepäck)
- Handtuch
- Mittel zur Trinkwasserdesinfektion und Trinkwasserbehälter (3)
- Nähzeug, Sicherheitsnadeln
- Reisewecker
- Schreibzeug, Notizheft oder Block
- Gastgeschenke (4)
- Beutel für Schmutzwäsche und Müll (5)
- **Die Mitnahme eines Adapters (230 V) ist nicht notwendig.**

Erläuterungen

1. **Kontaktlinsenträger** sollten wegen des Staubes auch eine Brille mitnehmen.
2. **Batterien** der Größen AAA, AA/Mignon und D/Mono sind überall zu bekommen, während nur am Flughafen in Sal auch Batterien für Fotoapparate erhältlich sind.
3. Mikropur® o.Ä. ist notwendig zur **Wasserdesinfektion**. Ein Tropffläschchen für Chlorbleichlauge erfüllt den gleichen Zweck.

4. Wann immer man eingeladen ist, ist es gut, kleine und nützliche **Gastgeschenke** zu haben. Taschenlampen, Schulmaterial, Baseballmützen und intelligentes Spielzeug rufen Freude hervor. Zahnbürsten sind besser als Bonbons. Lassen Sie sich nicht durch „Mitleid“ zum „Verteilen“ animieren, sondern schenken Sie nur dort, wo sie „Gast“ waren und Gegenseitigkeit besteht. Geben Sie nur im Haus und nie vor Dritten.

5. **Problem Müll** sollte mit zurück nach Hause genommen werden!

Zusätzliche Ausrüstung für Trekkingtouren

■ **Eingelaufene Bergstiefel:** Wanderer bringen nach Santo Antão die Stiefel mit, die sie in Europa im Hochgebirge verwenden. Die Steigungen sind gewaltig und die Wege steinig. Das Minimum sind überknöchelhohe Trekkingschuhe. Berg- und Trekkingstiefel mit Zwischensohlen aus PU-Schaum haben leider die Eigenschaft – ob benutzt oder nicht –, nach ein paar Jahren plötzlich die Sohlen zu verlieren. Warmes Klima kann dies beschleunigen durch rascheren Verlust der Weichmacher, womit der Wanderurlaub plötzlich beendet ist. Wir bevorzugen zwiegenähte Bergstiefel der Kategorie „bedingt steigeisenfest“, auch weil sie fest genug sind, um Bergabstrecken rasch gehen zu können.

■ **Kompass, Wanderführer und -karten, evtl. GPS** mit Daten, Batterien und Ladegerät. Wander- und Freizeitkarten bekommen Sie in europäischen Buchhandlungen, vor Ort oder über www.bela-visita.net.

■ Pullover, Jacke; mehrere leichte Schichten.

■ ZIP-Trekkinghosen.

■ Funktions- oder Baumwollunterwäsche.

■ Apotheke, Erste-Hilfe-Päckchen und **elastische Binden**, die es in Kap Verde nicht gibt (siehe Kapitel „Gesundheit“).

■ Evtl. Teleskop-Wanderstöcke.

Campingplätze gibt es in Cabo Verde bisher nicht, und freies Zelten ist nicht erlaubt, auch wenn es am Strand geduldet wird. Jeder grüne Fleck ist Privatbesitz, sodass man nur mitten in der Wüste zelten könnte. Ein unbewohntes Zelt wird zudem als „Strandgut“ betrachtet und verschwindet schnell.

Auf Trekkingtouren können ein leichter **Schlafsack** und eine **Isomatte** sinnvoll sein, um gegebenenfalls auch unter einfachsten Bedingungen ein Übernachtungsangebot annehmen zu können.

Ein **30- bis 40-Liter-Rucksack** genügt für mehrtägige Touren selbst für zwei Personen, da alles so schnell trocknet, dass man es abends wäscht und morgens trocken vorfindet. Für die großen Tagestouren kalkulieren Sie Platz und Kraft für 3 bis 5 Liter Trinkwasserreserve pro Person ein!

Diplomatische Vertretungen

In Deutschland

Botschaft

■ Botschaft der Republik Cabo Verde

Stavanger Straße 16, 10439 **Berlin**

Tel. 030/20450955, Fax 20450966

www.embassy-capeverde.de

(Konsularabteilung für alle Bundesländer)

Honorarkonsulate

■ Baden-Württemberg und Bayern

Hirschstraße 22, 70173 **Stuttgart**

Tel. 0711/6071558, Fax 60661050

■ Hamburg, Bremen, Niedersachsen und Schleswig-Holstein

Honorarkonsul der Republik Cabo Verde

Deichstraße 9, 20459 **Hamburg**

Tel. 040/37857833, Fax 37857841

■ Saarland

Honorarkonsul der Republik Cabo Verde

Über der Schanz 3, 66424 **Homburg**

Tel. 06841/6870007, Fax 6870043

www.honorarkonsul-kapverde.de

■ Sachsen, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt und Thüringen

Königstraße 5, 01097 **Dresden**

Tel. 0351/8192700, Fax 8192699

In Österreich

■ Botschaft der Republik Cabo Verde

Schwindgasse 20/2, 1040 **Wien**

Tel. 0043/1/5038727, Fax 5038729

embcviena@nnweb.at

■ Honorarkonsulat der Republik Cabo Verde

Dornbachstraße 89, 1170 **Wien**

Tel. 0043/1/23634969

In der Schweiz

■ Botschaft der Republik Cabo Verde

Av. Blanc 47, 1202 **Genf**

Tel. 0041/22/7313336, Fax 7313540

■ Honorarkonsulat der Republik Cabo Verde

Rümelinplatz 14, 4001 **Basel**

Tel. 0041/61/2698095, Fax 2698050

awg@bluewin.ch

In weiteren europäischen Ländern

■ Embassy of the Republic of Cabo Verde

Vilae Giosué Carducci, 4/1, Interno 3

00187 **Roma, Italien**

Tel. 0039/6/4744678, Fax 4744643

eliof@hotmail.com



cv002 pr

■ **Embassade de la République Cabo Verde**

46, Rue Goethe, 1636 **Luxembourg**

Tel. 0035/26480948, Fax 26480949

■ **Embassy of the Republic of Cabo Verde**

44, Koninginnegracht

2514 Den Haag, **Niederlande**

Tel. 0031/703469623, Fax 703467702

■ **Consulate of the Republic of Cabo Verde**

Mathenensselaan 326

3021 HX Rotterdam, **Niederlande**

Tel. 0031/10/4778977, Fax 4774553

■ **Ambassade de la**

République du Cap Vert à Paris

75008 Paris, **Frankreich**, 3, rue Rigny

Tel. 0033/1/42127350, Fax 40530436

In Cabo Verde

Deutschland

Deutschland ist in Cabo Verde durch die **Botschaft im Senegal** und ein **Honorarkonsulat in Praia** vertreten:

■ **Ambassade de la**

République Fédérale d'Allemagne

B.P. 21 00, **Dakar, Senegal**

Dakar, 20, Avenue Pasteur

Angle Rue Mermoz, Tel. 00221/8894884

und in Notfällen 00221/6386441

Fax 8225299, www.dakar.diplo.de

■ **Honorarkonsul**

der Bundesrepublik Deutschland

Günter Burkhard Heidrich

Consulado Honorário da Alemanha

Achada Fazenda, Concelho de Santa Cruz

Ilha de Santiago (Ortsteil Praia)

Tel. 00238/2692925, Fax 9246606

praia@hk-diplo.de

✈ Internationaler Airport Césaria Évora
(São Vicente)

Weitere europäische Länder

■ Österreich

18, Rue Emile Zola, **Dakar, Senegal**

Tel. 00221/8494000, Fax 8210309

■ Schweiz

Rue René N'Diaye, Angle Rue Seydou Nourou Tall

B.P. 1772, **Dakar, Senegal**

Tel. 00221/8230590, Fax 8223657

vertretung@dak.rep.admin.ch

■ Niederlande

37, Rue Kleber, B.P. 3262, **Dakar, Senegal**

Tel. (aus Cabo Verde) 0221/8239483, Fax 8239610

■ Belgien

Route de la Patite Corniche Est

B.P. 524, **Dakar, Senegal**

Tel. (aus Cabo Verde) 0221/8212524, Fax 8216345

■ Italien

Rue E.H. Seydou Nourou Tall

B.P. 348, **Dakar, Senegal**

Tel. (aus Cabo Verde) 0221/8226253

Fax 8217580 (Konsulat: Praia, Santiago,

Tel. 00238/2613280)

Einkaufen

Geschäfte und Märkte

Kleine **Gemischtwarenläden** (**Mercearias**) ziehen sich in die Vorstädte zurück und machen Platz für moderne Lebensmittel- und Haushaltswaren-Selbstbedienungsläden in den Zentren. **Bekleidung, Schuhe, Elektronik, Haushaltswaren, Batterien** und Industriekleinwaren sind fast nur noch beim „Chinesen“ zu kaufen. Auf Boa Vista sind die China-Läden auch bei Lebensmitteln auf den ersten Platz vorgerückt.

Kapverdische Boutiquen führen schickere – und teurere – Textilien. **Frischen**

Fisch erhält man auf dem Fischmarkt und bei Straßenhändlerinnen. **Frisches Obst und Gemüse** werden auf dem Markt und von Straßenhändlerinnen angeboten; die Auswahl an importiertem Gemüse und Obst ist in speziellen Gemüsegeschäften breiter als in den Selbstbedienungsläden. **Frischfleisch** kauft man in Mindelo, Praia oder auf Sal wie gewohnt beim Metzger. In den ländlichen Gemeinden hingegen wird Fleisch unter wenig einladenden Bedingungen aus großen Schüsseln verkauft.

Die Städte verfügen über zwei Typen von Märkten: **Mercado oder Plurim** – auf diesen Lebensmittelmärkten haben die kapverdianischen Frauen das Sagen; **Sucupira** – ein periodisch oder dauerhaft eingerichteter Markt für Non-Food-Ware ohne jede Beschränkung. Vom Hosenknopf bis zum Betonmischer findet sich hier alles. Männer vom afrikanischen Kontinent, unendlich fantasiebegabt im Einstudieren immer neuer Formen der Kontaktaufnahme und Preisverhandlung mit dem Kunden, bestimmen die Szene. Kleider, Schuhe, Haushalts-, Töpfer- und Metallwaren, Werkzeug, Kosmetika und Maschinenteile kommen aus aller Herren Länder, teils als abenteuerliche Nachahmungen bekannter Marken. Für die Reisenden werden **Souvenirs und Kleinkunst** vom afrikanischen Festland **ohne jeden Bezug zur Kultur Kap Verdes** angepriesen. Nicht wenige der Händler haben eine gute Schulbildung, sprechen literarisches Englisch und Französisch und pendeln zwischen ihren von Krieg und Armut gebeutelten Heimatländern und den Inseln, um ihre Familien zu ernähren.

In **Praia (Sucupira)** und **São Vicente (Praça Estrela)** sind die Märkte solide

gebaut und öffnen täglich. In **Assomada** auf Santiago findet zweimal wöchentlich der größte Sucupira statt, ein gefundenes Fressen für Fotoamateure.

Bäckereien sind in unscheinbaren Gebäuden ohne Beschriftung untergebracht, sodass man sich zur *Padaria* durchfragen muss. Festes, schweres Weizenbrot und ebensolche Brötchen sind meist die einzigen Produkte. In Praia und Mindelo werden in der Boulangerie Française auch Baguettes gebacken. Auf Santiago haben sich die Padarias Boca Doce und Pão Quente (Rua Andrade Corvo), in Santa Maria auf Sal die Padaria-Pastelaria Dado und auf Boa Vista die Pastelaria Dolce Vita mit leckeren Kuchen und Teilchen etabliert.

Souvenirs

Westafrikanische Souvenirhändler mit Schnitzereien, Modeschmuck, Tüchern und T-Shirts, speziell für den Tourismus hergestellte Massenwaren, finden sich, wo immer Touristen vermutet werden. **Typisch Kapverdianisches** hingegen muss man suchen. Zum Sortieren von gestampftem Mais dienende flache Korbschalen (*bandeja*), durchlöcherter Terrakotta (*binto*), in denen *Cuz-cuz* gedämpft wird, Tontöpfe (*pôte*) als Wasservorratsbehälter, mit Fleiß und Geschick aus alten Büchsen gebaute Spielzeugautos (*carrinhos*) und das Brettspiel Oril sind beliebte Alltagsgegenstände.

Im Souvenirhandel werden zunehmend auch die in traditionellen Mustern fein gewebten schwarzweißen **Baumwolltücher** angeboten, die zur Zeit der Segelschiffe eine große Rolle gespielt haben (*panos de Santiago*). Die Motive die-

ser historischen Tuchweberkunst prägen bis heute das Dekor von aus polierten Kokosnüssen hergestellten Schmuckgegenständen, Vasen, Schalen und Geschirr. In São Vicente werden faszinierende **Wandteppiche** mit bunten Alltagsmotiven gewoben (www.bela-vista.net/da-Luz).

Neben kapverdianischer **Musik**, über die sich in Europa fast jeder freut, eignen sich auch Thunfisch in Dosen, Ziegenkäse, *Piri-Piri* (Malagueta-Schoten zum Einlegen für das sehr scharfe Gewürz), Wein und Kaffee aus Fogo, *Grogue* und *Pontche* aus Santo Antão als **landestypische Mitbringsel**.

Einreiseformalitäten

Für die Einreise nach Cabo Verde benötigen europäische Staatsbürger ein **Visum**. Bei Pauschalreisen besorgt es zu meist der Reiseveranstalter. Ansonsten erfolgt die Visabeantragung über die Botschaften oder Konsulate. Der **Reisepass** (auch für Kinder!) muss noch mindestens sechs Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Das Touristenvisum berechtigt zu einer einmaligen Einreise und hat eine Gültigkeit von 120 Tagen nach Ausstellung; Verlängerung bei den zuständigen Behörden in Cabo Verde (Polizeistellen, Einreisebehörde). Das **Antragsformular** für das Visum können Sie aus dem Internet (www.embassy-capeverde.de) herunterladen oder sich per Post oder Fax von der Botschaft schicken lassen.

Die **Visagebühr** beträgt z.Z. 45 Euro oder 63 SFr pro Person.

Die Öffnungszeiten der **Honorarkonsulate** sind, da diese nicht hauptberuflich betrieben werden, limitiert und von Ort zu Ort verschieden. Sie bekommen vom Anrufbeantworter die gültigen Zeiten mitgeteilt.

Bei Ankunft ohne Visum wird **an den internationalen Flughäfen** von Sal, Boa Vista, São Vicente und Praia ein **vorläufiges Visum** für 25 Euro ausgestellt, das binnen einer Woche bei der örtlichen Polizei verlängert werden muss. In der Praxis wird – so lange erkennbar ist, dass der Aufenthalt touristischer Natur war – bei Überschreitung der Gültigkeitsdauer bis zu drei Wochen keine Strafe verhängt.

2013 soll die Gebühr für das Visum erhöht werden, doch ist nicht geklärt, wie dies im Zusammenhang mit dem neuen Mehrwertsteuersatz für Übernachtungsbetriebe (15% statt 6%) und der Tourismusabgabe von 220 CVE (entspricht 2 Euro pro Person und Nacht) gehandhabt wird (Stand Juni 2013).

Hinweis: Da sich die Einreisebedingungen kurzfristig ändern können, raten wir, sich kurz vor der Abreise beim Auswärtigen Amt (www.auswaertiges-amt.de bzw. www.bmaa.gv.at oder www.eda.admin.ch) oder der jeweiligen Botschaft zu informieren.

Reisedokumente-Checkliste

- Reisepass, mindestens 6 Monate gültig
- Flugscheine
- Vouchers, Hotelgutscheine oder Reservierungsbestätigungen
- Impfpass
- Kreditkarte (nur VISA!)
- Internationaler Führerschein (auch wenn der nationale i.d.R. anerkannt wird)
- Fotokopien wichtiger Versicherungspolizen (Reise- und Rückholversicherung)
- Telefonliste

Fotokopieren Sie Pass, Visum, Flugtickets, Führerschein, Impfausweis, Versicherungspolizen und alle anderen wichtigen Reisedokumente zweimal. Einen Satz lassen Sie bei einer Kontakt-/Vertrauensperson zu Hause, den anderen tragen Sie bei sich. Während der Reise deponieren Sie die Originale zusammen mit ihren Wertsachen im Hotelsafe, sodass Sie nur die Kopien verlieren können.

Impfausweise werden zur Einreise nur bei Ankunft aus einem Gelbfiebergebiet verlangt, sind aber zusammen mit dem Blutgruppenausweis wichtige Notfalldokumente, die man immer mit sich führt.

Essen und Trinken

Allgemeines

In allen größeren Orten gibt es **Restaurants und Snackbars**. Die Preise für ein Hauptgericht bewegen sich zwischen 500 und 2000 CVE. Bessere Restaurants und Hotels bieten internationale und kapverdische Küche zu Preisen zwischen 800 und 2500 CVE. Pizzerias und italienische Restaurants führen die Liste



cv079 pr



cv080 pr

der Gaststätten mit ausländischen Gerichten an, doch portugiesische, senegalesische, französische und chinesische Lokale sind ebenso vertreten.

Zum Erlebnis einer Reise nach Cabo Verde gehört es, sich mit der lokalen Küche vertraut zu machen (siehe weiter unten). Diese herzhaft **kapverdianische Küche**, z.B. das Nationalgericht *Cachupa* oder eine *Feijoada*, findet man in kleinen, schlichten Gaststätten, wo der äußere Eindruck wenig über die Qualität des Essens aussagt. In kleinen Lokalen erkundigt man sich nach den Tagesgerichten (*prato do dia*) und bekommt eine Auswahl von zwei bis drei Speisen genannt. Abgelegene Lokale und Privationen kochen nur auf Vorbestellung. Die Ausstattung der Lokale ist meist einfach, manchmal sitzt man im Freien in Hinterhöfen.

Fischgerichte sind häufig die bessere Wahl und spezielle Fischrestaurants meist sehr gut. Für Vegetarier ist die Auswahl klein und beschränkt sich auf Wurzelgemüse, Suppen, Reis und Eiergerichte.

Snack- und Fast-Food-Restaurants gehören nicht zu Franchise-Gruppen, sodass die Speisekarte weniger standardisiert ist. Nicht selten bieten sie eine ähnliche Auswahl wie die Bars und Restaurants.

☑ Fisch und Mais –

Grundbestandteile der kapverdianischen Küche

Rezepte aus Cabo Verde

Wer Cabo Verdes Küche schätzen gelernt hat, will sie vielleicht am heimischen Herd nachkochen. Die typischen Zutaten – gestampfter Mais, Maniok, Kichererbsen, Thunfisch, Yams und tropische Früchte wie Papayas und Mangos – finden ihren Weg auch in die Supermärkte Europas.

Cachupa

Cachupa gehört wie Musik zur **Seele Cabo Verdes**: Sie ist ein Stück Heimat, Tradition, Alltag und Lebensgefühl, Familie, Gemeinschaft und Gastfreundschaft. Kapverdianer in der Emigration treffen sich auf eine *Cachupada*. Es ist mehr als nur ein gemeinsames Essen, es ist ein sozialer Akt zum Austausch von Geschichten, Erinnerungen und gemeinsamer Kultur.

Viele Kapverdianer beginnen und beenden ihren Tag mit Cachupa und werden ihrer nicht überdrüssig. Das Gericht aus Mais und Bohnen ist eine **gesunde Vollwertkost** mit Kohlehydraten, Eiweiß und Fett. Was wäre ein Tag auf dem Feld ohne die herzhafteste Cachupa. Schon morgens hört man die großen Holzmörser *pilão*, in denen der Mais gestampft wird. Die Hüllen werden entfernt aber das Korn bleibt erhalten. Cachupa benötigt drei bis vier Stunden auf dem Feuer.

Europäern schmeckt die frische Cachupa zum Mittag- oder Abendessen zumeist, während die aufgebratene Version zum Frühstück wohl etwas längere Gewöhnung voraussetzt.

☒ Cachupa, das Nationalgericht der Inseln – mehr als nur ein Essen

cv009 pr



Zutaten

■ **Cachupa pobre:** Frisch gestampfter Mais (*midj cutchid*), gemischte Bohnen (Trockenbohnen am Vortag einweichen), je nach Geschmack Knoblauch, Lorbeerblätter, Zwiebeln, grüne Bananen, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Maniok, Yams, Kürbis, Tomaten, evtl. Kohl, Speck, Suppenbrühwürfel, Olivenöl und Piment.

■ Für **Cachupa rica**, die „reiche“ Version des Gerichtes, fügt man außerdem nach Geschmack Salzfleisch, Blutwurst, geräucherte Wurst (*chourico, linguica*), Hühnchen, Schweinefleisch oder Rind hinzu oder aber seine Lieblingssorte Fisch (*Cachupa di peixe*).

Zubereitung

Bohnen und Mais sowie das Gemüse waschen. In einem großen Topf den Mais ca. zehn Minuten kochen. Bohnen, zwei Lorbeerblätter und etwas Olivenöl hinzufügen, aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze Salzfleisch hineingeben und zugedeckt weiterköcheln. Immer darauf achten, dass die Flüssigkeit den Topfinhalt bedeckt. Nach etwa einer Stunde Wurst oder Fleisch (*Cachupa rica*) hinzugeben. Wiederum etwa eineinhalb Stunden kochen lassen. In einer Pfanne die Zwiebeln mit Öl, Knoblauch, geschälten Tomaten (oder Tomatenmark) anbraten und zur Cachupa geben. Mit Salz, Pfeffer oder Piment abschmecken. Je nach Kochzeit des Gemüses nun die einzelnen geschälten und geschnittenen Gemüse- und Kartoffelsorten zugeben und fertig kochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (drei bis vier Stunden Gesamtkochzeit). Nachdem man die Cachupa vom Herd genommen hat, lässt man sie noch etwa eine halbe Stunde „setzen“ oder ziehen. Den Eintopf in einer Schüssel servieren, das Gemüse auf einer Platte getrennt reichen. Mit Piri-Piri wird individuell gewürzt.

Der Rest der Cachupa vom Vorabend ergibt ein gutes, üppiges Frühstück: **Cachupa guisada**. Schon am Abend wird vom restlichen Ge-

richt die dicke Suppe abgeschöpft. Morgens wird der trockene Eintopf dann zusammen mit Zwiebeln in der Pfanne angeröstet. Wer es sich leisten kann, wird auf die geröstete Cachupa ein Spiegelei geben: **Cachupa ku ovo strelado**.

Canja de galinha (Reissuppe mit Huhn)

Zutaten

- ½ zerteiltes Huhn
- 1 Löffel Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- Knoblauchzehen nach Belieben, gehackt
- 2 mittelgroße Zwiebeln, geschnitten
- etwas Piment und Salz
- 2 geschälte Tomaten
- 1–2 Würfel Hühnerbrühe
- Reis

Zubereitung

Das Huhn waschen und zerteilen. In eine Marinade aus Öl, Lorbeer, Zwiebel, Knoblauch und Salz einlegen und über Nacht ziehen lassen. Tags darauf in einem Topf anbraten, ausreichend Wasser und Brühwürfel hinzufügen. Kurz bevor das Wasser kocht, Reis und Tomaten hinzugeben und aufkochen lassen. Auf kleiner Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Caldo de peixe (Fischsuppe)

Fischsuppe ist sehr beliebt in Cabo Verde, und jeder hat seinen besonderen Lieblingsfisch, den er für die Zubereitung verwendet.

Zutaten

- Meeresfisch nach Belieben
- 1 Zwiebel
- 2 geschälte Tomaten
- 2 Knoblauchzehen

- 1 Lorbeerblatt
- Paprika nach Belieben
- 500 g Maniok
- je 500 g Kartoffeln und Süßkartoffeln
- 500 g Yam
- 500 g grüne Bananen
- 500 g Kürbis
- Piment
- Öl nach Belieben

Die Menge und Art des Gemüses richtet sich nach dem saisonalen Angebot.

Zubereitung

Fisch mit Knoblauch, Öl, Salz, Lorbeer und etwas Piment marinieren. Gehackte Zwiebel, Knoblauch, Lorbeer, Paprika und geschälte Tomaten anbraten. Geschnittene Kartoffeln, Bananen, Maniok, Yam und Kürbis zugeben und kochen. Wenn das Gemüse fast gar ist, den Fisch hinzugeben und fertig kochen. Als Beilage wird gewöhnlich Reis serviert.

Weitere Gerichte

- **Feijoada:** herzhafter Bohneneintopf mit Gemüse, Speck und evtl. Fleisch
- **Lapas** (geschmorte Napfschnecken): in Wasser gekocht, dann in Öl, Zwiebel und Paprika gedünstet
- **Polvo:** Tintenfisch geschmort mit Knoblauch, Zwiebeln und Tomaten
- **Trockenfisch:** eingeweicht und mit Knoblauch, Zwiebeln, Lorbeer und Öl gedünstet, dazu Gemüse
- **Thunfisch-Steak (Beaf de Atum):** mit Zwiebeln, Knoblauch, evtl. Tomaten und Paprika im Ofen gegart, als Beilage z.B. gekochter Maniok
- **Thunfisch-Braten:** mit Knoblauch, Paprika und Öl mariniert, dann angebraten und gekocht, mit Kartoffeln oder Maniok serviert
- **Maniok:** in Öl frittiert, schmeckt ausgezeichnet knusprig

■ **Carne guisado:** geschmortes Fleisch; in Knoblauch und Essig mariniertes Fleisch wird zusammen mit Kartoffeln, grünen Bananen, Maniok und/oder Yams als Eintopf geschmort

Süße Desserts

Süßspeisen ergänzen und bereichern die kapverdianische Küche. Hausgemachte Desserts und Naschsachen aus lokalen Produkten wie Papayas, Kokosnuss, Süßkartoffeln und Bananen, Ziegenkäse und Milch gehören zum Festmenü und finden sich auch in größeren Restaurants.

Pudim de Queijo (Käsepudding)

■ Zutaten

- 500 g frischer Ziegenkäse
- 500 g Zucker
- 2 Tassen Wasser
- 12 Eidotter
- 4 Eiweiß

■ Zubereitung

Käse zerkleinern. Zucker in Wasser zu einem dicken Sirup kochen. Den Käse hinzufügen und gut vermischen. Die Masse vom Herd nehmen und mit den verrührten Eidottern vermischen, dann das geschlagene Eiweiß unterheben.

Den Boden eines kleinen Kochgefäßes mit Zucker karamelisieren, die Mischung hineinfügen und das Gefäß in einen Topf mit Wasser stellen. So lange kochen, bis die Mischung sich verfestigt. Käsepudding aus der Form stürzen.

Kaffee-Pudding (Fogo)

■ Zutaten

- 1 große Tasse Milch
- 1 große Tasse sehr starken Kaffee
- 500 g Zucker
- 12 Eigelb
- 1 Teelöffel Speisestärke

■ Zubereitung

Den Kaffee mit Zucker erhitzen und gut verrühren. Das verquirlte Eigelb, die Milch und die Speisestärke hinzufügen und im Wasserbad kochen. Wenn die Konsistenz dicklich ist, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Doce de Papaya (Gelierte Papayas)

■ Zutaten

- Papaya-Früchte, geschält und entkernt
- das gleiche Gewicht an Zucker
- Zitrone

■ Zubereitung

Unterschiedlich in der Zubereitung werden entweder grüne Papaya verwendet und in Streifen geschnitten oder reife Papaya in Stücken wie Marmelade gekocht.

Früchte, Zucker und Zitronenschale im Topf bei kleinem Feuer erhitzen, bis der Zucker schmilzt. Verwendet man reife Früchte, kocht man die Masse unter ständigem Rühren, bis sie die nötige Konsistenz oder Dicke erreicht und geliert. Erkalten lassen und z.B. zusammen mit Ziegenkäse servieren.

Bei grünen Papayas lässt man die Masse nach zehn Kochminuten eine halbe Stunde ruhen, um sie dann auf etwas größerer Flamme zu kristallisieren. Noch heiß formt man mit zwei Löffeln kleine „Plätzchen“ und lässt sie erkalten.

Grüne Papaya kann auch mit Honig erwärmt und mit einem Feigenblatt aromatisiert werden.

Doce de Coco

■ Zutaten

- Kokosnussmark und Zucker zu gleichen Teilen
- etwas brauner Zucker oder Melasse
- Zitronenschale

■ Zubereitung

Den Zucker langsam karamelisieren, die Kokosnussmasse und etwas Wasser hinzufügen und aufkochen, mit der Zitronenschale vermischen.

Von der Hitze nehmen und etwa fünf Minuten rühren. Die Masse auf einer gefetteten Unterlage ausbreiten und in Stücke schneiden. Auskühlen und erhärten lassen.

Getränke

Aus dem Zuckerrohrschnaps *Grogue* und der Melasse *Mel* lassen sich ausgezeichnete Getränke mit unzähligen Variationen bereiten:

Orangen-Grogue

Unbehandelte Orangenschalen an der Sonne trocknen und in eine Flasche *Grogue* geben. Einige Tage/Wochen ziehen lassen.

Zitronenscheiben, Zitronengras, Minze, Rosmarin sind weitere Variationen.

Pontche

Grogue und Zuckerrohrmelasse im Verhältnis 2 zu 1 mischen, je nach Geschmack mit Zitronenscheiben, Orangenschale und ein paar Nelken verfeinern. Die Mischung einige Tage/Wochen ziehen lassen.

Hervorragend schmeckt auch *Pontche de Coco*, der mit Kokosnussmark verfeinert ist.

Kochbücher

■ **Cozinha de Cabo Verde**, Maria de Lourdes Chantre; Lissabon, Presença, 4. Auflage 2001, 204 Seiten, erhältlich über www.amazon.de

■ **Cozinha e doçaria do Ultramar Português**, Hrsg. von M.A.M. Lissabon; Agência do Ultramar, 1969

■ **Cuisine des Îles du Cap Vert**, Virginia Vieira Silva; Paris, L'Harmattan, Auflage 2000, 224 Seiten, www.editions-harmattan.fr

Wird man von einer Familie **zum Essen eingeladen**, sollte man niemals den letzten Rest aus der Servierschüssel nehmen, auch nicht beim Reis, da dies ein Hinweis für die Köchin wäre, dass die Menge nicht ausreichend war.

Wasser aus dem Wasserhahn ist in Cabo Verde so gut wie nie als Trinkwasser geeignet, auch nicht zum Zähneputzen. Der Wassermangel auf den Inseln bringt es mit sich, dass Wasser in Zisternen oder Hochbehältern gesammelt wird und konstant infiziert ist. Unbedenklich sind abgekochtes Wasser als Tee oder Kaffee, Industrieabfüllungen mit Kohlensäure wie Cola, Tonic, Fanta oder Bier. Auch Fruchtsäfte in Dosen oder Tetrapacks sind sicher.

Abgefülltes Wasser ohne Kohlensäure bietet kaum höhere Sicherheit. Durch unachtsame Herstellung, wochenlange Lagerung in sonnenbeschienenen Containern und durch Wiederbefüllung sind die Wässer ähnlich kontaminiert wie das Leitungswasser.

Abgefülltes Wasser mit Kohlensäure gilt als sicher. Liebhaber stiller Wässer vermindern den Kohlesäuregehalt durch mehrmaliges Ablassen und Schütteln.

Weine, sowohl billige Tisch- als auch gute Flaschenweine, kommen hauptsächlich aus Portugal. Bessere Restaurants haben meist auch Wein aus Fogo im Keller.

Kaffee wird zum Frühstück getrunken. **Tee** wird, sofern es sich nicht um importierte Teebeutel handelt, aus lokalen Kräutern zubereitet, z.B. Zitronenmelisse, Minze, Eisenkraut.

Die Küche Cabo Verde

Cabo Verde Küche wurzelt in **Afrika und Europa** und wird geprägt von der kargen Natur der Inseln.

Beliebt sind allerlei **Eintopfgerichte**. Als Basis dienen Mais, Bohnen und Wurzelgemüse wie Yams, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Maniok oder Brotfrucht.

Fisch und Meeresfrüchte gibt es in Hülle und Fülle. Angeboten werden neben herzhaftem Thunfisch (als Steak gegrillt oder mariniert im Ofen gedünstet) auch Fischarten wie zarte *Garoupa*, *Serra*, Schwertfisch oder schmackhafte Makrelen, Tintenfisch (*polvo*), Napfschnecken (*lapa*), Muscheln (*buzio*) und gebratene Muränenstücke. Langusten, die auch hier ihren Preis haben, sowie Fischsuppen runden den Kochtopf der Meerespezialitäten ab.

Fleisch ist relativ teuer und qualitativ meist nicht so gut wie Fisch. In Touristenrestaurants finden sich immer Fleischgerichte auf der Speisekarte.

Einheimische Früchte, Papayas, Mangos, Bananen, Äpfel, Guaven (*goiabas*), Quitten (*marmelos*), Tambarinas und Kokosnüsse bieten eine willkommene Abwechslung zu den immer gleichen Importfrüchten aus Portugal und Südafrika.

Das **Nationalgericht** ist die **Cachupa**, nach neuer Schreibweise *Kaxupa*, ein deftiger Eintopf aus gestampftem Mais (*midj cutchid*) und Bohnen mit variablen Zutaten. Abends als suppiger Eintopf, morgens angeröstet und, wer es sich leisten kann, mit einem Spiegelei gekrönt. Die „reichere“ Version, *Cachupa Rica*,

wird mit Yams, Maniok, Süßkartoffeln, Blattgemüsen und Ziegen-, Schweinefleisch oder Fisch verfeinert.

Als **Desserts** kommen süße Delikatessen auf den Tisch. Etwas ungewohnt, aber besonders lecker ist die Kombination aus Streifen frischen **Ziegenkäses** mit verschiedenen **Doços**. Diese sind ein verführerisches Mittelding zwischen Konfitüre und kandierten Früchten. Als *Doçe de Papaya*, *Doçe de Batata* (Süßkartoffel) oder *Doçe de Coco* (Kokosnuss) finden sie sich auf den Speisekarten. Nicht weniger verlockend gesellen sich zwei Sorten **Pudding** hinzu: *Pudim de leite*, Vanillepudding mit Karamellsoße, und der festere *Pudim de queijo* mit herberem Geschmack dank des verwendeten Ziegenkäses.

Feiertage und Feste

■ 1. Januar: Neujahrsfest

■ **15. Januar:** Gemeindefest in Tarrafal Santo Amaro (Insel Santiago)

■ **17. Januar:** Gemeindefest in Cidade Velha (Insel Santiago); Bezirksfest von R^a Grande (Santo Antão)

■ 20. Januar: Tag der Nationalhelden

■ **22. Januar:** Stadtfest in Mindelo (São Vicente)

■ **25. Januar:** St. Amaro – Bezirksfest von Tarrafal (Santiago)

■ **Februar:** Karneval, ursprünglich ein kirchliches Fest, wird auf der ganzen Welt am gleichen Tag gefeiert; Sambagruppen und Umzüge sind in allen Städten geboten, großer Umzug am Faschingsdienstag in Mindelo (São Vicente)

cv13-004 pr



- **8. März: Muttertag** (Tag der Frau)
- **März/April:** Osterfest (wie in Europa)
- **1. Mai: Tag der Arbeit;** Festas de São Filipe (Insel Fogo)
- **3. Mai:** Feiertag in Santa Cruz (São Vicente)
- **13. Mai:** Nossa Senhora de Fatima, Bezirksfest von Assomada, St. Catarina (Santiago), Dorffest von R^a do Paul (Santo Antão)
- **19. Mai:** Gemeindefest in allen Gemeindehauptstädten, Stadtfest von Praia (Santiago)
- **1. Juni: Tag der Jugend** (Tag des Kindes)
- **13. Juni:** Bezirksfest von Paul (Santo Antão), Dorffest in Santo António (São Vicente)
- **14. Juni:** Porto-Novo-Gemeindefest (Santo Antão), São-João-Fest auf Boa Vista
- **24. Juni:** São João, Inselfest von Brava, Stadtfest von Porto Novo (Santo Antão)
- **25. Juni:** Festtag Nho Santiago Maior in Santa Cruz und Pedro Badejo (Santiago)
- **26. Juni:** Feiertag in São João (São Vicente)
- **29. Juni:** Feiertag in São Pedro (São Vicente)
- **4. Juli:** Gemeindefest auf Boa Vista
- **5. Juli: Fest der Unabhängigkeit**
- **25. Juli:** Fest zu Ehren des hl. Laurentius in der Gemeinde Santa Cruz und Pedra Badejo (Santiago)
- **10. August:** Fest von São Lourenço (Fogo)
- **15. August:** Festtag Nossa Senhora da Graça, Fest in Praia und Calheta (Santiago); Dorffest in Janela (Santo Antão)
- **August, erstes Wochenende nach Vollmond:** Musikfestival Baia das Gatas (São Vicente)
- **12. September: Nationalfeiertag** (Todesstag von *Amílcar Cabral*)
- **15. September:** Inselfest auf der Insel Sal
- **29. September:** Gemeindefest in Calheta
- **25. November:** Gemeindefest zu Ehren der hl. Katharina und des hl. Salvador in den Gemeinden Santa Catarina und Assomada (Santiago)
- **6. Dezember:** Bezirksfest von R^a Brava (São Nicolau)
- **16. Dezember:** Bezirksfest von São Filipe (Fogo)
- **25. Dezember: Weihnachtsfest**
- **31. Dezember:** Silvesterfest

An den Feiertagen und während des Karnevals sind die Geschäfte, Büros und Läden geschlossen, außerdem lokal auf den verschiedenen Inseln zu speziellen Inselfesten. Am 31. Dezember (Silvester) haben die Geschäfte morgens geöffnet.

Finanzen und Geld

Geldumtausch

Landeswährung ist der Cabo Verde Escudo, CVE. Er wurde am 1. Juli 1977 als eigenständige Währung eingeführt und löste damit zwei Jahre nach der Unabhängigkeit den portugiesischen Escudo ab. Am 13. März 1999 wurde in Praia ein historisches Währungsabkommen unterzeichnet, das die Konvertierbarkeit des CVE mit festem Wechselkurs zum Euro gewährleistet. Ein- und Ausfuhr sind verboten, um den CVE vor Fälschung zu schützen.

Im Umlauf sind Münzen zu 1, 5, 10, 20, 50, 100 und 200 CVE und Noten zu 200, 500, 1000, 2000 und 5000 CVE. Umgangssprachlich werden 1000 CVE als **Conto** bezeichnet. 20.000 CVE entsprechen somit 20 Contos. Der Wechselkurs liegt fest bei **1 Euro = 110,265 CVE**, 1 SFr = 72,845 CVE. Auf Sal und Boa Vista dient der Euro als zweite Währung zum „vereinfachten“ Wechselkurs von 1 Euro = 100 CVE.

Ein erster **Geldumtausch** sollte gleich **nach der Ankunft am internationalen Flughafen** vorgenommen werden, denn dann sind Bankschalter und Wechselstuben geöffnet. Auf den kleinen Flughäfen gibt es keine Wechselschalter.

In allen Landkreisen finden Sie mindestens eine, meistens mehrere **Banken**, die von 8–15 Uhr geöffnet sind. Wechselstuben wenden den amtlichen Wechselkurs an, während in Läden und Taxis ein Kurs von 1 Euro = 100 CVE praktiziert wird. Größere Banknoten können im Alltag oft nicht gewechselt werden. Versorgen Sie sich mit ausreichend **kleinen Scheinen**.

Nur VISA-Kredit- und Maestro-/EC-Karten, keine anderen, werden in größeren Hotels und von internationalen Autovermietern akzeptiert.

Geldautomaten gibt es in allen Landkreisen in mehrfacher Ausführung. Neben der einheimischen vinti4-Karte werden nur die VISA-Kredit- und Maestro-Karte akzeptiert! Der Maximalbetrag ist limitiert (20.000 CVE pro Tag). Sollte der Automat nicht funktionieren oder Ihnen der Mut fehlen, ihm ihr wertvolles Kärtchen zu überantworten, dann können Sie mit der Kreditkarte am Bankhalter abheben, wobei eine Gebühr von rund 10 Euro anfällt.

Die **Einfuhr von Devisen** ist unbeschränkt möglich. Die **Ausfuhr** des Escudo ist nicht erlaubt, und für die Ausfuhr von Devisen wird ein Herkunftsnachweis für Beträge ab 2000 Euro verlangt! Fehlt dieser, ist eine Geldstrafe von 100% des Betrages fällig! Lassen Sie sich Geldumtausch quittieren, und bewahren Sie die Belege auf.

Fazit: Auf die Kapverden nimmt man am besten für die ersten Tage Euros mit und „tankt“ dann über VISA-Kreditkarte nach. Montags und vor Feiertagen sind die Banken überfüllt, es kommt zu langen Wartezeiten.

Währungsrechner im Internet: www.bela-vista.net/Escudo-Euro-d.aspx.

Preise

Die Preise entsprechen **mitteleuropäischem Standard**. 90% der Lebensmittel und „Non-Food-Artikel“ müssen importiert werden.

Zimmer in kleinen Pensionen kosten 20 bis 50 Euro. In den größeren Pensionen, die man in Europa als Hotel Garni bezeichnen könnte, reichen die Preise bis 80 Euro. Hotelzimmer liegen zwischen 25 und 150 Euro, wobei die teuren nicht unbedingt die angenehmeren sein müssen. Von Ausländern geführte Hotels und Pensionen sind zumeist teurer, auch wenn kein Qualitätsvorsprung erkennbar ist.

Für eine einfache **Mahlzeit** im (nicht-touristischen) Restaurant bezahlt man 6 bis 12 Euro, in besseren Restaurants 10 bis 20 Euro. Bier und Softdrinks kosten 1 bis 2 Euro.

Die **Transportkosten** während eines Cabo-Verde-Urlaubs werden durch die Flüge zwischen den Inseln in die Höhe getrieben. Günstig sind Sammeltaxis (*Aluguer*). Findet man kein Aluguer zur rechten Zeit am rechten Ort und möchte eines mieten, dann muss man mit dem Zehnfachen des einfachen Fahrpreises rechnen. Mietwagen 50 bis 160 Euro je nach Größe und Ort.

Auch wenn Cabo Verde kein Billigreiseland ist, kann man bei bescheidenen Ansprüchen schöne Ferien verbringen, ohne sich kasteien zu müssen.

Geldnot/Verlust von Geld

Mit der VISA- und Maestro-Karte darf man pro Woche nur einen eingeschränkten Höchstbetrag bar abheben

(sehr unterschiedlich je nach Kartenvertrag). Bei der untersten Kategorie sind es üblicherweise 1000 US-Dollar pro Woche. Damit kommt man im echten Notfall nicht weit. Wer wegen eines Unfalles o.Ä. dringend eine größere Summe ins Ausland überweisen lassen muss, kann sich weltweit über **Western Union** Geld schicken lassen. Da jeder, der im Besitz des dem Einzahlenden mitgeteilten Codes und eines Ausweises ist, das transferierte Geld auch entgegennehmen kann, sind Western-Union-Überweisungen nicht geeignet als Ersatz für Überweisungen an Dritte, schon gar nicht für Immobiliengeschäfte.

☒ An Bord des Fährschiffs „Mar d’Canal“

Beim **Verlust der Kreditkarte** ist diese so schnell wie möglich zu sperren, um Missbrauch zu verhindern. In Deutschland gibt es einen **Sperrnotruf** (Tel. 0049 116 116) für alle Bank-, Kredit-, Handykarten, Mitarbeiterausweise oder Kundenkarten.

Fotografieren

Generell gibt es in Cabo Verde **kaum Probleme beim Fotografieren und Filmen**. Oft kommen Kinder von sich aus gelaufen und rufen „Foto, Foto!“ in deutscher Aussprache, sobald sie eine Kamera sehen. Zumeist ist dies Neugier, manchmal der geschicktere Einstieg zum Betteln.

cv006 pr



Kameras müssen mit **Diskretion** eingesetzt werden, um Menschen zu fotografieren. Fragen Sie um Erlaubnis. Alltagssituationen und Porträts aufzunehmen, setzt **Feingefühl** voraus. **Respekt vor der Privatsphäre** ist wichtiger als der Wunsch, „exotische“ Bilder mit nach Hause zu bringen.

Der Weg zur Porträtaufnahme führt über das **Gespräch**: Höflichkeit, Humor, Lächeln und ein Gruß in der Landessprache sind Trumpf. Nehmen Sie sich Zeit, bedanken Sie sich und respektieren Sie Absagen. Wird Geld verlangt, sollten Sie auf das Motiv verzichten, um weitere Probleme zu vermeiden.

Häufig wird der Wunsch nach einem Abzug des Bildes geäußert. Die Freude beim Empfänger ist groß, die Enttäuschung nicht weniger, wenn das Versprechen nicht eingelöst wird.

Öffentliche Gebäude dürfen fotografiert werden.

Landschaftsfotografie

Das größte Geheimnis der Landschaftsfotografie ist, **zur rechten Zeit am richtigen Ort zu sein**. Nahe dem Äquator arbeitet das Sonnenlicht nur in den ersten zwei Stunden nach Sonnenaufgang in flachem Winkel die Schönheit von Felsgraten, Wellen, Dünen, Dachlandschaften und Gassen heraus. Danach steht die Sonne steil, die Kontraste

☒ In der Saline von Pedra de Lume/Sal

cv13-005 pr



schwinden und die Landschaft wird grau verflacht. Erst in den letzten zwei Stunden vor Sonnenuntergang ist das Fotolicht wieder zurück!

Die **jahreszeitlichen Unterschiede** sind beeindruckend. Nach den Sommerregen zeigt sich die Landschaft in sattem Grün mit Farbtupfern bis in den Februar hinein. Danach überwiegen das Grau und Braun der Dürre – bis zum nächsten Regen.

Fotoausrüstung

In Cabo Verde gibt es, mit Ausnahme des Flughafens in Sal, **keine modernen Fotogeschäfte**, wo man seine Ausrüstung ergänzen könnte. Diese muss man, in großzügig kalkuliertem Umfang, mitbringen. Auf die Minimal-Checklist gehören Ladegerät, Ersatzakku, Datenkabel, Linsenpapier, Fotopinsel und nicht zu kleine Mikrofasertücher.

Die **örtlichen Fotoläden** können Digitalaufnahmen ausdrucken. Im Flughafen von Sal, in Praia (im Markt Sucipira und auf dem Plateau in der Rua Serpa Pinto bei Luis Foto Reporter) werden Digitalbilder ausbelichtet. Die Preise sind viel höher als in der EU.

Bei der **Wahl der Ausrüstung** sollte man größten Wert auf den Schutz gegen den feinen roten **Sahara-Staub** und die Salzluft legen. Wasserdichte und spritzwassergeschützte Kameras können doppelt trumpfen, denn der warme Wind bläst Staub und Salzgischt nahezu ungehindert in handelsübliche **Kamerataschen**. Kompaktkameras bedanken sich durch ungestörte Funktion, wenn sie in ein Mikrofasertuch eingewickelt zwischen Textilien verstaut werden. Für

größere Kameras verwenden wir **wasser- und luftdichte Kamerataschen**, wie sie von Ortlieb® für Wassersportler angeboten werden.

Um Sand und Staub von Glasflächen zu entfernen, tritt zuerst der Pinsel in Aktion, um die Vergütung nicht zu zerschmirgeln.

Kompaktkameras, leicht und unauffällig, werden als wenig bedrohlich erlebt und erlauben mehr als hübsche Schnappschüsse.

Bridgekameras mit Zoomfaktor von 10+ erschließen Details und ermöglichen Porträt- und Tierfotografie. Der vielfach schwenkbare Monitor ist eine große Hilfe.

Eine **ausgeprägte Weitwinkelbrennweite** (28 mm oder weniger im KB-Äquivalent) ist wünschenswert, um eindrucksvolle Aufnahmen der Berglandschaften und Aufnahmen auf engem Raum zu garantieren.

Digitale Spiegelreflexkameras eröffnen alle Möglichkeiten, haben aber den Nachteil des bei Wind, Staub und Schüttelfahrten unvermeidlichen Verschmutzens des Sensors, nicht nur beim Objektwechsel. Ultraschall-Selbstreinigung löst das Problem nicht vollständig. Nur wer die Spiegelreflex als Systemkamera mit verschiedenen Objektiven, Filtern, Suchern, Blitz, Softbox und Stativ nutzt, bekommt erkennbar bessere Bilder. Andernfalls kommt man mit Bridge- und Kompaktkameras zu ähnlichen Ergebnissen, ohne sich unnötig zu belasten.

Filter können hilfreich sein, Graufilter für stimmungsvolle Aufnahmen am Meer, (zirkuläre) Polarisationsfilter zur Betonung der Wolken und Dämpfung von Reflexen. UV-Schutzfilter sind für wertvolle Objektive ohnehin sinnvoll.

Vibrationsreduktion (VR) hat sich als wertvolle Hilfe erwiesen.

Dreibein-Stativ kommen mit dem Wind schwer zurecht und nur superstabile Modelle erfüllen ihren Zweck. Ein Trekkingstock mit Stativgewinde und Neiger- oder Panoramakopf – die eine Faust am Griff, die andere an der Kamera – dämpft windbedingte Schwingungen besser.

Ein **Bohnsensäckchen** ist ein sehr guter Ersatz für Ministative für Kompaktkameras und Selbstauslöseraufnahmen.

Gesundheit

Das trockenwarme Klima, kaum Mücken und eine relativ gute Hygiene in Unterkünften und Restaurants bilden die Grundlage dafür, dass in Cabo Verde **geringere Gesundheitsrisiken** als bei einem Aufenthalt auf dem afrikanischen Kontinent bestehen.

Impfungen

Cabo Verde ist eines der wenigen Länder Afrikas, das für Reisende aus Europa **keine Pflichtimpfung** vorschreibt. Nur wer direkt aus Gelbfieberinfektionsgebieten einreist, benötigt einen Impfnachweis. Dies mindert die Bedeutung von Impfungen vor einem Aufenthalt in Cabo Verde keinesfalls.

Die **Standardimmunisierung**, die z.B. durch die STIKO (Ständige Impfkommission des Robert-Koch-Instituts), die EKIF (Eidgenössische Impfkommission

für Impffragen) für die Schweiz oder durch den Impfausschuss des Obersten Sanitätsrates für Österreich dringend empfohlen wird, sollte vollständig sein.

Gemäß ihrem Alter und Geschlecht sollten alle Reisende haben:

- **(Grund-)Immunisierung** im Säuglings- bzw. Kleinkindesalter **gegen Tetanus** (Wundstarrkrampf), **Diphtherie**, **Pertussis** (Keuchhusten), **Haemophilus influenzae Typ B**, **Poliomyelitis** (Kinderlähmung), **Hepatitis B**, **Pneumokokken**, **Meningokokken** (Hirnhautentzündung), **Masern**, **Mumps** (Parotitis oder Ziegenpeter), **Röteln** und **Varizellen** (Windpocken);
- **junge Mädchen: Immunisierung gegen HPV** (Humanes Papilloma Virus);
- **Personen über 60 Jahre: Impfungen gegen Influenza sowie Pneumokokken;**

Grundsätzliches

Reisegesundheitsinformationen zu Cabo Verde auch im Anhang.

Alle vorgenommenen Impfungen sollte man unbedingt in den Impfpass eintragen lassen. Dieser ist bei Impfstanstalten, Tropenärzten/-instituten und auch im Reisebüro erhältlich.

Alle im Gesundheitskapitel genannten Informationen können die aktuelle persönliche Beratung durch einen Arzt oder in einem Tropeninstitut nicht ersetzen! Besondere Beachtung sollte auch Impfungen von Kindern, allergischen Reaktionen auf Impfungen und den Belangen von Schwangeren geschenkt werden.

■ daneben alle im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter empfohlenen **Auffrischimpfungen**.

■ Wer einen **bevölkerungsnahen Reisestil** pflegt und nicht nur in den Top-Restaurants der Großhotels und Kreuzfahrtschiffe verkehrt, sollte auch geschützt sein gegen **Hepatitis A**. Diese Standardimmunisierung + Hepatitis A Prophylaxe entspricht nicht zufällig den aktuellen Impfempfehlungen in Cabo Verde, wie sie täglich in den Gesundheitsdiensten umgesetzt werden.

Die **ärztliche Beratung vor der Reise** kann durch den Hausarzt, den Internisten oder, für die Kleinen, durch den Kinderarzt erfolgen. Sie ist die beste Gelegenheit, den Impfstatus zu überprüfen und zu ergänzen. Dies dient dem Schutz des Reisenden und nicht weniger dem seiner Freunde und Partner, letztlich der Bevölkerung zu Hause und im Urlaubsland, indem Krankheitseinschleppungen verhindert und deren Ausbreitung erschwert werden.

☑ Die alte Salzverladestation
in Pedra de Lume auf Sal



c0081 pr

Besondere Risiken

Durchfall und Wasserhygiene

Die häufigsten Gesundheitsstörungen werden durch Infektionen des Magen-Darm-Trakts verursacht, zumeist begleitet von heftigem Durchfall. Da man auf Reisen Keimen ausgesetzt ist, denen man zuvor nicht begegnet ist, hat sich der wenig glückliche Begriff „Reisediarrhoe“ eingebürgert.

In der Regel kommt der Durchfall nach einigen Stunden oder Tagen zum Stillstand und ist vergessen. Die Lässigkeit im Umgang mit dem Problem ist die Ursache schwerwiegender Probleme. Wer auf Reisen Durchfall bekommt, beweist, dass er nicht in der Lage ist, sich vor anderen Infektionen des Magen-Darm-Trakts zu schützen. Er kann jederzeit **Cholera** oder **Poliomyelitis** bekommen, um nur zwei schwere Krankheiten zu nennen.

Wie kann man sich auf Reisen vor diesen Infektionen schützen? So unappetitlich es klingt, muss man sich bewusst sein, dass es sich um faeco-orale Infektionen handelt. Spuren von Fäkalien einer anderen Person (oder Tieres) gelangen in den Mund des Betroffenen. Die Übertragungswege gehen zu 80% über menschliche **Hände**, die eigenen, die eines Verkäufers oder eines Kochs. Die restlichen 20% finden über das **Trinkwasser** und das **Essen** ihren Weg. Fliegen sind mehr Indikator als Ursache. Die eigenen Hände lassen sich durch Waschen noch kontrollieren, doch was ist mit den Händen anderer? Man muss vermeiden, dass verunreinigte Speisen oder Gegenstände in den eigenen Mund kommen.

„**Cook it, peel it or forget it!**“ sagten die kolonialen Engländer und meinten, was nicht gekocht oder geschält ist, sei zu vergessen. Hinzuzufügen wäre heute „... **or disinfect it**“.

■ **Cook it:** Die einheimischen Gerichte sind gut durchgekocht, auch das Gemüse. Wer sich diese Gerichte bestellt, ist besser beraten als mit den oft hilflosen Versuchen, unter subtropischen Bedingungen europäische Küche verwirklichen zu wollen.

■ **Peel it:** Schälobst par excellence sind Bananen, Papayas, Mangos und Sternfrüchte. In Cabo Verde findet man auch Birnen und Äpfel. Das Schälen hat seine Grenzen, wenn die Früchte weich und saftig sind. Dann sollten sie vor dem Schälen, einschließlich der Hände, gründlich gewaschen werden.

■ **Forget it:** Unter einfachen Bedingungen leidet die Hygiene. Hat man die Zubereitung nicht unter vollständiger, eigener Kontrolle, ist auf Folgendes zu verzichten: Blattsalat, Eiswürfel, unverpacktes Speiseeis, kalt zubereitete Nachtische, Tiramisu, Obstsalat, Eiersalat, aufgewärmte Speisen vom Vortag, Tiefkühlkost an Orten mit Stromausfällen.

Hinweis für Eltern kleiner Kinder: Trinkfläschchen, Nuckelringe und Ähnliches kommen unter einfachen Bedingungen in warmen Ländern schnell mit vorgebrüteten und damit hochaggressiven Krankheitserregern in Kontakt. Säuglinge bis zu 6 Monaten sollten ausschließlich gestillt werden! Muttermilchersatz wird mit dem großen Suppenlöffel aus dem Inox-Becher gefüttert. **Fläschchen sind gefährlich und völlig zu meiden!**

■ **Desinfect it:** Waschen von Salat und Früchten muss mit einer Desinfektion verbunden werden, weil die meisten Wässer belastet sind. Wasserdessinfektion ist oberste Vorbedingung für eine hygienische Küche und ein sicheres Säuglings-Bad.

Wasserdessinfektion

■ Mit Ausnahme von Mineralwasser mit Kohlensäure sollte man Trinkwasser und das Badewasser für Kleinkinder desinfizieren.

■ **Abkochen** des Trinkwassers ist ein bewährtes Verfahren, ist aber auf Reisen schwer zu realisieren, und spätestens wenn das abgekochte Wasser in die Flasche vom Vortag gluckert, ist der hygienische Gewinn dahin.

■ **Mikrofilter** sind die Standardlösung im Dritte-Welt-Haushalt. Für Reisende werden kleine Handfilter angeboten, doch, genauso wie beim Abkochen, bleibt das Problem verunreinigter Flaschen ungelöst.

■ **Silbersalze** sind die von der Outdoor-Industrie favorisierte, vergleichsweise teure und geschmacksfreie Methode. Sie wird als Mikropur® von Katadyn® und unter anderen Firmennamen in Tablettenform angeboten. Da sie bei Wässern mit Ton-Beimengungen versagt, wird auch die wirksamere Chlorbleichlauge unter dem Namen Mikropur-Forte® kombiniert mit Silberionen angeboten. **Chlorbleichlauge** ist die mit Abstand wirksamste, billigste und im Gebrauch einfachste Form der Wasserdesinfektion. In jedem Gemischtwarenladen in Cabo Verde wird sie als **Lixivia** verkauft. Auf Wanderungen und Schiffsreisen nehmen wir einen 5-Liter-Plastikkanister und ein Tropffläschchen mit Lixivia mit. Der Kanister wird aus dem Wasserhahn oder mit Quellwasser gefüllt, und pro Liter werden 2 Tropfen Lixivia dazugegeben. Wenn das Wasser ganz leicht nach Chlor riecht, genügt dies, um selbst Amöbencysten in 20 Minuten abzutöten. Zum Gemüse- und Früchtewaschen verdoppelt man auf 4 bis 8 Tropfen pro Liter.

Ziel einer Durchfallbehandlung ist nicht, den Durchfall sofort zum Stehen zu bekommen, sondern **Wasserhaushalt und Kräftezustand** ausgeglichen zu halten! Dies ist nur durch orale Rehydratation und möglichst geringe Unterbrechung der Ernährung zu erreichen! Medikamente gegen akute Durchfälle sind in ihrer Wirkung wenig überzeugend und teilweise auch nebenwirkungsreich.

Mittel, welche die Darmbewegungen lähmen, sind bei Examensdurchfällen sinnvoll, doch bei Infektionen in armen Ländern behindern sie die Selbstreinigung des Darmes. Dies kann als Komplikation einer Salmonelleninfektion bis zum Durchbruch der Darmwand führen. Die Mittel sind deshalb in Europa für Säuglinge und Kleinkinder nicht zulassungsfähig – in armen Ländern werden sie dennoch munter verkauft.

Desinfizierende oder antibiotische Substanzen ohne vorangegangene Hightech-Stuhluntersuchung, wie es sie in Cabo Verde nicht gibt, sind von so zweifelhafter Wirksamkeit, dass es nicht lohnt, die Gefahr von Resistenzen und Allergien auf sich zu nehmen.

Kohletabletten und sog. **adstringierende Mittel** besitzen keine nachgewiesene Wirksamkeit, welche über die eines geriebenen Äpfelchens hinausginge.

Hefepreparate versprechen, eindringende oder sich vermehrende Durchfallkeime zu verdrängen, bieten letztlich aber keinen nennenswerten Schutz.

Sofortige und anhaltende Zufuhr von Wasser und Mineralien ist hingegen immer **richtig und wichtig**, da nur so eine Austrocknung (Dehydratation) vermieden bzw. aufgehoben wird.

Rehydratationssalze (port.: *Oralite*) sind in Apotheken und Gesundheitseinrichtungen erhältlich und werden mit kaltem Wasser angerührt.

Reiswasser ist in der Wirkung etwas besser als die Industriebereitungen, aber umständlich in der Zubereitung. Ein großer Suppenlöffel Bruchreis mit einem Liter Wasser und einem gestrichenen Teelöffel Salz werden eine Stunde gekocht. Das trübe Wasser nimmt man in großen Mengen zu sich. Bereiten

Sie gleich 2 bis 3 Liter vor, um über die Nacht zu kommen! Ihre Pensionswirtin weiß in aller Regel auch, wie es geht. Das berühmte Coca-Cola mit Salzletten ist nur für Erwachsene geeignet, doch auch diese sollten zusätzlich Tee oder Wasser trinken.

Durchfalldiäten sind eher hinderlich als nützlich, denn sie erreichen nur einen Rückgang der Stuhlfrequenz nach dem Prinzip, dass unten weniger aus einem Rohr kommt, wenn man oben weniger hineinschüttet. Daneben entsprechen sie einer „Stuhlkosmetik“, indem der Stuhl durch aufquellende Substanzen etwas fester erscheint. Der Aktivurlauber, der seine Leistungsfähigkeit erhalten will, soll **häufige kalorienreiche Mahlzeiten auch während des Durchfalls** zulassen, insbesondere Süßes, denn Fett wird er kaum mögen. „A little malabsorption of a little food is better than no malabsorption of no food“!

Bei akutem Durchfall: Sofort und viel Rehydratationsflüssigkeit zu sich nehmen! Bei chronischen Durchfällen (mehr als 3–4 Tage) oder bei Durchfällen mit Blutbeimengungen (Dysenterie) ist ein Arzt hinzuzuziehen! Diese Art von Durchfällen muss gezielt medikamentös behandelt werden. Nach Rückkehr ist eine **Nachuntersuchung bei einem Tropenarzt** angezeigt.

Malaria

Malaria war eines der schwersten Gesundheitsprobleme Cabo Verdes bis in die 1960er Jahre. Auch heute wird sie noch ständig vom Kontinent importiert und war bis vor wenigen Jahren im Süden von Santiago heimisch (Praia-Stadt

und Santa Cruz); zudem gab es einige lokale Übertragungen auf Boa Vista. Doch heute sind **Neuerkrankungen sehr selten** und Übertragungen auf den Inseln im einstelligen Bereich, sodass man sich glücklicherweise schwertut, das Risiko mit einer bestimmten Insel oder einem Landkreis zu verknüpfen.

Dies lässt sich dadurch erklären, dass sich die Lebensbedingungen für die Überträgermücken durch die Sahel-Dürre verändert haben und in diesem Gebiet Mücken leben, die zwar Malaria übertragen, aber viel lieber Tierblut als Menschenblut zu sich nehmen. Dadurch ist es unwahrscheinlich, dass eine Mücke zweimal hintereinander Menschen sticht und dabei den Parasiten überträgt.

Der in Cabo Verde heimische Parasit ist ein hochresistenter Stamm von *Plasmodium falciparum*, der unbehandelt binnen Tagen zum Tode führen kann.

Bei dem minimalen Risiko ist eine allgemeine Empfehlung zur **Malariaprophylaxe nicht gerechtfertigt**. Sollte ein Reisender jedoch trotzdem infiziert werden, dann ist die Malaria eine lebensbedrohliche Krankheit! Ein Zwischenstopp auf dem afrikanischen Kontinent (Dakar, Banjul) stellt ein zusätzliches Risiko dar. In jedem Fall müssen sich alle Reisenden nach der Rückkehr bewusst sein, dass sie sich in einem Malariagebiet aufgehalten haben – wenn sie also nach der Reise hochfieberhaft erkranken, müssen sie sofort einen Arzt konsultieren!

Dengue-Fieber

Weltweit zeigt die Verbreitung des Dengue-Fiebers einen dramatischen Anstieg über die letzten Jahrzehnte und betrifft

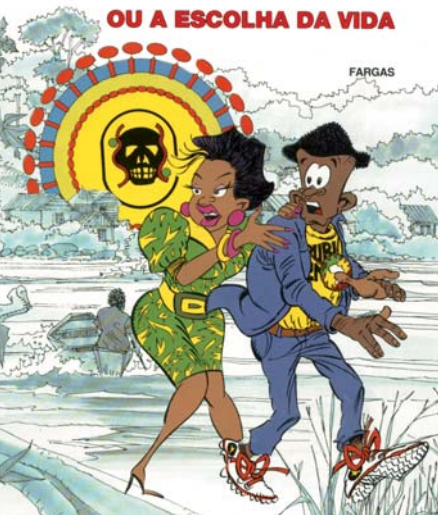
bereits über 100 Länder mit etwa drei Milliarden Einwohnern und einer Million Erkrankungen pro Jahr.

In Cabo Verde trat die **von Stechmücken übertragene Virus-Krankheit** erstmals 2009 auf, obwohl die Überträgermücke seit Jahrhunderten auf den Inseln heimisch ist. Während das Sotavento eine massive Epidemie erlebte, kam es auf den Inseln des Barlavento, auf Sal und Boa Vista, nur zu ganz vereinzelt Fällen, die nicht von anderen Inseln eingereist waren, sondern bei denen die Übertragung vor Ort stattgefunden haben muss. São Vicente und Santo Antão blieben vollkommen frei von Übertragungen vor Ort. 2010 wurde vor Beginn der Regenzeit das Präventionsprogramm intensiviert, und trotz ungewöhnlich ergiebiger Niederschläge kam es zu keinem erneuten Ausbruch.

☑ Jugendgerechte AIDS-Aufklärung

JOÃO DOMBI

OU A ESCOLHA DA VIDA



Reisende, die sich in einem Denguegebiet aufgehalten haben und während oder nach der Reise hochfieberhaft erkranken, müssen unverzüglich einen Gesundheitsdienst aufsuchen und dem behandelnden Arzt mitteilen, dass ein Dengue-Infektionsrisiko bestand. Die Einnahme von Schmerz- und fiebersenkenden Mitteln kann Komplikationen in fataler Weise verstärken, weshalb Abwarten und die Selbsttherapie mit Mitteln aus der Reise- oder Hausapotheke riskant ist. Siehe auch www.bela-vista.net/Dengue-in-Kap-Verde.aspx.

AIDS

Der Anteil infizierter Personen an der Bevölkerung ist geringer als auf dem Kontinent, und erfreulicherweise geht die Zahl der Neuinfektionen deutlich zurück. Dennoch existiert die Epidemie weiterhin. Im Alltag, ohne sexuelle Kontakte mit unbekannten Partnern, besteht kein Infektionsrisiko, auch wenn man eng mit Infizierten zusammenleben sollte. **Blutkonserven** werden kontrolliert und sind sicher. Das gleiche gilt für **Notfalloperationen**.

Die Zahl männlicher und weiblicher **Sextouristen** in Cabo Verde steigt und schafft zusätzliche Gefährdungen. Die Durchseuchung der erkennbaren Prostituierten mit HIV/AIDS und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten ist hoch. Auch die netten Mädchen und Jungs, die freundlich und kommunikationsfreudig die Bekanntschaft der Touristen am Strand, am Hafen, bei den Segelbooten und in der Disco suchen, haben nicht weniger Probleme. **Kontakte zwischen Fernreisenden** sind gefährli-

cher als im europäischen Durchschnitt. Letztlich führen alle Risikoabwägungen nur zu trügerischen Illusionen. Die vernünftige Konsequenz ist, keine Kontakte aufzunehmen oder konsequent Kondome zu verwenden. Verzichten Sie auf Praktiken mit direktem Schleimhautkontakt!

Kondome (crioulo: *camisinha*) sind in den Apotheken (*farmácia*), bei den staatlichen Gesundheitsdiensten und bei VerdeFam zu bekommen.

Allgemeine Empfehlungen

Zahngesundheit

Wenn ein **Check beim Zahnarzt** (oder Arzt) ansteht, legen Sie diesen lieber vor als nach den Urlaub. Gesundheitliche Probleme sind unter den Bedingungen eines armen Landes und der Sprachbarriere doppelt unangenehm. Im Notfall findet man in den Städten private Zahnarztpraxen.

Sonnenschutz

Im Gebirge wie am Strand holt man sich leicht einen heftigen Sonnenbrand. Die trockenen Regionen Cabo Verdes gehören weltweit zu den Spitzenreitern der jährlichen Sonnenschutzdauer, und es gibt fast keinen Schatten.

Es empfiehlt sich, **Sonnencreme** mit hohem Schutzfaktor (ab 20) in ausreichender Menge mitzubringen, da nur selten in Cabo Verde in den Läden zu finden. Gesonderte **Lippenschutzstifte** (etwa 40) verhindern bei Wanderungen das Aufplatzen der Lippen.

Eine **Kopfbedeckung** mit großem Schild über dem Gesicht und evtl. einem weißen Tuch im Nacken, die auch heftigem Wind widersteht, ist unabdingbar!

Tage mit bedecktem Himmel sind gefährlicher als Sonnentage, weil die frischen Temperaturen und die geringe spürbare Wärmestrahlung einen dazu verleiten, weniger Sonnenschutz zu betreiben – doch UV-Strahlen durchdringen eine einzelne Wolkenschicht nahezu ungehindert.

Unfallvermeidung

Die **Konsequenzen** eines Sport- oder Verkehrsunfalls, beides nicht unwahrscheinlich bei Aktivurlaubern, können weitaus schwerer sein als in Europa, weil es keine Berg- oder Wasserwacht gibt, die den Verletzten fachgerecht bergen würde, und an den wenigsten Orten ein Krankenwagen mit geschultem Personal und Notfallausrüstung bereitsteht. Um zu einem operierenden Krankenhaus zu kommen, kann der Transport per Boot oder Flugzeug notwendig sein. Fragen Sie Ihren Tauchlehrer nach der nächsten funktionierenden Druckkammer, bevor sie anspruchsvollere Tauchgänge unternehmen.

Risikosportarten wie Klettern und Downhill-Mountainbiking sollten deshalb nur unter bester Führung und mit den nötigen Sicherheitsvorkehrungen betrieben werden.

Auch **Verkehrsunfälle** mit Personenschäden sind in armen Ländern nicht seltener, sondern **häufiger und die Folgen unvergleichlich schwerer!** In Cabo Verde sind dies typischerweise Kleinbusunfälle mit bis zu zehn Toten. Wenn Sie

Reiseapotheke

Die Reiseapotheke ist um ihre persönlichen Medikamente zu erweitern.

- Heftpflaster (Wundschnellverband)
- Pflaster 2,5 cm breit von der Spule
- Elastische Binden (8 cm und 10 cm, neu!)
- Verbandspäckchen (mindestens 3 Stück)
- Wunddesinfektionsmittel (z.B. Betaisodona®)
- Nagelschere und -feile
- feine Pinzette
- Fieberthermometer
- Schmerz und Fieber senkende Mittel (z.B. Paracetamol)
- Augentropfen
- Verhütungsmittel (Ihre Pille, Kondome)
- Insektenschutz (z.B. Autan®)
- Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, eventuell besondere Creme für die Lippen
- Sonnenbrille, die das Auge auch seitlich abdeckt
- Haftcreme und Reinigungsset für Zahnprothesenträger
- Pflegemittel für Kontaktlinsen (der feine Sahelstaub kann stören und das Infektionsrisiko erhöhen, sodass eine Ersatzbrille sinnvoll sein kann!)
- Ersatzbrille für Brillenträger
- Mittel zur Wasserentkeimung
- Anleitung zur Zubereitung einer Lösung zur Durchfallbehandlung

Kostenfreie Notfallnummern in allen kapverdischen Landkreisen

- **Klinik:** Tel. 130
- **Feuerwehr:** Tel. 131
- **Polizei:** Tel. 132
- **E-Werk:** Tel. 133

selbst fahren, tun Sie dies besonders vorsichtig, vermeiden Sie unter allen Umständen Alkoholfahrten, und steigen Sie sofort aus, wenn Sie den Eindruck haben, einen alkoholisierten oder dümmlich-risikobereiten Fahrer am Steuer zu haben.

Gesundheits-einrichtungen vor Ort

Das Gesundheitswesen besteht aus staatlichen und privaten Einrichtungen. Im Vergleich mit den Ländern der westafrikanischen Region sind Versorgung und Gesundheitszustand der Bevölkerung gut, im Vergleich mit Europa liegen sie noch deutlich zurück.

Jeder Landkreis hat mindestens ein **Gesundheitszentrum** mit Arzt, 24-Stunden-Notdienst und einer Bettenstation. Zu den operierenden **Zentralkrankenhäusern** von Praia und São Vicente sind **Regionalkrankenhäuser** in Santa Catarina (Santiago Norte), Santo Antão und Fogo hinzugekommen. Die Inseln Sal, Boa Vista und Maio haben neue Gesundheitszentren, die zu **Inselkrankenhäusern** ausgebaut werden. Auf den Dörfern sorgen **Pflegeposten** (*Posto sanitário*) oder **Basisgesundheitsposten** (*Unidade Sanitária de Base*) für wohnortnahe Versorgung. Letztere haben vorwiegend beratende und organisatorische Aufgaben, sodass nicht sichergestellt ist, dass man abseits der Distriktstädte Verbandsmaterial oder Medikamente bekommt.

Aus einer Vielzahl kleiner Privatpraxen, die neben einer Tätigkeit im staatlichen Dienst am Abend geöffnet werden,

sind in Praia, Sal und Mindelo erste ganztägig geöffnete **private Gruppenpraxen** hervorgegangen.

Apotheken

Die private **Reiseapotheke** kann klein gehalten werden, denn Cabo Verde besitzt ein dichtes Netz an Apotheken (*farmácia*) und Verkaufsstellen für Medikamente (*Posto de Venda EMPROFAC*) in den Städten. Auf dem Land, etwa in den Orten, in denen man auf Mehrtageswanderungen übernachtet, kann man nicht erwarten, eine Apotheke vorzufinden.

Die Apotheken führen nicht unbedingt das im Heimatland des Reisenden bekannte Präparat einer bestimmten Marke. Mit Beratung durch Arzt und Apotheker findet sich aber in 99% der Fälle ein Medikament anderen Namens mit gleichem oder gleichwertigem Inhaltsstoff. Die Rezeptpflicht wird ähnlich wie in Europa gehandhabt.

Für chronisch Kranke empfiehlt es sich, **alle dauerhaft benötigte Medikamente in ausreichender Menge** mitzubringen.

Übernahme der Krankheitskosten

Unter Mitarbeit von *Elfi H. M. Gilissen*

Die Kosten für eine Behandlung in Cabo Verde werden von den gesetzlichen Krankenversicherungen in Europa nicht übernommen, daher ist der **Abschluss einer privaten Auslandskrankenversicherung unverzichtbar**. Bei den großen Airlines kann man sie mit dem Ticket buchen.

Bei Abschluss der Versicherung – die es mit bis zu einem Jahr Gültigkeit gibt – sollte auf einige Punkte geachtet werden. Zunächst sollte ein **Vollschutz ohne Summenbeschränkung** bestehen, im Falle einer schweren Krankheit oder eines Unfalls sollte auch der **Rücktransport** übernommen werden. Diese Zusatzversicherung bietet sich auch über einen **Automobilclub** an, vor allem wenn man bereits Mitglied ist. Diese Versicherung bietet

Vor Reiseantritt Vorsorge treffen

- Machen Sie zwei Kopien aller Reisedokumente. Eine lassen Sie bei einer Kontaktperson zu Hause zurück. Die andere nehmen Sie mit, getrennt von den Originalen.
- Notieren Sie Konto-, Kreditkarten- und Reisechecknummern sowie die Telefonnummern Ihrer Bank und Kreditkartenbüros, damit Sie bei Verlust oder Diebstahl sofort eine Sperrung veranlassen können.
- Bewahren Sie die Kopien und Nummern getrennt von den Originalen auf.
- Denken Sie an ausreichenden Krankenversicherungsschutz.
- Ein Rettungsflug nach Deutschland kann sehr teuer werden. Eine Rücktransportversicherung deckt diese Kosten ab (s. „Reiseversicherungen“).
- Lassen Sie kostbaren Schmuck zu Hause.
- Nehmen Sie Medikamente mit, die Sie auch zu Hause benötigen (z.B. Diabetiker); ein Impfpass mit eingetragener Blutgruppe (auch wenn keine Impfungen vorgeschrieben sind) kann von Vorteil sein.
- Notieren Sie Seriennummern wertvoller Kameras. Sie können sich damit als Besitzer ausweisen, falls Diebesgut sichergestellt wird.

den Vorteil billiger Rückholleistungen (Helikopter, Flugzeug) in extremen Notfällen.

Wichtig ist auch, dass im Krankheitsfall der **Versicherungsschutz** über die vorher festgelegte Zeit hinaus **automatisch verlängert** wird, wenn die Rückreise nicht möglich ist.

Schweizer sollten bei ihrer Krankenversicherungsgesellschaft nachfragen, ob die Auslandsdeckung auch für Cabo Verde gilt. Sofern man keine Auslandsdeckung hat, kann man sich kostenlos bei Soliswiss (www.soliswiss.ch) über mögliche Krankenversicherer informieren.

Zur **Erstattung der Kosten** benötigt man ausführliche Quittungen (mit Datum, Namen, Bericht über Art und Umfang der Behandlung, Kosten der Behandlung und Medikamente).

Der Abschluss einer **Jahresversicherung** ist in der Regel kostengünstiger als mehrere Einzelversicherungen. Günstiger ist auch die Versicherung als **Familie** statt als Einzelpersonen. Hier sollte man nur die Definition von „Familie“ genau prüfen.

Informationen im Internet

■ www.bela-vista.net/gesundheit.aspx

Aktuelle Gesundheitshinweise für Cabo-Verde-Reisende, Wanderer, Kinder, Schwangere.

■ www.crm.de

Zentrum für Reisemedizin Düsseldorf.

■ www.dtg.de

Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit; Empfehlungen, Leitlinien.

■ www.fit-for-travel.de

Reisemedizinische Seiten aus München.

■ www.katadyn.com

Gut gemachte und informative Wasserfibel.

Notfall

Bei Krankheit oder Unfall wenden Sie sich an das nächste Gesundheitszentrum oder Hospital. In abgelegenen Gegenden sollten Sie den nächstmöglichen Transport nutzen und nicht auf einen Krankenwagen warten.

Bei Diebstahl, Überfall oder wenn sie anderweitig Opfer oder Zeuge eines Verbrechens wurden, wenden Sie sich unverzüglich an die örtliche Polizei. Cabo Verde ist ein Rechtsstaat, und die Polizei handelt nach dem Recht.

Wird Ihnen ein versicherter Gegenstand gestohlen, lassen Sie sich eine Kopie der Anzeige geben, um diese bei der Versicherung einreichen zu können.

Bei Verlust von Dokumenten, im Falle eines Unfalls, wenn Ihre Sicherheit allgemein gefährdet ist oder in sonstigen ernsthaften Notfällen können Sie sich auch an Ihre **Botschaft** wenden.

Die Botschaft kann

- bei Passverlust einen Reiseausweis für die Rückkehr ausstellen;
- Ihnen bei Geldverlust Kontaktmöglichkeiten mit Verwandten oder Freunden zu Hause vermitteln;
- Ihnen schnelle Überweisungswege aufzeigen (Blitzgiro, telegrafische Postüberweisung); Ihnen bis zum Eingang der Geldüberweisung aus der Heimat, gegen Rückzahlungsverpflichtung, ein Überbrückungsgeld auszahlen;
- wenn alle eigenen Hilfsmöglichkeiten erfolglos ausgeschöpft wurden, Ihnen eine rückzahlbare Hilfe zur Rückkehr nach Deutschland gewähren;
- im Falle von Problemen mit Behörden des Urlaubslandes für Sie vermitteln;
- Ihnen bei Bedarf einen vertrauenswürdigen Anwalt vor Ort benennen; dies gilt auch für Übersetzer, Ärzte und Fachärzte;

- im Falle einer Festnahme auf Wunsch die anwaltliche Vertretung sicherstellen und Ihre Angehörigen zu Hause unterrichten;
- beim Tod eines Reisenden die Benachrichtigung der Hinterbliebenen veranlassen und bei der Erledigung der Formalitäten vor Ort behilflich sein.

Die Botschaft kann nicht

- Führerscheinersatzpapiere oder Personalausweise ausstellen;
 - Ihre Hotelschulden bezahlen;
 - Ihnen bei Geldverlust die Fortsetzung des Urlaubs finanzieren;
 - in laufende Gerichtsverfahren für Sie eingreifen oder örtlichen Behörden Weisungen erteilen;
 - für Sie anwaltliche Tätigkeiten wahrnehmen oder Sie vor Gerichten vertreten;
 - als Filiale von Reisebüros, Krankenkassen oder Banken tätig werden;
 - die extrem hohen Kosten einer Such- und Rettungsaktion übernehmen.
- (Quelle: u.a. Auswärtiges Amt)

Öffnungszeiten

Geschäfte sind an Werktagen und samstags geöffnet, an Sonntagen und allen Feiertagen (auch inselspezifischen) geschlossen: Mo bis Fr 8/8.30–12/12.30, 14/15–18/19, Sa 8.30/9–12/13 Uhr.

Postämter sind werktags von 8–12.30 und 14.30–17.30 Uhr geöffnet, in den Großstädten auch durchgehend.

Banken sind Mo bis Fr von 8–15 Uhr geöffnet.

Bürozeiten: Mo bis Fr 8–12.30 und 14.30–18 Uhr, teils auch 8–15 Uhr.

Restaurants: Kleinere Restaurants auf dem Land bieten tagsüber Snacks; Mittagessen nur auf Vorbestellung. Manche

Restaurants sind erst ab 18/19 Uhr geöffnet. Einige Hotelrestaurants sind durchgehend in Betrieb.

Diskotheken füllen sich meist erst ab Mitternacht, vor 23 Uhr lohnt ein Besuch nicht.

Grundsätzlich sind Öffnungszeiten **Richtwerte** und können, auch von Insel zu Insel, variieren. So haben die meisten Läden eine Mittagspause, größere Geschäfte sind aber auch durchgängig geöffnet.

Reisen im Land

Mit dem Flugzeug

Hauptverkehrsmittel **zwischen den Inseln** ist das Flugzeug. Nur Brava und Santo Antão sind vollständig auf Fähren angewiesen. Alle anderen Inseln werden mit Turboprop-Maschinen angeflogen. Das Fliegen in kleineren Maschinen ist weitaus anregender als in den großen Jets, viel unmittelbarer, weil man tiefer fliegt, mehr sieht und die Turbulenzen im Anflug stärker spürt.

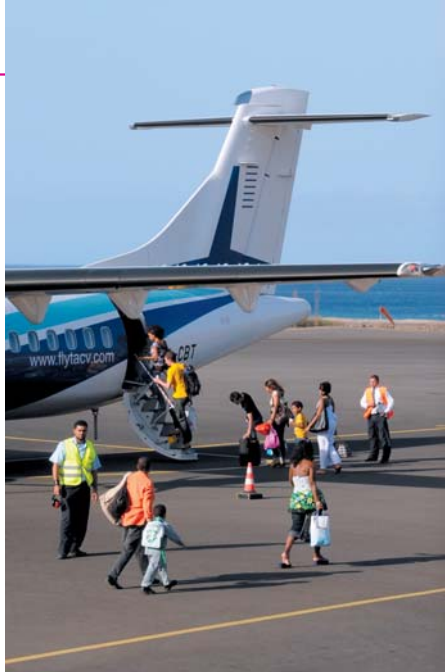
Verbindungen: Praia, Sal, Boa Vista, São Vicente und Fogo werden täglich angeflogen; São Nicolau und Maio mindestens zweimal wöchentlich. São Nicolau ist nur via Sal zu erreichen, Maio und Fogo nur von Praia aus.

Fluggesellschaften

- **TACV**, Cabo Verde Airlines, ist auf allen Flughäfen im Land vertreten und aktiv nach Linien-Flugplan.
- **Cabo Verde Express** transportiert vorwiegend Tagesausflügler von Sal und Boa Vista zu den ande-



cv014 pr



cv015 pr

ren Inseln und übernimmt private Charterflüge zwischen den Inseln und zum Festland. Kein Liniendienst, aber Ticketverkauf für freie Plätze.

Nachfolgend einige **Tipps**, die Ihnen bei Reisen zwischen den Inseln u.U. viel Zeit und Ärger ersparen:

- Stellen Sie sich Ihre Inselkombination nach dem aktuellen Flugplan zusammen. Auf Cabo Verde spezialisierte Reisebüros und die Niederlassungen der TACV (Adressen s.u. „Anreise“) helfen dabei.
- Buchen Sie rechtzeitig! Die Flüge zwischen den Inseln sind in den Ferienzeiten, zum Karneval und zu den Musikfestivals früh ausgebucht.

■ **Bestätigen Sie Ihre Weiterflüge** spätestens am Tag vor dem jeweiligen Flug (obligatorisch, sonst wird der Fluggast gestrichen, auch wenn ein „Okay“ im Ticket steht). Die Rückbestätigung kann telefonisch oder persönlich erfolgen.

■ Erfragen Sie am Vortag nochmals die exakte Zeit. Änderungen können bis in letzter Minute erfolgen.

■ Der Check In muss spätestens 1½ Stunden vor Abflug erfolgen.

■ Planen Sie einen Puffertag auf der Insel ein, von der aus sie den internationalen Rückflug antreten.

Inlandsflugpreise (one way)

■ Ca. 9000 CVE für die „langen“ Strecken Sal – Praia, Sal – São Vicente, Praia – São Vicente, Praia – São Nicolau.

■ Ca. 8000 CVE für die „mittleren“ Strecken Sal – São Nicolau, Praia – Boa Vista.

■ Ca. 5000 CVE für die „kurzen“ Strecken Sal – Boa Vista, Praia – Fogo, Praia – Maio, São Vicente – São Nicolau.

☒ Hauptverkehrsmittel zwischen den Inseln ist das Flugzeug

■ Nicht abgeflogene Strecken können rückerstattet werden, wenn die Stornierung 72 Stunden vor Abflug erfolgt. Eine Bearbeitungsgebühr von mind. 2000 CVE wird berechnet.

Das **Gepäck** (20 kg) kann auf Inlandsflügen auch verspätet (z.B. am nächsten Tag) ankommen, da die kleinen Maschinen nur über einen begrenzten Frachtraum verfügen. Wichtige Fracht wie Ausstattungen für Impfkampagnen hat Vorrang vor persönlichem Gepäck, normales Gepäck hat Vorrang vor Sperrgepäck. Das gilt auch für Fahrräder und Surfboards. Daher sollten Sie auf Zwischenflügen immer Wäsche für zwei Tage im Handgepäck haben. Beim Einchecken Ihres Gepäcks sollten Sie am Schalter den Endpunkt Ihres Fluges angeben, damit das Gepäck direkt auf diese Insel

durchgecheckt wird (nicht immer möglich, Auskunft einholen). Kennzeichnen Sie Ihr Gepäck gut lesbar mit der Adresse Ihrer Unterkunft, einschließlich der Telefonnummer, die benötigt wird, wenn Sie beim Eintreffen des Gepäcks benachrichtigt werden wollen.

TACV in Cabo Verde

■ TACV Head Office

C.P. 1, Av. Amílcar Cabral, Praia, Santiago
Tel. 2608200, Fax 2613585

Telefonnummern der TACV auf den Inseln

■ **Sal:** Tel. 2411268 bzw. 2411386

■ **Santiago/Praia:** Tel. 2608200

■ **São Vicente/Mindelo:**

Tel. 2321524 bzw. 2321528

■ **São Nicolau:** Tel. 2351161

■ **Boa Vista:** Tel. 2511186

■ **Maio:** Tel. 2551256

■ **Fogo:** Tel. 2811228

Flugzeiten (ca. in Min.) zwischen den Inseln

■ Sal – São Vicente: 50

■ Sal – Santiago: 50

■ Sal – São Nicolau: 20

■ Santiago – Fogo: 30

■ Santiago – Maio: 20

■ Sal – Boa Vista: 30

Entfernungen der Inseln untereinander (Luftlinie, in km)

■ Santo Antão – São Vicente: 20

■ São Vicente – São Nicolau: 50

■ São Nicolau – Sal: 110

■ Sal – Boa Vista: 40

■ Brava – Fogo: 20

■ Fogo – Santiago: 55

■ Santiago – Maio: 25

■ Maio – Boa Vista: 80

■ Sal – Santiago: 210

Mit dem Schiff

Zwischen den südlichen Inseln des Sotavento verkehrt die **Katamaran-Schnellfähre „Kriola“** regelmäßig und pünktlich. Der Fährverkehr **zwischen São Vicente und Santo Antão ist zuverlässig und absolut pünktlich** dank zwei bis drei Schiffen verschiedener Reedereien.

Auf allen anderen Strecken folgt die Logik der Fahrpläne der des Frachtaufkommens. Abfahrtszeiten werden immer wieder per Radio angekündigt und dann doch verschoben, weil zu wenig Fracht eintrifft. Bei ungewöhnlich heftigem Seegang können Fährverbindungen ausgesetzt werden oder die Schiffe für Wartungsarbeiten in die Werft von São Vicente kommen.

Um eventuelle **Verspätungen oder Ausfälle** abpuffern zu können, empfehlen wir, Überfahrten von Brava und São Nicolau nicht für die letzten Tage eines Urlaubs zu planen.

Am Neujahrstag verkehren die Fähren nicht, und auch der Sammeltaxiverkehr fällt weitgehend aus.

Vorbuchungen sind bei den Schnellfähren üblich. Zwischen Santo Antão und São Vicente werden Rückfahrkarten verkauft.

Verbindungen

São Vicente (Mindelo) – Santo Antão (Porto Novo)

Drei- bis viermal täglich, pünktlich, Fahrzeit 1 Std.

■ Reederei ARMAS

Ältere RoRo-Autofähre „Mar d’Canal“ für 400 Passagiere und 60 Fahrzeuge, Tickets in São Vicente am Fährhafen, in Porto Novo im neuen Fährgebäude neben der Informação Turística.



■ Reederei Tuninha

Ältere RoRo-Autofähre „Vicente“. Container-Office neben dem Fährgebäude in São Vicente, Tel. 2317292. In Porto Novo an der Uferstraße stadteinwärts 100 m vom Fährgebäude

Santiago (Praia) – Fogo – Brava

■ Cabo Verde Fast Ferry

Katamaran-Schnellfähre „Kriola“. Praia, Chã de Areia, Tel. 2617552; Praia am Hafen, Tel. 2631128; Fogo, São Filipe, Tel. 2812210; Brava, Furna, Tel. 2822859.

Fahrpläne und Preise im Internet

■ www.bela-vista.net/Faehre.aspx

■ www.cvfastferry.com

Mit dem Sammeltaxi (Aluguer)

Das Sammeltaxi, in Cabo Verde *Aluguer* (dt. „zu mieten“) genannt, ist das **gebräuchlichste Verkehrsmittel**. Eingesetzt werden Kleinbusse und Pickups, ausnahmslos mit einem Schild „Aluguer“ und der maximal zulässigen Passagierzahl gekennzeichnet. Kinder bis ins Schulalter werden nicht mitgezählt. Aluguers unterliegen der technischen Überwachung.

Zwei Varianten der Beförderung stehen zur Wahl: **Passagem** bezeichnet den Sammelverkehr, d.h. das Fahrzeug fährt, wenn es voll ist. Die Preise sind fest und günstig. Jeder Fahrer verfügt über eine offizielle Preisliste (*lista*), die er auf Verlangen vorzeigt. Für Gepäck kann ein Aufpreis erhoben werden.

Frête (dt. Fracht) bedeutet, dass man Wagen und Fahrer anmietet. Dies kostet etwa den zehnfachen Preis der Einzelfahrt. Vorteil: Ausgangspunkt, Abholung, Ort und Zeit können festgelegt werden, der Fahrer hält, wo man will. Rückfahrt (Ort, Zeit) unbedingt vereinbaren. Oft wird Touristen eine Frête angeboten, obwohl es Sammelverkehr gibt. Wenn Sie es nicht eilig haben, heißt die Zauberformel „Espero passagem“ (Ich warte auf den Sammelverkehr).

☐ Unterwegs mit dem Sammeltaxi (Aluguer)



Aluguers halten überall auf Verlangen der Passagiere. In großen Städten gibt es feste **Endhaltestellen**. Während auf großen Strecken fast ständig Fahrzeuge pendeln, werden kleine Dörfer meist nur zweimal am Tag bedient, zu Beginn und zum Ende der weiterführenden Schulen oder zu den Ankunftszeiten der Fähren. Fahrten im Aluguer gehören zum Reiseerlebnis Cabo Verde. In drangvoller Enge wird alles befördert, einschließlich lebenden Hühnern und Ziegen. Leicht ergibt sich ein Gespräch mit den anderen Passagieren, falls das Radio nicht alles übertönt.

Preisbeispiele

■ **Auf Santo Antão:** Porto Novo (Hafen) – R^a Grande: 400 CVE, Ribeira Grande – Ponta do Sol: 100 CVE.

■ **Auf Santiago:** Praia – Cidade Velha: 150 CVE, Praia – Tarrafal (Strand): 600 CVE.

Mit dem Taxi

Durch die Städte wuseln die Taxis, in einheitlicher, aber **auf jeder Insel anderer Lackierung**. In São Vicente sind sie weiß wie im modernen Portugal, auf Sal hellblau wie Himmel und Meer und im amerikanisch geprägten Fogo knallgelb wie in Manhattan. Auf den gebirgigen Inseln und in Mindelo verkehren auch TAXI-Geländelimousinen.

Taxameter bleiben abgeschaltet, weil nach Festpreis abgerechnet wird. **Fragen Sie nach dem Preis**, insbesondere in Praia, bevor Sie einsteigen. Lassen Sie sich von einem Taxifahrer, mit dem sie zufrieden waren, dessen Handynummer geben.

Preisbeispiele

■ **Flughafen Praia – Praia:** 500–700 CVE

■ **Flughafen Praia – Tarrafal de Santiago:** 6000 CVE

■ **Flughafen Sal – Espargos:** 300 CVE

■ **Flughafen Sal – Santa Maria:** 800 CVE, nachts 1000 CVE

■ **Flughafen São Vicente – Stadt:** 900 CVE, nachts 1100 CVE

■ **Innerhalb São Vicentes:** Stadtmitte bis Vorort 170 CVE, von einem Ende der Stadt zum anderen 200 CVE, nachts 200–250 CVE

■ **Taxi ganztags für Inselrundfahrten etc.:** 6000–12.000 CVE

■ **Nachtzuschläge:** innerstädtisch ca. 50 CVE; zum Flughafen 100% des Fahrpreises

Mit dem Stadtbus

In **Mindelo** und **Praia** verkehren Stadtbusse in alle Vororte für ca. 40 CVE.

Mit dem Mietwagen

Auf allen Inseln werden Mietwagen angeboten, vom Kleinwagen bis zu Gelände-Cruisern. Von der Anmietung privater Fahrzeuge ist abzuraten, weil Versicherungsschutz und klare Rechtsverhältnisse im Schadensfall fehlen.

Ein Mietwagen hat **Vor- und Nachteile**. Nach unserer Erfahrung ist der Gewinn an Freiheit eher bescheiden. Bevor es losgeht, muss man den Vertrag sehr genau lesen, einen größeren Betrag als **Kaution** hinterlegen, sich mit Beulen, Kratzern, Tankfüllung, Reserverad und Werkzeug beschäftigen. Auch wenn die Beschilderung der Straßen begonnen hat, ist die Orientierung nicht einfach und verlangt zumindest eine exakte Kar-

te. Mit der Ankunft am Ziel tauchen weitere Problemchen auf. Man kann das Fahrzeug nicht am einsamen Straßenrand parken und sich zum Strand oder in die Berge aufmachen. Parkt man in Dörfern, findet man bei der Rückkehr den von Kindern umringten Wagen stikig-heiß vor.

Einen **Wagen mit Fahrer** zu mieten, kostet nicht mehr als ein Mietwagen. Der administrative Vorgang bleibt einem erspart, man hat einen lokal vertrauten Führer und Begleiter, sieht mehr von der Landschaft und hat respektvollen Kontakt zur Bevölkerung. Schließlich findet man immer ein durchlüftetes Fahrzeug vor. Im Falle eines Schadens oder Unfalls bleibt man neutral.

Tipps/Regeln bei der Anmietung

- Melden Sie sich am Vortag an, denn zumeist haben die Vermieter nur wenige Wagen. Internationale Vermieter bieten auch Online-Buchung an.
- Führerscheine der EU werden akzeptiert (in Verbindung mit dem Pass).
- Die internationalen Firmen akzeptieren ausschließlich (VISA-)Kreditkarten als Kautions, während bei nationalen hohe Bar-Kautions üblich sind (40.000–100.000 CVE).
- Bei Ankunft am Flughafen in der Nacht, insbesondere in Praia, ist es für Ortsunkundige unabdingbar, bei der nächtlichen Fahrt bis zu ihrer Unterkunft einen ortskundigen Begleiter zu haben. Die Vermietstationen am Flughafen in Praia schicken nachts ein Begleitfahrzeug mit in die Stadt.
- Sie übernehmen das Fahrzeug voll getankt, was Sie überprüfen sollten, genauso wie Ölfüllung, Werkzeug und ein prall gefülltes Reserverad. Nehmen Sie das Prüfen des Zustands des Fahrzeugs vor Fahrtantritt ernst, und lassen Sie auch die kleinste Beule im Vertrag vermerken.

■ Fahren Sie auch mit Geländewagen nur abseits der Straßen, wenn Geländebetrieb ausdrücklich im Vertrag vorgesehen ist.

■ Sie geben das Fahrzeug pünktlich und vollgetankt zurück.

Autofahren in Cabo Verde ist anders als in Mitteleuropa. Jederzeit können Kinder, Ziegen, Schlaglöcher, Steinschläge oder abgründige, ungesicherte Baugruben vor der Motorhaube erscheinen. An unübersichtlichen Kurven im Gebirge ist anhaltendes Hupen üblich. Als langsamerer und umsichtiger Fahrer fahren Sie kurz rechts ran, wenn Sie jemand überholen will. Von Nachtfahrten ist abzuraten. Tankstellen gibt es in den Distriktstädten.

Genaue **Karten** von den meisten Inseln können Sie sowohl in Cabo Verde als auch schon vor Antritt der Reise in Europa kaufen (siehe www.bela-vista.net/buch-order-d.aspx).

Straßenverkehr

Es herrscht **Rechtsverkehr**. **Überlandstraßen sind gepflastert und zunehmend asphaltiert**, sodass die Straßen etwa die Hälfte der in Europa üblichen Durchschnittsgeschwindigkeiten erlauben. Mit Sammeltaxis im Überlandverkehr kommt man auf etwa 30 km/h. Fahrspuren in Flussbetten, Staub- und Schotterstraßen ergänzen das Netz. Seltene tropische Platzregen können zu Unterbrechungen führen.

Schwere **Unfälle** kosten unverhältnismäßig viele Menschenleben. Steigen Sie sofort aus, wenn ein Fahrer betrunken oder übermäßig risikobereit sein sollte!

Fahrrad-, Motorroller- und Quad-Verleih

Die **Resorthotels auf Sal und Boa Vista** verleihen oder vermitteln den Verleih meist einfacherer Motorroller und Quads. **Organisierte Ausflugsfahrten** ersetzen zunehmend den freien Verleih von Quads. Auf den gebirgigen Inseln haben Quad-Verleiher ihre Dienste eingestellt.

Zum Verleih von Fahrrädern siehe im Kapitel „Sport und Freizeit/Mountainbiking“.

Organisierte Rundreisen

Reisebüros auf den Inseln und die großen Hotels (siehe „Reiseveranstalter in Cabo Verde“ und bei den jeweiligen Inseln) organisieren Ausflüge und individuelle Rundreisen von wenigen Stunden bis zu einigen Tagen. Sie kümmern sich um Flüge, Transfers, Quartiere, den Transport (oder Mietwagen), Fähren etc., sowohl für Einzelreisende als auch für Gruppen, ggf. mit mehrsprachigen Reisebegleitern.

Reiseplanung

Cabo Verde ist **kein Low-Budget-Ziel**: Inlandsflüge, fehlende Campingmöglichkeiten, aufwändige Transporte und vergleichsweise hohe Lebensmittelpreise treiben die Kosten in die Höhe.

Die Reiseplanung und die Entscheidung, ob man die Inseln auf eigene Faust erkundet oder sich einer organisierten Reise anschließt, hängen von verschiedenen Überlegungen ab.



☞ Weiter Sandstrand bei São Pedro auf São Vicente

Die Vorteile eines **Reiseveranstalters** liegen auf der Hand:

- **Beratung** erspart Vorbereitungszeit.
- **Betreuung** auf den Inseln.
- **Geregelte Logistik** (beispielsweise Abstimmung der Inselrundreise auf den Flugplan, Zwischen- und Gepäcktransporte auf Trekkingtouren etc.).
- **Zeitersparnis** bei Transport und Quartiersuche.
- **Reiseveranstalter vor Ort** sind flexibler, bieten aber weniger Rechtssicherheit. Ideal sind Veranstalter, die in Europa und auch in Cabo Verde als Firmen registriert sind.

Wer es vorzieht, seine Reise frei und ungebunden **auf eigene Faust** zu organisieren, Kontakte zu knüpfen und unterwegs seine Pläne zu ändern, der kann dies in Cabo Verde tun und findet zunehmend bessere Informationen in der Reiseliteratur und im Internet.

Folgende Faktoren sollten Sie dabei berücksichtigen:

- **Detaillierte Informationen einholen** (Reiselektüre, Karten aber auch Romane, Filme oder Bildbände, um sich einzustimmen).

us-cv130 pr



■ **Größeren Zeitrahmen einplanen**, der Orientierung vor Ort, Quartiersuche, Pannen und Verspätungen berücksichtigt.

■ **Vorausbuchung der Flüge** spart Geld und Zeit.

■ **Vorausbuchung der Unterkünfte** ist zumindest während der Saison und zu besonderen Ereignissen sowie für die erste Nacht nach Ankunft und die Nacht vor dem Abflug zu empfehlen.

■ **Basissprachkenntnisse** in Portugiesisch, Französisch und Spanisch sind von Vorteil. Auf Boa Vista und Sal ist Italienisch üblich, Englisch gewinnt im Tourismus rasch an Bedeutung.

Reisezeit

In Cabo Verde ist rund ums Jahr Reisezeit. Zur Freude der Gäste und zum Nachteil der Bewohner scheint die Sonne genauso häufig wie in der Wüste von Arizona. Von Oktober bis Juli weht der Passat, und das Wetter entspricht mit wenigen Ausnahmen einem schönen sonnigen Junitag in Europa. Im Sommer (Juli bis September) werden 30°C nur selten überschritten, doch da der Wind nachlässt, erscheint es einem heißer.

Während der **Sommer- und Weihnachtsferien** nimmt der Strom der Reisenden deutlich zu, und Flüge müssen längerfristig reserviert werden. Es steigt sowohl die Zahl der Gäste als auch die der Emigranten.

Am Karneval-Wochenende und zum Festival in Baía das Gatas im August gibt es einen Rush auf São Vicente, und eine Woche vorher sind kein Flug und keine Pension mehr zu bekommen.

Fogo ist zum 1. Mai und Porto Novo zum 24. Juni ebenfalls ausgebucht.

Reiseveranstalter in Cabo Verde

■ Aliança Krioula

– Praia, Santiago, R. Serpa Pinto 4, C.P. 318

Tel. 2615551, 2611737, Fax 2615553

– Aeroporto Amílcar Cabral, Sal

Tel. 2411545, 2411087, Fax 2411098

– Mindelo, São Vicente

R. Senador Vera Cruz 57, C.P. 421

Tel. 2313847, 2313859, Fax 2313842

■ Alsatour

Paúl, Santo Antão, C.P. 33

Tel. 2231213, Fax 2231520, www.alsatour.de

■ aventura

C.P. 740, São Vicente, Handy 9944386

Fax 2316609, www.aventura-turismo.com

■ BarracudaTours

www.barracudatours.com

– São Vicente, Rua de Coco, 28-A

Mindelo, Tel. 232559, Fax 2325592

– Boa Vista, Av. 4 de Julho, 236 C, Sal Rei

Tel. 2511907, Handy 9879037/8

– Sal, Edifício Barracuda – Zona Praia 33

Santa Maria, Sal

Tel. 2422033/34, Fax 2422029

Handy 9831225

■ CiTS – Reisebüro Kopp –

Cabo Verde Touristic

Aeroporto Amílcar Cabral, Sal

Tel. 2418097, Fax 2412838

■ Kapverden Reisebüro

Schellmann (Reiseträume)

C.P. 36 Pizara, Calheta de São Miguel

Santiago, Handy 9967930, Tel. 2732078

www.reiseträume.de/kapverden

■ Praiatur Lda

100, Avenida Amílcar Cabral

C.P. 470, Praia, Santiago

Tel. 2615746, Fax 2614500

■ **Qualitur, Viagens e Turismo Lda.**

Rua do Hospital, Achada Pato, São Filipe, Fogo
Tel. 2811089, Fax 2813415

■ **Sol Antlântico, Praia, Tel. 612589**

■ **Soul Tours**

Spezialreisebüro für Cabo Verde mit Sitz
auf Santiago: Ponta de Atum – Vila do Tarrafal
Tel./Fax 2662435, Handy 9178529/20
www.soultravels.ch

■ **Tropictur**

– Mindelo, São Vicente, Rua Lisboa
Tel. 2314188, Fax 2312617
– C.P. 2, Praia, Santiago, Rua 5 de Julho
Tel. 2611240, Fax 2611253

■ **Verdeantours**

Praia, Santiago, R. Serpa Pinto
Tel. 2613869, 2613940, Fax 2613879

■ **Vista Verde Tours**

C.P. 83, São Filipe, Fogo, Handy 9930788
Fax 2812380, www.vista-verde.com

Spezialveranstalter (Hochseefischen)

■ **Billfish-Club Cabo Verde**

C.P. 427, Mindelo, **São Vicente**
Tel./Fax 2315326, Handy 9915748
www.capeverde-fishing.com
Berno Niebuhr ist IGFA-Repräsentant in Cabo Verde.
Mit zwei voll ausgestatteten Hochseemotorbooten
besucht er die besten Reviere für Marline und ande-
re Großfische. Eine dreiköpfige, Englisch sprechende
Crew unterstützt die max. 4 (10-m-Boot) oder 6
(11 m) Gäste. Schwert tragende Fische werden nur
getötet, wenn es sich um einen Rekordfang han-
delt, ansonsten werden sie für die Forschung mar-
kiert und gehen zurück ins Meer.

■ **Centro de Pesca Desportiva do Mindelo**

Alto Fortim CP. 701, **São Vicente**
Handy 9951546, Fax 2326936
www.capeverdemarlin.com

Didier Jeanne betreibt neben dem professionellen
Sportfischerzentrum auch eine sehr schöne Pension
hoch über der Stadt. Zwei voll ausgerüstete 33' und
44' Hochseemotorboote und die intime Kenntnis
der besten Marlinreviere im Barlavento sind die
Grundlage für erfolgreiche Fischzüge. Die Crew
spricht Französisch, Portugiesisch und Englisch.

■ **Fogo Seafishing**

Pesca Desportiva & Lodge
Rua da Câmara Municipal, São Filipe, **Fogo**
Handy 9914566, Fax 2811331
www.zebratravel.net

Dona Luísa organisiert die Anreise und Unterkunft
im eigenen Reisebüro und in einem der schönsten
historischen Gebäude der Stadt. Ihr Mann *Morten*,
erfahrener Seebär aus Dänemark, kümmert sich um
das professionelle Sportfischerzentrum mit voll
ausgerüsteten 33' Stuart- und 45' Hateras-Booten.
Die Crew spricht Dänisch, Deutsch, Holländisch,
Englisch und Kreol.

■ **Turi Fogo – Zum Fischermann**

Im gleichnamigen Restaurant in Santa Maria, **Sal**,
Handy 9917600, www.turifogo.de
Kleines Big Game Fishing auf Wahoo, Thunfisch, Do-
rade, Sailfish etc. vom 5,50-m-Sportboot aus mit
max. 3 Personen. Zubereitung des Fangs.

■ **Sport Fishing Sal**

Odisseia-Hangar beim Pontão, **Sal**
Handy 9965232, www.salsportfishing.com
Halbtages- und Ganztagestouren mit 10-m-Boot,
Big Game, portugiesisches Management.

■ **Zebrajat Sal**

Odisseia-Hangar beim Pontão, **Sal**
Handy 9743646, www.zebrajat.com
Von einem erfahrenen Guide begleitete Jet-Ski-Tou-
ren auf Yamaha VX 4-Takt.

■ **Neptunus Glasbodenboot**

Odisseia-Hangar beim Pontão, **Sal**
Handy 9994200
Fahrten zur Beobachtung der Meeresfauna und von
Wracks. Die Passagiere sitzen in einem abgedunkel-
ten Raum im Bootskörper unter der Meeresoberflä-
che mit großflächigem Blick in die submarine Welt.

Reise- versicherungen

Unter Mitarbeit von *Elfi H. M. Gilissen*

Sowohl bei organisierten als auch bei Individualreisen empfiehlt es sich, die Risiken nach eigener Einschätzung zu versichern. Einzelversicherungen und Rund-um-Pakete erhalten Sie in jedem Reisebüro.

Egal, welche Versicherungen man abschließt, hier ein Tipp: Für alle sollte man die **Notfallnummern** notieren und mit der **Policennummer** gut aufheben! Bei Eintreten eines Notfalles sollte die Versicherungsgesellschaft sofort telefonisch verständigt werden!

Dringend anzuraten ist der Abschluss einer **Auslandsrankenversicherung** (siehe Kapitel „Gesundheit“).

Ob es sich lohnt, **weitere Versicherungen** abzuschließen (Reiserücktritts-, Reisegepäck-, Reisehaftpflicht- oder Reiseunfallversicherung), ist individuell abzuklären. Gerade diese Versicherungen enthalten sehr viele **Ausschlussklauseln**, sodass sie nicht immer Sinn machen.

Die **Reiserücktrittsversicherung** für 35–80 Euro lohnt sich nur für teure Reisen und für den Fall, dass man vor der Abreise einen schweren Unfall hat, schwer erkrankt, schwanger wird, gekündigt wird oder nach Arbeitslosigkeit einen neuen Arbeitsplatz bekommt, die Wohnung abgebrannt ist u.Ä. Nicht gelten hingegen: Terroranschlag, Streik, Naturkatastrophe etc.

Die **Reisegepäckversicherung** lohnt sich seltener, da z.B. bei Flugreisen verlorenes Gepäck oft nur nach Kilopreis

und auch sonst nur der Zeitwert nach Vorlage der Rechnung ersetzt wird. Wurde eine Wertsache nicht im Safe aufbewahrt, gibt es bei Diebstahl auch keinen Ersatz; Kameraausrüstung und Laptop dürfen beim Flug nicht als Gepäck aufgegeben worden sein; Gepäck im unbeaufsichtigt abgestellten Fahrzeug ist ebenfalls nicht versichert – die Liste der Ausschlussgründe ist endlos ... Überdies deckt häufig die Hausratsversicherung schon Einbruch, Raub und Beschädigung von Eigentum auch im Ausland. Für den Fall, dass etwas passiert ist, muss der Versicherung als Schadensnachweis ein Polizeiprotokoll vorgelegt werden.

Eine **Privathaftpflichtversicherung** hat man in der Regel schon. Hat man eine **Unfallversicherung**, sollte man prüfen, ob diese im Falle plötzlicher Arbeitsunfähigkeit aufgrund eines Unfalls im Urlaub zahlt. Auch durch manche (Gold-) **Kreditkarten** ist man für bestimmte Fälle schon versichert. Die Versicherung über die Kreditkarte gilt allerdings meist nur für den Karteninhaber!

Versicherungspakete

Alle oben genannten Versicherungen werden zusammengefasst auch als Paket angeboten. Je nachdem, wie Sie sich versichern wollen, kann dies **preiswerter** sein als die Summe der Einzelversicherungen. Das Original des Versicherungsscheines bleibt zu Hause. Sie reisen mit einer Fotokopie. Im Schadensfall sollten Sie sich umgehend mit der Notrufzentrale Ihrer Versicherung in Verbindung setzen, um den Fall zu melden und notwendige Instruktionen zu erhalten. Alle Auslagen erfolgen vor Ort durch den

Versicherten und werden nach Rückkehr bei der Versicherung (mit Belegen, Bestätigungen) vorgelegt.

Versicherungsträger sind z.B. Elvia, Europäische Reiseversicherung u.a.m.

Tipp: Vergleiche der Versicherungen und Leistungen lohnen. Falls Sie Ihre Reise mit **Kreditkarte** bezahlen, kann über die Kreditkartenorganisation die Reiseversicherung eingeschlossen sein mit einer in Leistungen und Bedingungen wechselnden Abdeckung. Lesen Sie das Kleingedruckte, und nehmen Sie die Notrufnummer der Versicherung mit!

Veranstalter: Pleite!

Jeder, der eine **Rund-** oder **Pauschalreise** bucht, hat das Recht darauf, sich zu vergewissern, dass der Veranstalter für den Fall der Insolvenz versichert ist. Spätestens bei der ersten (An-)Zahlung sollte der Veranstalter bzw. das Reisebüro dem Kunden deshalb einen **Sicherungsschein** aushändigen. Wenn das nicht passiert, muss man annehmen, dass der Veranstalter nicht versichert ist und der Kunde bereits bezahlte Reiseleistungen wie den Rückflug im Falle der Insolvenz nicht erhält!

Sicherheit und Kriminalität

Politische und soziale Sicherheit haben einen hohen Stellenwert in Cabo Verde, weshalb das Land zu den drei stabilsten Ländern in Afrika zählt. Es gibt keine organisierten Gruppen politischer oder religiöser Fanatiker, Konflikte werden mit rechtsstaatlichen Mitteln gelöst. Das

Land ist eine durch und durch friedliebende Demokratie.

Das **organisierte Verbrechen** (transkontinentaler Drogenhandel, Menschenhandel, Geldwäsche und Korruption) berührt die Urlaubsreisenden wenig.

Individuelles Fehlverhalten und Kriminalität machen deshalb keinen Bogen um den Archipel. Seit der Tourismus zunimmt, liest man Berichte von Diebstählen und Überfällen auf Reisende. Wie an anderen Touristenorten auch, konzentrieren sich die Täter **vorwiegend auf Strände und Städte**, während die klassischen Wanderreviere auf Santo Antão und Fogo nahezu unverändert sicher geblieben sind. Aus Boa Vista, Sal, São Vicente und Santiago wird berichtet, dass Touristen auf Wanderungen, an abgelegenen Plätzen oder nachts beraubt wurden. Professionalität und Schwere der Überfälle haben mit dem Tourismusboom deutlich zugenommen.

In **São Vicente** und **Praia** kommen Gruppen sog. **Straßenkinder** hinzu, die auch tagsüber aktiv sind. Das Risiko hatte für die städtische Bevölkerung und für Reisende durch Auseinandersetzungen zwischen Jugendgangs zugenommen, geht aber seit 2010 zurück. Der *Kasu Bodi* (abgeleitet vom US-Slang *cash or body*) hat Eingang gefunden ins Kreolische und bezeichnet sowohl den Überfall selbst als auch die meist jugendlichen Täter beider Geschlechter! Inwieweit aus den USA und Europa abgeschobene Jugendliche beteiligt sind, sei dahingestellt. Der Sündenbock sind sie allemal.

Hoteliers wissen von **Beischlafdiebstählen** durch Gelegenheitsprostituierte. Die doppelt erleichterten Sextouristen beschwerten sich nur selten bei der Polizei und nie öffentlich.

Von den **Seglern** geht die Mär, dass sie sich gegenseitig genauso heftig beackern, wie sie von außen bedrängt werden. Unbewachte Yachten werden schnell entdeckt und ausgeräumt.

Wenn wir die Kriminalität in Schwellenländern im Allgemeinen und in Cabo Verde im Besonderen bewerten wollen, kommen wir mit dem bestenfalls blauäugigen Argument, es sei doch „alles so schön“ oder „Mir ist bisher nie etwas passiert“ so wenig weiter wie mit emotionalisierten Einzelfallbeschreibungen. Als **übliches Maß** krimineller Aggression in einer Gesellschaft werden die Morde pro Jahr pro 100.000 Einwohner gesehen. Morde werden recht zuverlässig erfasst und gehen erfahrungsgemäß parallel zur Häufigkeit von Körperverletzung, Raub und schwerem Diebstahl, sodass dieser Indikator Sinn macht. In Cabo Verde ist die Mordrate zwischen 1996 und 2005 von 5 auf 11 Fälle pro 100.000 Ew./Jahr angestiegen. Sie hat damit den geschätzten Weltdurchschnitt von 7,6 (2004) überschritten. Für Schweizer (0,7), Deutsche (0,9), Österreicher (1,3) und US-Amerikaner aus dem ländlichen Vermont (1,1) signalisiert dies ein deutlich höheres Risiko. Den US-Amerikanern im Allgemeinen (6), den Balten (9) und Russen (15) ist ein Gefährdungspotenzial wie in Cabo Verde vertraut. Brasilianer (25) und Südafrikaner (40) dürfen sich weniger beunruhigt fühlen als zu Hause.

Urlaubsreisende verhalten sich nicht selten vertrauensselig bis zur völligen Fahrlässigkeit. Dem liegt ein Wunschenken zugrunde. Ein schöner Aspekt der Urlaubsferne liegt darin, in unbekannte Landschaften und Gesellschaften zu führen. Der Mangel an Zeit rechtfertigt,

dass man Örtlichkeiten und Kultur nicht wirklich kennen lernen muss – insbesondere nicht die negativen Seiten. Man erlaubt sich, durch einen mitgebrachten Traum zu reisen, abzuschalten von den Sorgen zu Hause und die Probleme und Nöte rings um einen herum nur oberflächlich wahrzunehmen. Sagen wir, das sei gut so, weil es erholend ist. Der **gewollte Realitätsverlust** darf aber nicht so weit gehen, dass der Reisende nicht mehr wahrnimmt, dass mangelnde Orts-, Sprach- und Kulturkenntnis ihn zusätzlich gefährden.

Man muss auf Reisen bewusster auf sich aufpassen als zu Hause! In einsamen Berglandschaften des Allgäus genauso wie in Santo Antão hegt man keinen Verdacht – ohne dabei dummlich distanzlos zu werden. Im städtischen Umfeld Cabo Verdes, einschließlich Sal und Boa Vista, und vor allem nachts, muss man ähnlich vorsichtig sein wie in einer europäischen Großstadt.

Umsicht ist angesagt, und es empfiehlt sich:

- nicht durch auffälligen Schmuck oder offen getragene Kameras Begehrlichkeiten zu wecken;
- gegenüber sich rasch aufdrängenden „Freunden“, auch Europäern, Vorsicht walten zu lassen;
- einsame Plätze in und um Praia, Mindelo, auf Boa Vista und Sal sowie in den nördlichen Landkreisen Santiagos nicht ohne kapverdianische Begleiter zu besuchen;
- nach einem Disco- oder Restaurantbesuch auch kurze Strecken mit dem Taxi zu fahren;
- Fotokopien von Pass und Reisedokumenten mit sich zu führen und die Originale im Hotel zu deponieren;
- Geld nur portionsweise von der Bank zu holen, im Hotelsafe zu deponieren und in der Geldbörse nur kleine Beträge zu haben;

- als Segler sich unverzüglich beim Hafenmeister anzumelden und das Boot nie unbewacht zu lassen;
- sich bei größeren Käufen (Immobilien) durch einen Rechtsanwalt vertreten zu lassen.

Viele Kapverdianer sind zur Ehrlichkeit erzogen, couragiert und hilfsbereit. Sollte man in Gefahr geraten, ist es völlig richtig, lautstark auf seine Not aufmerksam zu machen.

Als Frau allein hat man keine überhöhten Risiken zu befürchten und wird mit Hilfsbereitschaft, Würde und Respekt behandelt. Vergewaltigungen und der Missbrauch Jugendlicher werden als schwere Delikte angesehen und von Polizei und Gerichten konsequent verfolgt.

Sport und Freizeit

Wassersport

Cabo Verde mit seinen weiten Stränden und ganzjährig sonnigem Klima eignet sich hervorragend für Aktivitäten im und am Wasser: Surfen, Tauchen, Segeln und Schwimmen.

Das ganze Jahr über ist der Atlantik angenehm warm (22°C im Feb./März, 27°C im Sept./Okt.). In den Wintermonaten von Dezember bis März kann es zu heftigem Wind, Brandung und Strömungen und dadurch bedingten Beeinträchtigungen kommen.

Badesaison ist das ganze Jahr über, aber abseits von Sal, Boa Vista und Maio ist Cabo Verde **keine reine Badedestination** und auch auf den flachen Inseln eher ein Wassersport-Eldorado! Zwar

gibt es immer mehr Strandhotels, doch die Infrastruktur rund um die Unterkünfte entwickelt sich weniger stürmisch, und mancher Gast sucht vergeblich nach den typischen Strandklischees wie schattige Palmen, Strandliegen, Snackbars und Eisdielen. Mitunter sind wir Badetouristen begegnet, deren Erwartungen enttäuscht wurden. Der Tenor der Klagen: Man verliere sich gelangweilt in der Isolation der Hotels, der Strand sei windig und ohne Schatten, und das Ausgehen am Abend beschränke sich auf lokale Kneipen. Gut informierte Reisende, die einen nicht zu „umtriebigen“ und lauten Urlaub wünschen, genauso wie Aktivurlauber (Tauchen, Surfen, Segeln, Hochseefischen, Wandern etc.) finden hervorragende Bedingungen vor und kehren zufrieden nach Hause zurück.

Ideal für aktive Strandurlauber sind **Sal, Boa Vista** und **Maio**, wo Hotels und Pensionen an kilometerlange Sandstrände anschließen. Auf **Santiago** sind der quirlige Strand von **Tarrafal** und die einsamen Strände von **São Francisco** und **Praia Baixo** auch für ruhigere Naturen geeignet.

In **São Vicente**, am breiten Strand von **São Pedro**, erwartet das Hotel Foya Branca Strandgäste. Der Familienstrand von **Baía das Gatas** besitzt eine angenehme kleine Pension und auch **Calhau** hat eine komfortable französische Pension. Die Segler und Hochseefischer bleiben in **Mindelo**.

In **Santo Antão** hat sich **Tarrafal de Monte Trigo** mit der Pension Mar Tranquilidade für einige Tage Entspannung am Wasser qualifiziert. Alle anderen großen Strände sind schwer zugänglich und durchaus gefährlich.



São Nicolau besitzt weite Strände bei Tarrafal, die man in 20 Min. zu Fuß erreicht. Der schönste Strand, **Praia debaixo da Rocha**, liegt für Lauffaule zu weit ab, wird aber in volksfestartiger Stimmung an Wochenenden mit Fischerbooten besucht.

Grundsätzlich sollte man sich an den Stränden vor **heftiger Brandung** oder **Strömungen** in Acht nehmen. Der Gezeitenunterschied ist gering, aber die gezeitenabhängigen Strömungen sind kräftig. Der Fischreichtum bringt es mit sich, dass sich in den Gewässern **Haie** (Hammer-, Tiger-, Ammen- und Weiße Haie) aufhalten. Sie finden genügend Nahrung und sind nicht aggressiv. Gewöhnlich kommen sie nur an Steilküsten und Hafennähen in die Nähe des Landes.



CIVIS-0006.jpg

Tauchen

Schon *Jacques-Yves Cousteau* beschrieb in seinem 1948 entstandenen Buch „Die schweigende Welt“ das Tauchen rund um Cabo Verde als ein „überwältigendes Erlebnis“. Die gebirgige Oberflächenstruktur der Inseln setzt sich unter der Meeresoberfläche mit **abwechslungsreichen Tauchgebieten in allen Tiefen** fort: steile Felswände, die von gelben Röhrenkorallen bewachsen sind, massive Felsformationen mit hohen Wänden und riesigen Blöcken, Höhlen, Grotten, Tunnels, Spalten und Riffe, schräg abfallende Lavageröllhalden. In einigen Gebieten, z.B. im Westen der Insel Boa Vista, dominiert reiner Sandboden. Ausgedehnte Korallenriffe gibt es weder hier noch an der westafrikanischen Küste aber kleinere Gebiete mit reichem, teils saisonalem Vorkommen an Korallen in Höhlen und Grotten.

Das saubere Wasser hat eine **vielfältige und fischreiche Unterwasserfauna und -flora** begünstigt. Die Tauchgründe sind nicht ganz so bunt wie in reinen Tropengewässern, doch wurden über 100 Fischarten und unzählige Krebs-, Schnecken-, Muschel- und Schwammarten gesichtet. Als Besonderheit gilt das Vorkommen von Kaltwasser- und Tropenfischen am gleichen Ort. Kapitale Einzelexemplare und beeindruckende Schwärme können auch nahe der Küste beobachtet werden, doch sollte man sich davor hüten, den „Erfolg“ der Tauchgänge ausschließlich an der Zahl der gesichteten Großfische zu messen. Es sind die Vielfalt der Arten, Formen und Farben und der gebirgigen Unterwasserlandschaften, das Tauchen in Cabo Verde besonders attraktiv machen.

Nacktbaden ist vollkommen unüblich. Es entspricht nicht den Moralvorstellungen der Bevölkerung. Selbst wenn Sie sich an einem einsamen Strandabschnitt wännen, kommen ab und an Fischer vorbei.

Die **Sonne ist enorm stark**, und es gibt kaum natürlichen Schatten, sodass sich ausreichender Schutz empfiehlt und lange Sonnenbäder vermieden werden sollten.

Wracktauchen an archäologisch interessanten Stellen unterliegt strengen Bestimmungen und darf nur mit behördlicher Genehmigung erfolgen. In 560 Jahren sind viele Schiffe in kapverdischen Gewässern, die als archäologisch herausragende Grabungs- und Fundstätten gelten, gesunken. Das **Museu De Arqueologia** vermittelt einen bleibenden Eindruck der gehobenen, ungehobenen und geraubten Werte und sollte beim Besuch der Insel Santiago nicht unbeachtet bleiben.

Bei den leicht erreichbaren Wracks handelt es sich zumeist um kleinere Fischereischiffe und Frachter ohne historische Bedeutung.

Die **beste Tauchsaison** ist zwischen **April und November**, wenn der Nordostpassat weniger Wellen und Strömungen und auch weniger Trübungen im Wasser schafft. Die Strömungen wechseln mit der Tide und dem Wind, sodass Tauchausflüge kurzfristig entschieden werden müssen. Die Wassertemperaturen bis in 40 m Tiefe liegen recht konstant zwischen 18°C und 27°C.

Die Unterwasserwelt der Inseln bietet Taucherlebnisse für **alle Könnerstufen** – so man die Verhältnisse kennt. Tauchanfänger müssen sich unbedingt auf die Empfehlungen lokal erfahrener Tauchbasen verlassen, die sie zu strömungsarmen Plätzen für interessante Tauchgänge begleiten. Auch erfahrene Taucher sollten von unbegleiteten Tauchgängen Abstand nehmen.

In den 1990ern haben ausländische Taucher das Image des Tauchens durch Diebstahl an historischen Fundstätten und durch Harpunieren beschädigt, sodass Küstenwache und Zoll sich gezwungen sehen, regelmäßige Kontrollen vor-

zunehmen. In der Konsequenz bewertet der „Strategische Entwicklungsplan Tourismus“ das touristische Tauchen als umweltschädlich und rät von weiterer Entwicklung ab. Es liegt an den tauchenden Gästen, dieses Urteil zu entkräften, indem sie die **marine Lebenswelt achten und schützen**. Harpunieren ist verboten, und Lizenzen zum Langustentauchen erhalten nur Einheimische. Wenn Ihnen nachgewiesen wird, dass Sie etwas mitnehmen, auch wenn es nur kleinste Erinnerungsstücke sind, gibt es erhebliche Probleme. Nehmen Sie lediglich Fotos mit, und hinterlassen Sie ausschließlich Luftblasen!

Tauchreviere

Als herausragende Tauchreviere werden empfohlen:

Sal

■ **Baía da Murdeira:** Leicht zu erreichendes, attraktives Revier mit Felsblöcken, -spalten und spannenden Abschnitten für Schnorchler.

■ **Chodassa:** Herrliches Tiefseeriff mit vielen Spalten, bedeckt von gelben Polypen. Außergewöhnliche Unterwasserwelt inkl. Thunfischen, Papagaienfischen, Trompetenfischen, Barrakudas, Stachelrochen. Herrlicher Tauchgrund für Fortgeschrittene.

■ **Bero Preto:** Vorgelagertes Riffplateau mit Überhängen, Felsblöcken und -spalten. Viele Schwarmfische, Sandböden, guter Querschnitt durch Unterwasserfauna und -flora.

☐ Tauchunterricht in Tarrafal de Santiago

■ **Lost Anchor:** Riffabfall mit Canyon, bewachsene Überhänge, Spalten und Blöcke.

■ **Vienna Reef:** Außenriff mit großem korallenbewachsenen Block, sehr fischreich.

■ **Grotten bei Palmeira:** In sich geschlossenes Grottensystem mit vier Eingängen, großen Hallen und Gängen mit Sandboden in mittlerer Tiefe mit vielen Krustentieren und schlafenden Rochen.

■ **Buracona-Höhle:** Große Höhle, die sich in einem sonnendurchfluteten Raum mit spektakulärem Licht fortsetzt.

■ **Trés grutas:** Geschlossene Grotten, relativ einfach zu betauen mit ungewöhnlich großem Reichtum an Schwarmfischen, Langusten, Rochen und eventuell Schildkröten.

Boa Vista

■ **Ilhéu de Sal:** Große Felsformationen und kleine Schluchten. Inmitten des Tauchplatzes ein kreisrunder Sandplatz, wo Stachelrochen und Caretta-Caretta-Schildkröten anzutreffen sind. An den Felswän-

den Schwärme von Rotaugenbarschen und Stachelmakrelen, meist auf der Flucht vor Thunfischen.

■ **Baixa de Rincão:** Tauchplatz für Anfänger und Profis. Große Felsformationen, Kofferfische, Muränen, Langusten und riesige Schwärme begleiten den Taucher, bis er in einem Krater abtaucht und durch einen Bogen in das tiefe Blau hinaufschaut.

■ **Possom:** Riff, ideales Revier für Makrofotografen, Nacktschnecken in allen Variationen.

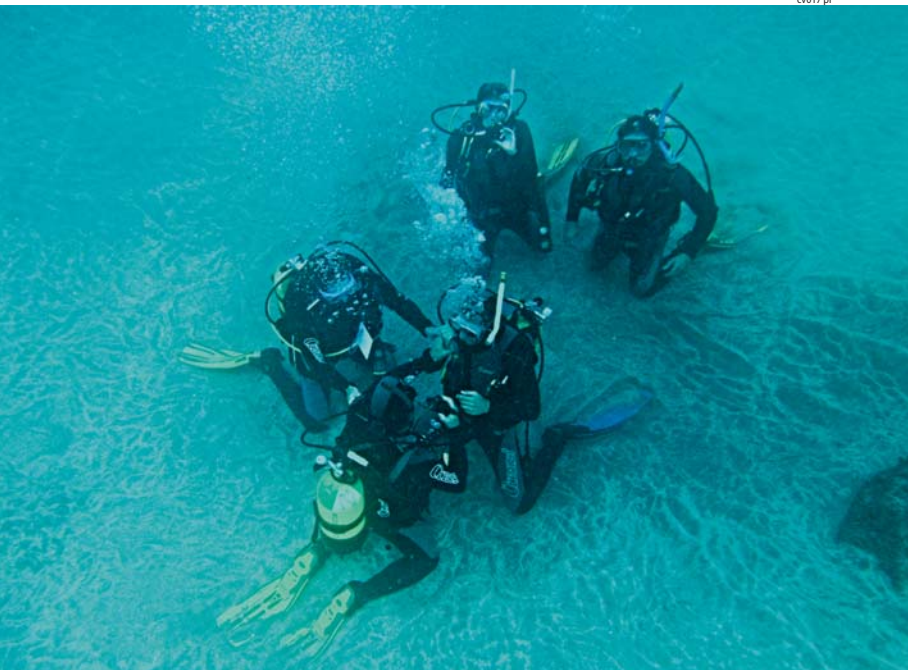
■ **Atlântida:** Riesige Felsformationen auf einem Plateau mit Schwarmfischen. Begegnungen mit Großfischen sind keine Seltenheit. Muränen in allen Farben und Größen.

■ **Estançinha:** Höhlen und Grotten, Langusten, Conger, Muränen warten in der Strömung auf ihre Beute. Der felsige Untergrund garantiert meist gute Sichtweiten.

Santiago

■ Hervorragende Tauchgründe finden sich vor allem bei **Tarrafal** und **Cidade Velha**.

cv017 pr



Tauchzentren

Nachstehend einige **Tauchbasen auf den Inseln**. Alle Basen sind eigenständig und nicht nur Hotelgästen zugänglich. Eine moderne **Druckkammer** zur Behandlung der Taucherkrankheit steht in Murdeira auf Sal, ist aber nicht zuverlässig in Betrieb.

■ King Bay – Dive Center Santiago

Tarrafal, Santiago

Der Sportwissenschaftler *Emanuel Charles d'Oliveira (Monaya)* hat in Zusammenarbeit mit seinem Kollegen *Georg Bachschmid* im Aparthotel King Fisher (siehe „Unterkunft“ in Tarrafal de Santiago) eine kleine, aber sehr feine, nach PADI-OWST lizenzierte Tauchbasis auf der Ponta Atum eingerichtet. Gearbeitet wird intensiv mit kleinen Gruppen. *Monayas* Publikationen zur Geschichte der Seefahrt und des enormen archäologischen Reichtums der kapverdischen Unterwasserwelt weisen ihn als den erfahrensten Kenner und Verteidiger der subaquatischen Kulturgüter Kap Verdes aus.

Handy 9936407 (*Georg*)

Sprachen: Portugiesisch, Deutsch, Englisch

Handy 9923050 (*Monaya*)

Sprachen: Portugiesisch, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch

Fax 2662260, www.divecenter-santiago.de

■ Tauchzentrum Dunas do Sal

Santa Maria, Sal, modernes Tauchzentrum beim gleichnamigen Hotel. Angeboten werden Exkursionen zu nahezu allen Tauchplätzen der Insel.

Handy 9822645, www.hoteldunasdesal.com

■ Manta Diving Center

Beim Hotel Belorizonte, Santa Maria, Sal, unter portugiesischer Leitung.

Sprachen: Portugiesisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Tel. 2421540, Fax 2421550

www.mantadivingcenter.com

■ Orca Diveclub Kapverden

Beim Hotel Sab Sab Sal, unter deutscher Leitung, Schulung und Prüfungen nach PADI.

Sprachen: Deutsch, Englisch, Französisch, Spanisch, Italienisch

Tel. 2421302, www.orca-diveclub-caboverde.com

■ Pro Atlantic Dive Center

Beim Hotel Sab Sab, Sal, zusammen mit Planet Windsurf, unter deutscher Leitung, Schulung und Prüfungen nach PADI.

Sprachen: Deutsch, Englisch, Portugiesisch

Handy 9912914, www.cabo-verde.de

■ Cabo Verde Divers

Beim Hotel Dajdsal, Santa Maria, Sal, unter erfahrener italienischer Leitung.

Sprachen: Italienisch und Englisch

Schulung und Prüfungen nach PADI.

Handy 9978824, caboverdediving@cvtelecom.cv

■ Scuba Caribe

Das nach PADI ausbildende Tauch-Großunternehmen betreibt als offizieller Partner der RIU-Hotels die größten Stationen auf Sal und Boa Vista. Umfangreiche Ausstattung, reichlich Personal und mehrere Boote erlauben den Besuch diverser Tauchplätze. Bootsausflüge, Schnorcheln mit Begleitung, Moto-Quad-Verleih.

PADI Gold Palm*****

Handy 9815335, www.scubacaribe.com

■ Scubateam

Beim Hotel Morabeza, Sal, Santa Maria, unter italienisch-kapverdischer Leitung.

Sprachen: Portugiesisch, Französisch, Englisch, Spanisch, Italienisch

Schulungen und Prüfungen nach PADI.

Tel. 2421020, Fax 2421021

scubateam@wanadoo.fr

■ Submarine Dive and Kite Surf Center

Sal Rei, Boa Vista, von *Rose* und *Atila Amaro*.

Sehr kompetente und intensive Betreuung durch Instruktoren, die auf allen Meeren Erfahrungen gesammelt haben, Gruppengröße max. 5 Personen.

Sprachen: Portugiesisch, Italienisch, Englisch

Handy 9924865

Wichtige Hinweise

Ein ärztliches Tauchsporttauglichkeits-Attest (nicht älter als ein Jahr), Krankenrücktransportversicherung und eine Haftpflichtversicherung (die Tauchen abdeckt) werden von den Tauchstationen verlangt.

Literaturempfehlungen

■ *Monteiro, Vanda Marques da Silva*

Peixes de Cabo Verde (com valor comercial)

Praia 2008 (2. Aufl.), 189 Seiten, reich bebildert, hilfreich durch die Namen der Fischarten in lokalen Kreol-Dialekten; erhältlich im kapverdischen Buchhandel.

■ *Debelius, Helmut*

Fischführer Mittelmeer und Atlantik

Hamburg 1998

■ *Emanuel Charles d'Oliveira (Monaya)*

Cabo Verde na rota dos naufrágios

193 Seiten, reich bebildert, mit DVD. 2005; erhältlich im kapverdischen Buchhandel

Schnorcheln

Von **April bis Oktober** gibt es genügend windarme Tage, um die Unterwasserwelt schnorchelnd zu erkunden. Doch auch an Tagen mit stärkerem Seegang finden sich von vorgelagerten Riffen und Inseln geschützte Buchten, z.B. Baía das Gatas auf São Vicente, Praia de Estoril und Praia das Gatas (Boa Vista), Ponta Preta (Maio), Tarrafal de Santiago, Salinas (Fogo) und Piscina (Brava).

Windsurfen

Cabo Verde steht mit an der Spitze der **Weltklasse-Surfreviere für Fortge-**

schrittene und Weltmeisterschaften. Winterreviere wie dieses mit Flachwasser, Wind und Superwellen gibt es nur wenige – und in fünf Flugstunden ab Europa kein weiteres.

Die Inseln bieten für die diversen Könnertufen von allem alles: beständigen Wind, hohe Windstärken, traumhafte Flachwasserbedingungen, Speedpisten und Sideshores, zugleich schöne Dünungswellen, individuelle Brandungsreviere, glasklares, sauberes warmes Wasser, viel Sonne, lange feine Sandstrände. Aber: Wer zum Surfen nach Cabo Verde kommt, sollte zumindest schon mal auf einem Brett gestanden haben und einen Wasserstart beherrschen, um Spaß zu haben. Auch den Schotstart sowie das Halsen und Wenden sollte man können. Die Inseln sind **nur eingeschränkt zu empfehlen für absolute Anfänger**. Die Wellen von Sal haben selbst den aus Hawaii stammenden Windsurf-Profi *Josh Angulo* dazu verführt, sich hier niederzulassen und seither für Kap Verde zu starten. Im Februar 2009 wurde er an der Ponta Preta erneut Sieger dieser Etappe zur Weltmeisterschaft. Die wirklichen Gewinner dieser Weltmeisterschaft waren jedoch seine kapverdianischen Freunde, die Amateure *Mitú Monteiro*, *Titik Lopes* und *Djô Silva*, die zur Weltspitze der Profis aufschließen konnten. Von November bis Mai kommen die Freaks voll auf ihre Kosten: Der **Nordostpassat** weht mit bis zu 4–5 Beaufort und dreht auch gerne mal auf bis zu 8 Beaufort. Im Sommer und Spätsommer geht der Wind dann zurück, und es kann Flaute tage geben. Das Beste am kapverdischen Wind ist weniger seine Stärke als seine hohe Beständigkeit.

Dem Zug der Zeit folgend, hat auch hier das **Kite-Surfen** das Windsurfen in der Beliebtheit bei den Kunden überholt. Wellenreiten wird von fast allen Zentren angeboten.

Die **Surfinseln** sind Sal und Boa Vista. Auch São Vicente bietet meisterliche Bedingungen und eine Kite- und Surfschule am Strand von Salamansa. Beim Hotel Foya Branca in São Pedro werden Ausrüstungen verliehen. Die schwimmende Basis „Itoma“ kommt regelmäßig in den Porto Grande.

Die besten Surfvieere

■ Das Hauptrevier liegt in der Bucht von **Santa Maria** im Süden der **Insel Sal**. Am kilometerlangen feinsandigen Strand liegen mehrere Surfstationen

vor den Hotels. Der Passatwind kommt schräg ablandig von links und sorgt für perfekte Slalom/Wave-Slalom-Bedingungen. Vom Strand aus startet man in ein Freerider-Revier, in Strandnähe mit Glattwasser, weiter draußen mit kleinen Windwellen. Die lang gestreckte Bucht gibt ein sicheres Gefühl, und wer nicht zu weit hinaussurft, kommt bei Problemen schnell wieder an Land. Ab und zu erschwert eine Strandwelle Anfängern den Einstieg. Vor dem Belorizonte und Djasal hat man freieren Wind als am Morabeza. Mit zwei Schlägen hart am Wind erreicht man den südöstlichsten Zipfel der Insel, hinter dem sich ein perfekter Speedstrip eröffnet. Wegen des Steinstrands kann man hier nicht anlanden.

■ Ein weiteres gutes Surfvieer an der Südwestküste von Sal ist **Ponta Preta** (dt. Schwarzes Kap). Diesen Pointbreak (die Wellen biegen um eine Landnase herum) nennen Kenner einen der besten der Welt. Nur Profis sollten sich hier versuchen,

cv121 pr



denn wer von der Welle stürzt oder ins Weißwasser gerät, wird auf scharfe Felsen gespült. Ponta Preta ist erst ab 2,50 m Wellenhöhe fahrbar, da die Wellen sonst zu nahe an den Felsen brechen.

■ Die **Bucht von Rife** ist für Welleneinsteiger die Alternative zu Ponta Preta. Man startet von einem Sandstrand ins Flachwasser der kleinen Bucht, die in Luv und Lee von Felsen gesäumt ist. Die Wellen, meist 1 m kleiner als in Ponta Preta, brechen nur an der rechten Spitze der Bucht. Hier kann man sich seinen persönlichen Schwierigkeitsgrad aussuchen. Beide Wellenreviere sind ohne Infrastruktur.

■ Auch **Boa Vista** hat herrliche Surfspots. An der **Praia Carlota** nahe Sal Rei liegt ein Revier, das für Anfänger und Wellenprofis gleichermaßen geeignet ist. Vor Surfstationen gibt es ein stehtiefes Anfängerrevier. Viel Glattwasser in der großen Bucht und die vorgelagerten Inseln bringen bei ablandigem Wind Sicherheit. Vom Strand an der Station erreicht man auch die Welle an der Hafeneinfahrt zum

Abreiten und Springen. Links der Surfschulen läuft meist eine kleine Welle, auf der man perfekt das Wellenabreiten lernen kann. Etwas weiter in der Bucht, vor der italienischen Ferienanlage, liegt das Italian Reef für etwas erfahrenere Wellenfreaks. Etwa 2 km weiter draußen bricht die wohl höchste Welle Cabo Verdes. Achtung: Nur mit Begleitboot!

■ Nördlich von Sal Rei an der **Praia de Cabral** bricht 300 m vor dem Ufer eine Rechtswelle. Sie klatscht in Luv auf ein trockenes Riff – bei Nordwestwind bis zu masthoch. Sie läuft erst ab 1,50 m Höhe und bricht dann hohl.

■ Die Surfreviere **Ponta Antonia**, **Praia das Gatas**, **Oasis** liegen an der Nord- und Ostküste, die man mit ortskundigem Fahrer in ca. 1 Stunde Fahrt erreicht. Erstere sind starke Wellenreviere und nur

☑ Sal und Boa Vista:
ein Eldorado für Wassersportler

cv018 pr



Experten zu empfehlen. An der Oase ist ohne Wellengang das Surfen auch für Freerider interessant und es gibt hübsche Palmen am Strand.

Wenn Sie ein eigenes Brett mit nach Boa Vista nehmen wollen, erkundigen Sie sich vorher bei Ihrer Fluglinie!

■ Die Bucht von **São Pedro** auf **São Vicente** ist bekannt als Hochgeschwindigkeits-Revier. Hier wurde bereits eine Weltmeisterschaft in dieser Disziplin ausgetragen. Der Strand von **Topin** war Austragungsort eines europäischen Wettkampfs im Body-Surfen.

Surfstationen auf Cabo Verde

Sal

■ Josh Angulo Surf Station und Surf Shop

Praia do Leme Bedje

Tel. 2429060-8235, www.angulocaboverde.com

Den Surf-Superstar *Josh Angulo* hat es von Hawaii nach Santa Maria verschlagen. Beim Hotel RIU betreibt er eine bestens ausgestattete Surfstation für Kite- und Windsurfen sowie Wellenreiten. Star- und Anguloboard mit *Ezzy Riggs*. Am östlichen Strand, nahe dem Aparthotel Santa Maria Beach, ist eine zweite Station untergebracht. Mit *Josh* arbeiten die bestqualifizierten kapverdischen Surf-Profis als Instrukturen. In der Rua 1 de Junho, mitten in Stª Maria, findet sich *Josh Angulos* Laden für Surfausrüstung, Reparaturen und allem, was ein surfverliebtes Herz benötigt und schick ist.

■ M&D Kite School Cabo Verde

Beim Hotel Vila do Farol

Handy 9703771, www.kiteschoolcaboverde.com

M&D steht für *Mitu Monteiro* und *Djo Silva*, weltmeisterliche Namen in der Kitesurfszene. Sie unterrichten methodisch und systematisch alle Leistungsstufen an den berühmten Spots von Sal.

■ Escola de Kitesurf Cabo Verde

Baia de Santa Maria, beim ehemaligen

Rest. Funaná, später Turtle Shack

www.escoladekitesurf.com

Kitesurfschampions aus Cabo Verde, Schweden und Portugal unterrichten Anfänger bis hin zu künftigen Ausbildern in ihrem Metier unter den meist sehr guten Bedingungen von Santa Maria. Verleih von Ausrüstung, Schnupperkurse.

■ Club Mistral

Am Strand beim Hotel Belorizonte verschafft diese Station, wie die anderen Stationen von Santa Maria, unmittelbaren Zugang zur langen Flachwasserpiste (links schräg ablandig) der Bucht. Wen es nach mehr Welle gelüftet, der kann mit Speed hinausziehen zur Ponta do Léme Bedje. Wind- und Kitesurfschulung, auch SUP und Wellenreiten. Geöffnet von Oktober bis Juni. Die komplette Palette an Mistral und Fanatic Boards mit North-Star-Segeln, Kiteequipment, SUP etc. steht zur Verfügung, und man kann die Ausrüstung wechseln.

Filialstation nur für's Windsurfen beim Hotel Sab Sab Sal, gegenüber der Josh Angulo Station im Osten des Orts nahe der Pisten der Ponta do Léme Bedje. Geöffnet von November bis April, Handy 9934799, www.club-mistral.com.

■ Pezi Huber Windsurfing

Praia do Léme Bedje

Tel. 2421880, www.pezi-huber.com/surfen-sal

Station am östlichen Ortsende neben der Josh Angulo Station. Mit Fanatic und Goya Boards, North-Segeln und North-Kites liegt die Station im Wettbewerb um die beste Ausstattung gut im Rennen. Ausflüge zu anderen Spots werden organisiert. Wellenreiten, Boogie Boards und, last but not least, die Sonnenliegen und Sonnenschirme sorgen für Abwechslung.

■ Surf Zone

Offizieller Partner der RIU-Hotels in Santa Maria in Nachbarschaft des Ponta-Preta-Reviere. Die zweite Station liegt beim Strandrestaurant des Hotels Morabeza und gehört dem Beach-Club Morabeza an. Ganzjährig in Betrieb, perfekter Startpunkt auch für weniger Geübte.

Handy 9978804, 9827910

www.surfcaboverde.com

Boa Vista

■ Boa Vista Wind Club

Surfen, Windsurfen, Kayak, Katamaran; an der Praia de Estoril. Ausflüge und Surfsafaris mit Übernachtung im Zelt. Strandrestaurant.

Tel./Fax 2511036, Handy 9953657

www.Boavistawindclub.com

■ Planet Windsurfing

Station bei den Strandrestaurants Tortuga Beach und Morabeza an der Praia de Estoril, auch für Anfänger. Fanatic und Goya Boards, North-Segel und North-Kites, Wellenreiten, Boogie Boards. Sonnenliegen und Sonnenschirme sind für Gäste frei und für Gäste der Hotels Cá Nicola und Hotel Estoril günstiger.

Handy 9929386

www.planetwindsurfing.de, www.surfreisen.de

■ Surf Zone

Offizieller Partner der RIU-Karamboa-Hotels an der Praia de Chave. Ganzjährig in Betrieb, Fanatic Boards und North-Segel der jüngsten Generation.

Handy 9978804, 9827910

www.surfcaboverde.com

São Vicente

■ Kitesurfnow Salamansa

Aleksandra (Ola) Markowska

Juni bis Oktober in den Niederlanden:

Tel. 0031/113306374, Handy 0031/650128804

Oktober bis Juni auf São Vicente:

Tel. 00238/9871954 und 2310833

www.kitesurfnow.eu

Hochseefischen und Angeln

Cabo Verde ist eines der besten Reviere für **Atlantic Blue Marlin**; der größte Fang wog gute 550 kg. Außerdem fängt man hier den Weißen Marlin, große Wahoo, Gelbflossen- und Großaugenthun, Sailfische, Longbill- und Shortbill-Speerfische, Goldmakrelen, Schwertfi-

sche, Bonito, Dorade sowie als Beifang Tiger-, Hammer- und Riffhaie. Mit Ausnahme von Rekordfängen werden Schwert tragende Fische für die Forschung markiert und dann frei gelassen. Die **Hauptsaison** für Hochseefischen ist von **Mai bis Oktober**. Da die Fanggebiete sich jahreszeitlich verschieben können, sind z.T. Mehrtagestouren erforderlich.

Auf der Insel Sal gibt es eine hervorragende Wahoo-Fischerei weniger als 20 Minuten Bootsfahrt vom Dock in Santa Maria (beste Fangzeit von Juli bis Oktober). Erkundigen Sie sich in den Hotels.

Sie können auch **lokale Fischer** fragen, ob und gegen welchen Unkostenbeitrag Sie mit auf Fang gehen können. Machen Sie sich aber auf einiges gefasst, denn die Fischersleute sind gut gegen hohen Seegang abgehärtet und die Boote winzig und voll. Oder beobachten Sie die Leute, die von der Küste oder Mole aus angeln, und versuchen Sie Ihr Glück wie diese mit Schnur und Haken.

Veranstalter

■ Siehe unter „Reiseveranstalter in Cabo Verde“.

Walbeobachtung (whale watching)

Buckelwale (*Megaptera novaeangliae*) sind die in Cabo Verde am häufigsten beobachteten Meeresriesen. Sie leben wie Zugvögel in zwei Klimazonen. Im Sommer durchkreuzen sie die Polarmeer, treiben durch Vorhänge aus Luftblasen Schwärme kleiner Fische zusammen und filtern im Wasser schwebende



Krebstierchen, den Krill, mit kammartigen Barten aus dem Wasser.

Ein längs gefurchter Kehlsack erweitert die aufgenommene Wassermenge. Beim Schließen des Mauls presst die Zunge das Wasser durch die Barten und streift die Kleintiere ab. Im Sommerrevier wächst die Unterhaut-Fettschicht auf ein Drittel des Körpergewichts, so dass die Tiere während der Reise und im Winterrevier nur minimale Nahrungsmengen aufnehmen und monatelang fasten. 30 Tonnen Gewicht bei 13 bis 18 Metern Länge entsprechen den Daten eines Vierachs-Lkws.

Buckelwale zählen dennoch zu den kleineren Furchenwalen. Ihren Namen verdanken Sie der **buckligen Rückenlinie** (engl. *humpback*) mit winziger Rückenflosse. Die Haut ist fleckig-dunkel anthrazitfarben bis weiß, mit Seepocken bewachsen. Vor dem Abtauchen steigt die Schwanzflosse (engl.: *fluke*) in die Luft, und für eine Sekunde sind Pigmentflecken, Narben und Scharten zu erkennen, die den Walforschern die Identifizierung jedes einzelnen Tieres erlauben. In einem zentralen Register werden die Daten der Beobachtungen und Fluke-„Passfotos“ mit Zeit- und Ortsangabe zusammengeführt.

Nachdem die Art durch die Walfangflotten nahezu ausgerottet war, haben sich die Populationen seit dem weltweiten **Jagdverbot im Jahr 1966** gut erholt auf etwa 12.500 Tiere im Nordatlantik, 20.000 im Nordpazifik und 25.000 Tiere in den südlichen Meeren. Die Nord- und

die Südpopulation kommen sich in tropischen Gewässern nahe, doch sie vermischen sich nicht.

Buckelwale springen mit fast dem gesamten Körper aus dem Wasser und lassen sich mit gewaltigem Platschen seitlich-rückwärts zurückfallen (engl.: *breaching*). Mit ihren ungewöhnlich langen Flippeln schlagen sie auf die Wasseroberfläche. Ihr **Gesang** trägt in wechselnden Lauten und Strophen über 100 Kilometer weit.

Wozu all diese Verhaltensweisen dienen, wird weiter erforscht. Im Winterrevier der tropischen Meere paaren sich die Kühe mit mehreren dominanten Bullen, die nur nach erbitterten Rivalenkämpfen zum Zuge kommen. Im Winterrevier gebären sie im darauffolgenden Jahr ihr Kalb, das bei der Geburt etwa vier Meter lang und eine Tonne schwer ist. **Als Säugetiere atmen sie Luft**; das Muttertier hebt das Neugeborene an die Oberfläche, um den ersten Atemzug zu ermöglichen. Buckelwale stillen ihre Jungen über zehn Monate; diese nuckeln, wie menschliche Säuglinge auch, ein Sechstel ihres Körpergewichts pro Tag – 100 bis 200 Liter rosa-rote, extrem fettreiche Walmilch. Erst nach einem halben Jahr beginnen sie, Krill zu fressen.

Kapverdische Gewässer sind kein Dauer-Winterrevier der Buckelwale, doch die Tiere besuchen sie auf ihren Wanderungen. Während die erwachsenen Tiere alle 20 bis 40 Minuten auftauchen, kommen die Jungen schon nach fünf Minuten zum Atmen an die Oberfläche zurück, begleitet von den Muttertieren.

In den Beobachtungsbooten streifen die Blicke der Urlauber, egal ob Kinder

oder Erwachsene, gespannt über den Horizont. Der Kapitän hat ihnen aufgetragen, jeder in eine andere Richtung zu schauen auf der Suche nach dem **Blas der doppelstrahligen Gischtfontäne verbrauchter Atemluft**, die der Wal beim Auftauchen ausstößt. Gespannte Stille, das ruhige Blubbern des Dieselmotors, leise Diskussionen über die Ausbeutung der Meere und Artenschutz. Keiner wird seekrank. Für so etwas ist jetzt keine Zeit.

„Blas bei 3 Uhr“ ruft ein Passagier begeistert, und schon schauen alle nach Steuerbord, als sei das Deck des Katamarans ein Ziffernblatt. „Da, da, bei 11 Uhr“ ruft ein Mädchen, die Köpfe fliegen herum – und da sind sie! Eine Walkuh durchpflügt die Wellen, begleitet von ihrem Kalb – zwei elegante Riesen, die scheinbar mühelos ihre dunkelgrauen Rücken in sanften Bögen über die Wellenkämme erheben. Das Boot hat Mühe, dem Tempo zu folgen, kommt näher, ein letzter Bogen ... und weg sind die beiden.

Von **März bis April** stehen die Chancen, bei einer Ausfahrt in die flacheren Gewässer bei Sal, Boa Vista, Maio oder São Nicolau Wale zu sehen, am besten, weil Junge führende Walkühe diese bevorzugen und häufig an die Oberfläche kommen. Sieht man keine, ist man um einen faszinierenden Ausflug in unmittelbarem Kontakt mit Wind, Wellen und Seevögeln reicher und sieht auch die Arbeit der handwerklichen Fischer, deren winzigen Boote man begegnet, mit neuem Respekt.

Delfine (port.: *golfinhos*) begleiten die Fähren, umspielen den Bug und sind meist nur vom Oberdeck, möglichst weit vorn, zu sehen.



cv019 pr

Fliegende Fische (port.: *peixe volador*), schlank und eine gute Handspanne groß, springen vor anrollenden Schiffen flach aus dem Wasser, breiten ihre flügelartigen Vorderflossen aus, beschleunigen durch schnelle Schläge der – noch in die Wellen eintauchenden – dreieckigen Schwanzflosse und gleiten dann entlang der Wellenkämme geschickt den Wind nutzend dahin und schwupp ... warten wir auf den nächsten *peixe volador*.

Veranstalter

■ In Cabo Verde fand Walbeobachtung bis vor wenigen Jahren vorwiegend zur Forschung und eher zufällig beim Tauchen, Hochseefischen und Segeln statt. Inzwischen ist es das weltweit am schnellsten wachsende touristische Erlebnisprodukt geworden

und wird auch auf Sal und Boa Vista professionell vermarktet, im Wechsel mit Sundowner, Schnorchel- und Familien-Rundfahrten.

Sal

■ Sea Turtle Catamarans

Djadsal Moradias, Bloco C, Santa Maria
Handy 9571519, www.caboverdecataamarans.com
Plattform-Day-Charter-Motor-Segel-Katamaran für 60 Personen, vergleichsweise ruhig den Seegang nehmend, mit Bar. Bei der Familienvariante „Animation“ als Piraten verkleidete Crew. Rettungswesten werden gestellt. Ausflugsfahrten „normal“ mit Schnorchelstopp. Zwei Ausfahrten täglich, dreistündige Fahrt, 65 Euro pro Person.

Boa Vista

■ Sea Turtle Catamarans

Av. Amílcar Cabral/Largo Santa Isabel, Sal Rei
Tel. 2512245, Handy 9941941
www.caboverdecataamarans.com

■ Whale watching/

Katamaran-Rundfahrten in Kleingruppen

U.a. von den deutschsprachigen Anbietern von Inselrundfahrten, siehe Inselkapitel zu Boa Vista.

☞ Dreimaster vor dem Monte Cara

Segeln

Segler schwärmen von den Gewässern des Archipels, von sternklaren Nächten, einsamen Robinson-Buchten, in denen man tagelang alleine ist, und den vielen Revieren. Der offene Atlantik zwischen den Inseln bietet angenehm kurze wie auch anspruchsvolle lange Distanzen. Meteorologisch herrschen gute Bedingungen im Nord-Ost-Passat.

Die Region ist **kein Gebiet für Anfänger**, denn es gibt oft lokalen Starkwind und (Ausnahme Mindelo) kaum Infrastruktur. Durch die Lage im Passatwindgürtel kommen 85% der **Winde** aus nordöstlicher Richtung mit Stärke 3 bis 5 Beaufort. Durch den Düseneffekt kann es zwischen den Inseln kräftig blasen. Den meisten Wind bis Windstärken über 7 Beaufort gibt es von November bis März. Die Sommermonate sind im Prinzip friedlicher, doch nicht frei von Überraschungen. Im Winter muss mit Harmattan gerechnet werden. Er bringt Sandstaub mit und kann die Sicht drastisch einschränken. Im Februar/März kann es auf dem Wasser kühl werden, sodass leichtes Ölzeug und Pullover benötigt werden.

Beim Segeln in Cabo Verde wird einiges an **Können, Pioniergeist und Improvisationstalent** verlangt. Der auch bei „schönem“ Wetter dauerhaft starke Wind und Seegang, heftige Strömungen zwischen den Inseln, Sichtbehinderungen durch den Harmattan (*bruma seca*), eine Missweisung um die 13° West und unvorhergesehene Fallböen in den Ankerbuchten haben unvorsichtige Segler nicht nur Schot und Mast, sondern ihr Schiff gekostet. **Seemännische Vorsicht und gute Vorbereitung** sind geboten,

um das große Erlebnis gefahrlos meistern zu können.

Ältere Karten sind ungenau, vor allem in Bezug auf die geografische Länge, weshalb die Navigation nach GPS (WGS 84) ständig überprüft werden muss.

Von den fast 1000 Booten, die den Zentralatlantik von Ost nach West jährlich überqueren, starten immer mehr von Cabo Verde.

São Vicente war schon immer der meistfrequentierte Hafen. An den renovierten Landungsbrücken vor dem historischen Zollgebäude in **Mindelo** schließt sich auch die **einzige Marina in Cabo Verde mit ca. 150 Liegeplätzen** an, die im November/Dezember ausgebaut und deren Erweiterung geplant ist.

Ansonsten bleibt es dem Geschick der Skipper überlassen, sich Ankerbuchten zu wählen. Dies erfordert gute Vorkenntnisse und exaktes Studium der nautischen Informationen. Fast immer ist Ausbooten erforderlich. Die **Versorgungslage** in São Vicente ist gut, doch für Törns zu den anderen Inseln sollte man für mehrere Tage Proviant, Wasser und Treibstoff an Bord zu haben.

Eine zweite Marina ist im Hafen der Hauptstadt **Praia (Santiago)** geplant, die bis zu 375 Boote und Yachten bis zu 55 Meter Länge aufnehmen können soll. Maritime Freizeit-Gestaltungsmöglichkeiten, ein Restaurant und Gasthäuser sollen das Angebot abrunden.

Veranstalter

■ BoatCV

Mindelo, Handy 9915878, www.boatcv.com

Kai Brossmann vertritt die in Mindelo aktiven Charterunternehmen, er betreibt einen vollständigen

Boots- und Yachtservice und bildet zum Yacht-Servicetechniker aus.

■ **Luzmar Lda.**

Lutz Meyer-Scheel

Handy 9972322, lms@marinamindelo.com

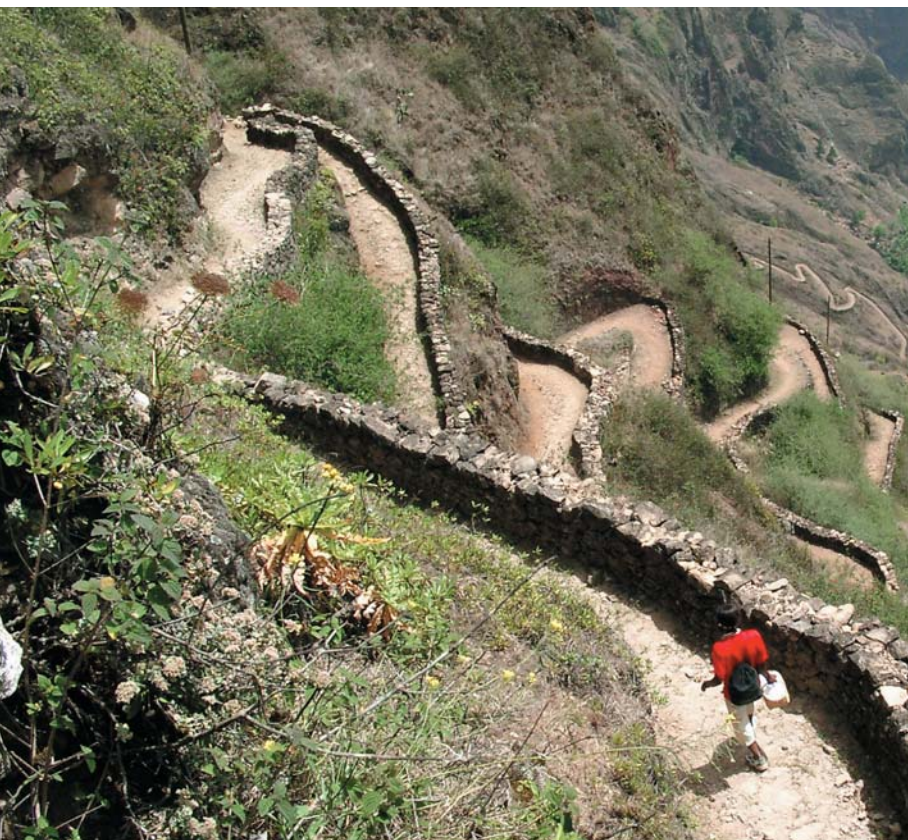
■ **Bücher:** André Mégroz, Kai Brossmann, Kapverdische Inseln – Aktueller Nautischer Törnführer – mit GPS-Wegpunkten, 240 Seiten, 44 Ankerplätze und Häfen. Auch als gekürzte „Light-Version“ in Deutsch, Englisch, Französisch und Italienisch. Eigenverlag. www.segeln-kapverden.ch

Karten und Revierbeschreibungen

■ **Karten:** Engl. Seekarten BA 366, 367, 369. Alternativ: Imray-Sportbootkarten, portugiesische und deutsche Kartensätze. Handbuch: „Atlantic Islands“, R. C. C. Pilotage Foundation by Imray Laurie Norie & Wilson. Bundesamt für Seeschifffahrt: vollständiger Kartensatz.

Tennis

Tennisplätze, ausschließlich Hartplätze, finden sich in **großen Touristenhotels**. Anspruchsvollere Spieler bringen Schläger und Bälle mit. Der Wind erschwert das Spiel.



Golf

Auf Boa Vista und Santiago sollen in den nächsten Jahren große Golfanlagen entstehen. Bis dahin werden sich die Golfer noch mit einfachen und wenig attraktiven 9-Loch-Golfplätzen auf Sandboden bescheiden müssen (Santiago und São Vicente).

☑ Wanderweg von Cova de Paúl ins Tal auf Santo Antão (Weg 101)



cv13-008 pr

Wandern

Die **gebirgigen Inseln Fogo, Santiago, Brava, São Nicolau** und besonders **Santo Antão** sind für den Wanderurlaub wie geschaffen. Die Berge sind von einem Netz traditioneller, teilweise kopfsteingepflasterter Maultierwege (*Caminhos vicinais*) überzogen, die bis vor wenigen Jahren die einzige Verbindung zu abgelegeneren Orten waren und auch heute noch mit Eseln und Maultieren begangen werden.

Die **Orientierung** kann durch die im Zenit stehende Sonne, ein Gewirr von Ziegenpfaden oder plötzlich aufkommenden Nebel schwierig werden, sodass man in jedem Fall einen exakten **Wanderführer**, dazu passende **-karten** und einen **Kompass** benötigt.

GPS (Global Positioning System) erleichtert die Orientierung, macht aber ohne Text und Karte keinen Sinn und ist als alleiniges Orientierungssystem zu verletzlich. Es ist die elegante Kür, keinesfalls die Pflicht der Orientierung. GPS-Wegepunkte zu unseren Wanderführern und -karten werden verfügbar sein, zusammen mit einem guten GPS-Programm, wenn der neue Wanderführer zu Santo Antão erscheint (siehe im Anhang).

Wo es schwierig wird, beispielsweise auf der westlichen Hochebene von Santo Antão um den Tope de Coroa, auf der östlichen Halbinsel von São Nicolau oder zum Pico von Fogo, muss man auf einen **lokalen Führer** zurückgreifen. Mit Führer zu gehen bietet auch auf einfacheren Strecken den Vorteil, sich um weniger selbst kümmern zu müssen, Versorgungsmöglichkeiten mit unfehlbarer Sicherheit zu finden, Wissenswertes zu

erfahren und per Handy ein Fahrzeug zur Abholung anfordern zu können.

Einzelwanderer, die dicht besiedeltes Gebiet verlassen wollen, sollten nach Begleitung oder einem Führer suchen, sonst könnte aus einem verstauchten Knöchel eine Katastrophe werden.

Noch sind die **Versorgungsmöglichkeiten eingeschränkt**. In abgelegenen Orten gibt es Läden mit dem Allernötigsten. So sollte man sich gut mit Proviant rüsten und **ausreichend Wasser mitnehmen**. In meinen Zeiten als Distriktsarzt auf Santo Antão habe ich jedes Jahr mindestens die Leiche eines Verdursteten aus dem Gebiet um den Tope de Coroa geholt. Die Berge in Cabo Verde sind wunderschön und technisch einfach für gut vorbereitete Bergwanderer, aber ohne jedes Verzeihen für fahrlässige Hüpfen. Zu den **Gefahren des Hochgebirges** kommen die **Gefahren der Wüste!**

Einige besonders lohnende Wanderungen (Zeiten ohne Anfahrt)

■ **Abstieg von der Caldeira der Cova de Paúl in das Vale do Paúl** (Santo Antão, halber Tag, mittelschwer)

■ **Küstenwanderung von Cha d'Igreja über Fontainhas nach Ponta do Sol** (Santo Antão, halber Tag, mittelschwer)

■ **Weg von Ponta do Sol nach Fontainhas und zurück** (Santo Antão, 2 Stunden, leicht)

■ **Aufstieg auf den Pico do Fogo und zurück** (Fogo, halber Tag, anspruchsvoll)

Mit Anfahrt rechnen sie für alle diese Touren jeweils einen ganzen Tag ein.

Die Szenerie ändert sich ständig, nicht nur durch die Kontraste von Graten, Kämmen und Tälern, sondern auch mit der Tageszeit und Lichteinstrahlung. Vulkanologen, Geologen, Botaniker und alle Naturliebhaber kommen auf ihre Kosten. Es gibt **Touren in allen Schwierigkeitsgraden**. Bringen Sie angemessene Stiefel (siehe Kapitel „Ausrüstung“) und sehr viel Zeit mit. Die besten Wege sind gleichzeitig schön und anstrengend. Bei großzügiger Zeitplanung kommen der sportliche Ehrgeiz, Muße und Beschaulichkeit gleichermaßen zu ihrem Recht, und am Abend fällt man zufrieden in einen erholsamen Schlaf.

Santo Antão erscheint auf der Karte wie ein Zwerg, ist aber wegen der gewaltigen Taleinschnitte ein nur in mehreren Wochen zu bezwingender Goliath. Mehrtägige Touren sind für Gruppen ab fünf Personen nur über einen Veranstalter, für kleine Gruppen auch in individueller Planung, mit und ohne Führer möglich. In einigen Dörfern gibt es Pensionen, die denen in den Distriktstädten nicht nachstehen. Weiter in der Peripherie kommt man bei Familien unter einfachsten Bedingungen unter. Bevor ein Wanderer in die Nacht gerät, wird ihm immer und überall ein Bett angeboten, doch sollte man diese aus sozialer Verantwortung gebotene Gastfreundschaft nicht missbrauchen! In Pensionen oder bei Familien, die in den Wanderführern als Übernachtungsstellen für Gäste benannt sind, fragt man am besten am Vorabend nach dem Preis.

Freies Zelten ist zum einen nicht erlaubt, zum anderen unpraktisch in einem Land mit wenig Vegetation und ohne Oberflächenwasser.

Bitte achten Sie auf Natur und Umwelt! Entnehmen Sie keine Pflanzen oder Tiere und vermeiden Sie Müll.

Klettern und Canyoning

Reiseveranstalter, Sportkletterer und alpine Bergwanderer, die vor einem Klettersteig nicht zurückschrecken, müssen sich bewusst sein, dass **Risikosport** in einer Region ohne organisiertes Such- und Rettungssystem nur in sehr disziplinierten und geübten Gruppen unter qualifizierter Leitung verantwortbar ist. Hinzu kommt, dass der junge vulkanische Fels mit seinen weichen Tuffen und brüchigen Porphyren und Molassen nur an wenigen Stellen zum Klettern geeignet ist.

Fogo

Durch den Bau des **Klettersteigs über die Bordeira de Fogo** hat der Bergsport in Cabo Verde neue Impulse bekommen, und wir erwarten, dass der Naturpark von Fogo in kurzer Zeit zu einer Topdestination für Klettersteiggeher und Sportkletterer werden wird.

Die Bergführer der rasch wachsenden Kletterszene der **Chã das Caldeiras** haben gut 100 Sportkletterrouten und 650 Boulder fürs „sommerliche Genussklettern in allen Schwierigkeitsgraden, rund ums Jahr“ erschlossen. Wer sich als Sportkletterer an neuen Herausforderungen auf bisher nicht beschriebenen Routen – nicht nur in der Chã das Caldeiras, sondern auch an vielen anderen Stellen der Insel – versuchen möchte, dem bietet sich ein breites Spektrum an

Möglichkeiten und der Anschluss an einheimische Sportkletterer. Die ungewöhnlich hohen Basaltsäulen und -wände bei Mosteiros, um nur ein Beispiel herauszugreifen, sind einzigartig.

Die Route zum Gipfel des **Pico de Fogo**, der Abstieg in den Krater und eine Rundroute auf dem Kraterand sind entschärft und gesichert worden.

Auch der Einstieg in die 200 m lange **Eruptionshöhle am Monte Preto**, zuvor nur möglich durch Abseilen in eine allseits überhängende Kammer, und der Einstieg in die Eruptionshöhle des **Pico Pequeno** wurden durch Seilleitern gesichert und vereinfacht (siehe im Kapitel zu Fogo).

Santo Antão

Canyoning und Klettern ist hier die Domäne des spanischen Bergführers *Eduardo Gómez* und seiner Agentur **Cabo-verdeNoLimits** in Ponta do Sol (Tel. 2251031, Handy 9979039, www.caboverdenolimits.com). Das Angebot umfasst geführte Bergwanderungen, Canyoning, Klettern, Ausflüge im Geländewagen, eine Tauchbasis und Ausflüge mit Fischerbooten.

Mountainbiking

Cabo Verde ist sofort ins Blickfeld ambitionierter Mountainbiker gerückt, nachdem **2001** der erste Wanderführer zu Santo Antão erschienen war. *Iris Wagnsonner* und *Philipp Foltz* waren wohl die ersten Biker, zeitgleich mit *Jean-François Porret* aus Grenoble, der mit Freunden die unglaubliche Leistung vollbrachte,

auch steilste Wege mit einem MTB-Geländerollstuhl zurückzulegen. *Peter Vogt* hat den ersten Mountainbikeführer ins Internet gestellt (s.u.).

Das dichte Netz alter Wirtschaftswege, flowige und anspruchsvolle Singletrails und Staubstraßen, die meist über 1000 Höhenmeter überwinden und durch **spektakuläre Landschaften** führen, locken nicht nur Wanderer an! Auch die kleinen, in Wanderkarten üblicherweise grau oder gelb eingezeichneten Sträßchen, Wüstenpisten und Strandwege laden zum Mountainbiken ein, was auch deswegen viel Spaß macht, weil man ähnlich direkten Kontakt zu Landschaft und Bevölkerung hält wie beim Wandern, aber munterer vorankommt. Schwieriger wird es auf den verkehrsreichen Verbindungsstraßen.

Außerhalb der Städte gehören Radfahrer noch nicht zum gewohnten Verkehrsbild. Neben defensivem und aufmerksamem Fahren bleibt immer die Möglichkeit, das Rad auf das Dach eines **Sammeltaxis (Aluguer)** zu verfrachten, um verkehrsreiche Verbindungsstrecken zu überbrücken, rasch Höhenmeter zu gewinnen und zum Ausgangspunkt von Trails zu gelangen, wo Autos nur selten hinkommen.

Besonders sportlichen Tourenfahrern mit Bergab-Ambitionen, Endurotourenfahrern und auch Freeridern mit risikobewusstem Fahrstil ist Cabo Verde sehr zu empfehlen. Tourenfahrer müssen auf Wanderwegen mit **längeren Schiebe- und Tragepassagen** rechnen, finden aber auf dem rasch wachsenden Netz der Nebenstraßen ihren Tourenspaß.

cv13-009 iw



In den letzten Jahren tauchen Mountainbiker an beiden Extremen des Spektrums auf: Superfite Trail-Experten und Downhill-Fahrer zaubern in rascher Folge spektakuläre Berichte und Fotos in Presse und Internet von „abenteuerlichen“ **Risikoabfahrten** über abgelegene, steile *caminhos vicinais*. Sie „entdecken“ diese im Alleingang, indem sie sich eine Wanderroute aus der Karte greifen und dann teils auf für sie durchaus genüsslich fahrbaren, teils aber auch auf Wegen enden, die nur für schwindelfreie Bergwanderer und nur bergauf empfohlen werden – wegen extrem hoher Stufen und groben Gerölls. Ein Sturz kann mit Hunderten von Metern im freien Fall enden. Wandertage durch die Felswand, mit dem Bike auf dem Ast, sind dann keine Ausnahme.

Am anderen Ende des Skala stehen Biker, die gut vorbereitet durch eingehendes Studium von Karten und Texten, prinzipiell nicht alleine fahren, weil nur so **MTB-Sicherheitsregeln** (s.u.) einzuhalten sind. Sie kombinieren das Radfahren mit Kultur, Geschichte, Musik und Strand. Sammeltaxis mit mehreren Personen planmäßig zu nutzen, hilft dem Geldbeutel und der Umwelt. Meist teilen sich die **Gruppen** auf, je nach Lau- und Schwierigkeit des Geländes. Einige fahren schwierige Trails, andere nur die einfacheren Strecken, einige wandern, andere bleiben am Strand oder in der Stadt.

Auch fliegen sie mit eigenen Rädern direkt nach São Vicente oder Praia ein und beschränken sich auf Inseln, die untereinander durch zuverlässige Fährverbindungen sind. Inlandsflüge mit unsicherem Transport der Räder fallen weg.

Santo Antão

Die Strecken reichen von neuen Asphaltstraßen über Radwanderwege auf Staubstraßen im Tal oder auf den Hochebenen von Lagoa bis zur Fahrt von Porto Novo über die Passstraße nach Ribeira Grande. Die Straßen von Cova de Paul zum Pico da Cruz und Rundfahrten durch die Wälder von Pedo Dias – bergab flowige Trails, kurze Schiebe- und Tragestrecken und „uphill“ über lauschige Forststraßen – wollen noch genauer aufbereitet sein für's papierlose Auf-Dem-Strich-Fahren nach GPS-Track.

Für fortgeschrittene Biker mit entsprechender Kurventechnik sind die Downhills „Cova de Paul – Vila das Pombas“ (Weg 101) und „Lagoa Espadana – Garça“ (Weg 210, mit 20 Minuten Schiebepassage) wahre Leckerbissen. Der Küstentrail von Ponta do Sol über Cruzinha nach Chã de Igreja (Weg 212) mit atemberaubenden Ausblicken auf die Steilküste ist trotz ruppiger Schiebepassagen sehr lohnend.

Spannende Trips durch meist knochenrockene Vulkanwüste bietet die westliche Hochebene, erreichbar über die im Aufstieg fast durchgehend gepflasterte Straße zum Campo Redondo und Staubstraßen, die sich über Norte und Chã de Norte mit der Pflasterstraße in Ribeira da Cruz zum Ring schließen. Von der Hochebene führt eine Staub-

☐ Iris Wagnsonner, eine der ersten Mountainbikerinnen auf Santo Antão, im März 2003

straße weiter nach Tarrafal de Monte Trigo (Weg 312). Sie ist durch eine neue Brücke über die neuralgische R^a do Linho de Corvo verbessert worden und nach Regen meist nur noch für wenige Wochen gesperrt. Wem 2000 Höhenmeter im Steinbruch noch immer ein Vergnügen sind, ist hier gut beraten. Versierte Downhiller fahren gerne die Bordeira de Norte (Weg 309).

São Vicente

Die Pflasterstraße zum Monte Verde (Weg 201) lassen sich wenige entgehen, denn der lange Aufstieg wird durch den schönen Blick auf Mindelo und die anderen Inseln sowie einen rassigen Downhill mehr als ausgeglichen. Die Küstenstrecke zwischen Salamansa und Baia das Gatas (Weg 102) durch völlig trockene Lavaebene und festen Kalkschotter ist hingegen fast steigungsfrei und bietet den **Kontrast** zwischen Strand, Meer, kleinen, jungen Vulkanen und dem Monte Verde im Hintergrund.

São Nicolau

Die Insel ist von den geografischen Bedingungen her mit einer Mischung aus Gebirgs- und Flachstrecken für **Genusstourenradler** besonders geeignet, wird aber wegen der seltenen Flug- und Fährverbindungen kaum besucht.

Santiago

Santiago ist ein **spannendes und großes Revier**, durchzogen von einer Vielzahl

kleiner Straßen und Forstwege, das durch eine neue Wanderkarte auch für selbstständig planende Mountainbiker erschlossen wird. Um Rui Vaz im Nationalpark Serra de Pico da Antonia beginnen knackige Singletrails bis an die Küste bei Cidade Velha mit verschiedenen Optionen. Die Serra de Malagueta ist nicht weniger reizvoll. Auf dieser Insel ist besondere Vorsicht im Hinblick auf den Autoverkehr geboten!

Fogo und Brava

Die beiden Inseln bieten landschaftlich ausnehmend **schöne Fahrten**, meist auf Kopfsteinpflaster und auf Staubstraßen mit heftigen Steigungen. In den *campañas*, den landwirtschaftlich genutzten Hangbereichen, verlaufen viele Sträßchen und flowige Singletrails, die für Wanderer und Biker gleichermaßen geeignet sind und in denen sich die Anstiege mit flacher verlaufenden Ringstraßen kombinieren lassen.

Maio und Boa Vista

Hier sind interessante **Wüstentouren** bei geringen Höhenunterschieden möglich.

Die internationale Downhillszene hat Fogo und Santo Antão schon 2011 zu Austragungsorten einer **Rennserie** gemacht. Die Abfahrt vom Pico do Fogo (2900 m) mit über 90 km/h durch die Vulkanaschen zur Chã das Caldeiras und durch die Wälder des Monte Velha weiter bis Mosteiros auf Meereshöhe in nur 33 Minuten lässt den Atem stocken und macht klar, weshalb die steilen Wanderrouen für Wochenendradler keine Empfehlung sind! Internet-tipp: www.urgecaboverde.com.

MTB-Sicherheitsregeln

Es gibt in Cabo Verde weder einen Rettungshubschrauber noch einen Notarztwagen, auch **keine Bergwacht**, die notfalls alarmiert werden könnte, um Suche und Bergung zu übernehmen! Eingeschränkte Sprachkenntnisse und fehlende oder fehlerhafte Ortsbezeichnungen erschweren die Lage weiter. Die westliche Hochebene von Santo Antão ist **ohne Telefon und ohne Handynetz**, wie auch die Mehrzahl der Steilabstiege. Ein halbes Jahr nach dem letzten Regen sind kaum noch Bauern oder Hirten in den einsamen Regionen unterwegs, die Brunnen sind versiegt, viele Häuser verschlossen. Mountainbiker und Wanderer sind dann auf sich und ihre eigenen Hilfsmittel angewiesen!

■ Überprüfen Sie täglich ihr Rad, insbesondere die **Bereifung** auf Schnitte und Dornen sowie **Bremsen** und **Felgenflanken!**

■ Tragen Sie einen **beschädigungsfreien Helm**, **Handschuhe** und auch zum Wandern **geeignete Schuhe**.

■ Überschätzen Sie Ihre **Fahrtechnik** nicht!

■ Verzichten Sie auf das **Erlernen neuer Techniken** in riskantem Gelände!

■ Gehen Sie beim **Erproben eines unbekannten Trails** davon aus, dass Sie über die gesamte Strecke schieben werden – und freuen Sie sich, wenn es anders kommt.

■ Vermeiden Sie **Fahrten in den Wolken oder bei Regen!** Basaltpfaster und tonige Trails werden zu Schlitterbahnen.

■ Bereiten Sie die **Orientierung** vor! Lesen Sie **Klassifizierungen und Beschreibungen** aufmerksam! Nicht empfohlen heißt nicht gleich nicht fahrbar; fahrbar, ggf. auf parallelen Straßen, bedeutet, diese parallelen Verbindungen vorher auf der Karte zu finden! Wege, die für Wanderer nur zum Aufstieg empfohlen sind, eignen sich nicht zum Downhill.

■ Nehmen Sie **nicht-trailgebundene Gefahren**, wie Abgelegenheit, Ausgesetztheit, Wind, Nieder-

schläge und extremes Gelände, ernst und tragen oder schieben Sie rechtzeitig!

■ Nehmen Sie einen kleinen **Kompass** und eine **gedruckte Karte** mit, auch wenn Sie GPS haben!

■ Teilen Sie täglich mit, **welche Tour** Sie vorhaben und wann Sie voraussichtlich zurück sein werden – am besten schriftlich in Ihrer Unterkunft bei der Abgabe des Zimmerschlüssels!

■ Fahren Sie abseits dicht besiedelter Zonen **niemals alleine!**

■ Führen Sie eine **reichliche Wasserreserve** mit und seien Sie darauf vorbereitet, unterwegs Wasser aufnehmen und desinfizieren zu können. Sie verbrauchen für einen vollen MTB-Tag an kühlen, bedeckten Tagen 3 bis 5 Liter, bei Sonne und Hitze gut das Doppelte! Im Falle eines Unfalls mit leichtem Schock werden weitere 2 Liter benötigt, für eine ungeplante Übernachtung im Gelände 1½ Liter.

■ **Trinken Sie regelmäßig**, ohne starkes Durstgefühl abzuwarten!

■ Wenn Sie an einem Tag 4 oder mehr Liter Wasser verbraucht haben, nehmen Sie auch Früchte und Speisen, Milch oder **mineralhaltige Sportdrinks** zu sich.

■ Bei Zeichen von Erschöpfung, plötzlicher Übelkeit und Erbrechen, Schwindel mit Kältegefühl nehmen Sie kleine Mengen Süßigkeiten zu sich. Bei starker Müdigkeit, Appetitlosigkeit und Schlaflosigkeit **nach der Tour** gehen Sie keinesfalls nüchtern zu Bett! Nehmen Sie wenigstens eine eingeschränkte Abendmahlzeit zu sich.

Fahrradverleih

■ **Lovin'Bikes Boa Vista**

Sal Rei, am Ortseingang
gegenüber dem Gesundheitszentrum
Tel. 2512498, Handy 9938191
www.lovinbikeboavista.com

■ **Flavors Shop, Mindelo**

São Vicente, Av. Dr. Alberto Leite
ehem. papiros-Gebäude, Handy 9719447

■ Cabo Verde Bikes

Ponta do Sol, Santo Antão

Tel. 2251526, Handy 9825059

www.cabo-verde-bikes.com

Verleiht nur an Hausgäste der eigenen Pension.

■ Auf den flachen Inseln, in oder bei den großen Hotels und in Porto Novo auf Santo Antão gibt es Fahrräder **für Ausflüge** zu leihen, die aber höher gesteckten Ansprüchen nur selten genügen.

Welches Bike?

Auf den rumpeligen Pflasterstraßen und teils extremen Downhillstrecken ist ein voll gefedertes Bike (Fully) von großem Vorteil. Da man jedoch alles, was man fürs Bike braucht – Teile und Werkzeug und auch das handwerkliche Know-how – mitbringen muss, kann ein widerstandsfähiges, selbst zu reparierendes Hardtail-Bike, das mit Patchwork auf der Felge und ein paar Teilen der Baumarkt-Klasse wieder rollt, für einen längeren Aufenthalt auch keine schlechte Wahl sein!

Ausstattung

Jeder Mountainbiker steht auf seine persönliche Variante, sodass hier nur bewährte **Standard-Features** genannt seien:

- Zwei stark dimensionierte hydraulische Scheibenbremsen
- Federgabel, leistungsfähig, einstell- und blockierbar; Federwege von 100+ mm sind sinnvoll
- Helm mit Sonnenschild, diverse Handschuhe
- Pannensichere Stollenpneus, Top-Felgenbänder
- Plattformpedale und Schuhe, die auch alpine Wanderungen durchstehen
- Zwei 1½-Liter-Flaschen mit stabiler Halterung
- Größerer Daypack mit 3-Liter-Trinkwasserblase

Nützliches

- Fahrradkoffer oder -karton, Klebeband, Filzstifte, Selbstklebeetiketten (Adressen in Cabo Verde immer mit Handy- und Telefonnummern!)
- Notfallpack, Verbandsmaterial, Pflaster
- Lenker-LED-Lampe und LED-Rücklicht, um ggf. vor Sonnenaufgang aufbrechen zu können, taugen auch als Taschenlampe und Notsignal!
- Sonnencremes und -stifte wie für einen Skiurlaub
- Sonnenbrillen
- Lange, helle reißfeste Hosen schützen vor Hitze und Dornen
- Saugfähige Armbänder, um den Schweiß von der Stirn zu wischen
- Helle, leichte Tücher spenden Schatten für eine Siesta

Ersatzteile und Werkzeug

Ersatzteile gibt es in bescheidener Auswahl in der von Mountainbikern gerne so bezeichneten untersten „Baumarkt-Qualität“ bei Händlern von Autoersatzteilen.

Unabdingbar sind

- Bremsbeläge (ca. zwei Sätze pro Reisewoche)
- Entlüftungsset und Bremsflüssigkeit
- Komplette Ersatzbremse mit Scheibe, Leitungsset und Belägen
- Ersatzschrauben, -muttern, -spanner
- Schraubensicherung mittelfest
- Speichen aller verwendeten Längen, Nippel, Felgenband
- Pannensichere Reifen, reichlich Schläuche, Ventile, Slime
- Flickzeug, Kettenreparaturset, Klettband, Kabelbinder, Schlauchklemmen
- Empfindliche Teile an Umwerfern und Schaltung
- Bowdenzüge
- Ersatzhelm (einer pro Gruppe)
- Ersatzsonnenbrillen

Internetquellen

■ Mountainbikeführer von Peter Vogt:

www.bela-vista.net/mountainbike.aspx

■ Mit dem MTB-Rollstuhl in Santo Antão:

www.bela-vista.net/Rollstuhl.aspx

Veranstalter

■ Bike Adventure Tours

Sagistrasse 12, 8910 Affoltern am Albis/ZH Schweiz
Tel. 0041/44/761 37 65, www.bikereisen.ch
Rad-Kulturreisen, Mountainbikereisen. Professionell geführt mit alternativen Tagesplanungen.

■ Atlantic Cycling

Philipp Foltz, Lessingstr. 1, 55118 Mainz
Tel. 06131/3271990, Handy 0171/8186089
www.atlantic-cycling.de
Mountainbike- und Rennradreisen. Komplette Reiseangebote für Gruppen ab 4 Teilnehmern zu individuellen Terminen mit individueller Reiseplanung

Strom

Stromspannung und Steckdosenform entsprechen der deutschen Norm mit 220 V, 50 Hz und Schuko-Steckdosen. Die Mitnahme eines Adapters ist nicht erforderlich.

Inzwischen sind fast alle Ortschaften am Netz. Die vielen Insellösungen mit kleinen dieselbetriebenen Stromgeneratoren auf den Dörfern werden zunehmend durch zentrale Kraftwerke ersetzt. Die zentralen Netze haben üblicherweise Strom rund um die Uhr, während auf den Dörfern um 23 Uhr oder Mitternacht abgeschaltet wird. **Stromausfälle sind häufig.**

Telefon und Post

Post

Postämter gibt es auf **allen Inseln und in allen größeren Orten Cabo Verdes**. Öffnungszeiten: werktags 8–12.30 und 14.30–17.30 Uhr.

Die **Beförderung** der Post ist **zuverlässig**, sowohl national als auch international. Ein Brief nach Europa benötigt eine bis zwei Wochen. Innerhalb der Inseln kann ein Brief je nach Insel zwischen zwei und acht Tagen unterwegs sein. Alle Post läuft über Praia.

Briefe gibt man **direkt auf den Postämtern** ab. Dort laufen sie durch die Frankiermaschine. Wenn Sie auf gestempelte Marken Wert legen, müssen sie diese kaufen und selbst kleben.

Die **Gebühren** betragen für einen Luftpostbrief in die EU 80 CVE, für eine Postkarte 60 CVE, egal wohin.

Da die Post in Cabo Verde nicht ausgetragen, sondern von **Postfächern** abgeholt wird, muss jede Adresse in Kap Verde das Postfach (*Caixa Postal*, C.P.) vermerken. Postleitzahlen sind festgelegt, werden aber wenig benutzt.

Adressen sind immer um die **Telefon- oder Handynummer** zu ergänzen!

Telefon

Die **Cabo Verde Telecom** ist in portugiesischem Besitz und unterhält ein **flächendeckendes Netz** bis ins letzte Dorf. So lange sich kein Tintenfisch in eines der Unterseekabel verliebt, sind auch Ferngespräche dank digitaler Technik glasklar.

Kleine Kunstwerke

Correios de Cabo Verde, die Post des Landes, legt meist mehrere neue Briefmarkenserien im Jahr auf. Motive aus Fauna, Flora, Geschichte, Kunst und Sport folgen den herausragenden Ereignissen und Diskussionen im Land. Die Masse der Briefe und Postkarten läuft durch Freistempelmaschinen, doch auf jeder Post und an den Kiosken der Touristeninformation gibt es Marken.

Briefmarkenfreunde finden die beliebten **Sondermarken** an den Schaltern „Filatelia“ auf den Hauptpostämtern in Praia (Plateau) und in São Vicente in der Av. Christiano Sena Barcelos.

Die **erste Marke der Republik Cabo Verde** entstand durch Überdruck des Wertes 1 Escudo der Serie „500. Geburtstag von Pedro Álvares Cabral“, ausgegeben in der portugiesischen Überseeprovinz Cabo Verde am 22. April 1968, als Ausgabe „Independência“ am 19. Dezember 1975.

Der österreichische Künstler **Friedensreich Hundertwasser**, beeindruckt nach einem Besuch in Cabo Verde 1973, schuf das Motiv „Vapor“ (Dampfschiff) mit Nennwerten von 10 bis 50 Escudos, wobei das Original von 1982 nie in Umlauf kam, sondern 1985 erstmals im Überdruck mit 30 Escudos Nennwert erschien, ergänzt um einen Block zu 4 x 50 Escudos in mehreren Farbvariationen. Diese und andere Marken wurden damals auch in Österreich gedruckt und stehen bei Sammlern hoch im Kurs.

Internet

- www.caboverde.com/images/cv-stamp
- www.hundertwasser-stamps.com

Hotels verlangen Aufschläge auf den Minutenpreis. Auf den Postämtern werden mindestens drei Minuten abgerechnet. **Telefonzellen mit Kartentelefon** sind für Ferngespräche freigeschaltet, es wird im Sekundentakt abgerechnet. In alle Welt kostet die Minute bei der CV-Telecom 90 Cent, in Cybercafés und Telefonbuden kann man über das Internet für etwa 30 Cent telefonieren.

Von Europa entgeht man den nicht weniger „herausragenden“ Preisen der Telecom durch **Billig-Vorwahl-Dienste** ab ca. 0,18 Euro ab Deutschland und 0,23 Euro ab Österreich.

Bedenken Sie den **Zeitunterschied** von 3, im Winter 2 Stunden.

Im Gebrauch von **Handys** zeigt die kapverdianische Kultur ihre romanischen Wurzeln. Wie in Italien klingelt und piepst es in jedem Café und in jeder Arbeitssitzung – und keinen stört es. Besitzer eines D2-, e-plus- oder Swisscom-Vertrages dürfen sich dank ihrer Roaming-Verträge, an denen sich weitere Gesellschaften wie Orange und Sunrise beteiligen, dem Treiben anschließen. Für aus Europa empfangene Gespräche fallen etwa 0,70 Euro pro Minute an, Gespräche nach Europa kosten 2 bis 4 Euro pro Minute.

Günstig erreichbar bleiben

Die mit Abstand praktischste und günstigste Methode ist, ein gebrauchtes Mobiltelefon (Dual-Band oder GSM 900 MHz) mitzunehmen und in Cabo Verde eine **Prepaid-SIM-Karte** zu kaufen, wie sie an jedem Kiosk, an Tankstellen und in Gemischtwarenläden, an denen ein Werbeplakat von CV-Movel (sprich:

Sseh-Weh-Móhvel) oder T+ (sprich: *Teh-maisch*) prangt, zu Preisen ab 50 CVE angeboten werden. Das Guthaben wird über *Cartões de Recarga* oder durch Übertragen vom Handy des Verkäufers auf das des Kunden wieder aufgeladen. Für die kleinen Läden ist beides Routine. So hat man mehrere Vorteile: Aus dem Ausland empfangene Gespräche verursachen keine weiteren Kosten, und über die Weitergabe der Telefonnummer (per SMS) bestimmt man selbst, wer einen

anrufen kann und wer nicht. Sollte das alte Handy unerwartet einem neuen Besitzer „zulaufen“, hält sich der Verlust in Grenzen.

Die SIM-Karte für **Datenpakete** (Smartphone) freischalten und ggf. auf Mikroformat zurechtstutzen, kann man nur in den Büros von CV-Movel und T+ bei Vorlage des Reisepasses. Sondertarife für Internetzugang (z.B. 1 Monat/3 GB = 890 CVE).

Vorwahlen

- Deutschland: 0049
- Österreich: 0043
- Schweiz: 0041
- Niederlande: 0031
- Cabo Verde: 00238

Innerhalb Cabo Verdes gibt es **keine speziellen Vorwahlen** für Inseln oder Städte, diese sind bereits in der siebenstelligen Telefonnummer enthalten. So beginnen (mit einigen Ausnahmen) die **Telefonnummern der jeweiligen Insel** mit:

- Boa Vista: 251, 252
- Brava: 285
- Fogo: 281, 282, 283
- Maio: 255
- Sal: 241, 242
- Santiago: 260, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 271, 273
- Santo Antão: 221, 222, 223
- São Nicolau: 235, 236
- São Vicente: 230, 232
- **Handy-Nummern** beginnen mit **9, 8 oder 5**

Trinkgeld

In Restaurants, Cafés und Bars wird Trinkgeld gehandhabt wie in Europa. Es sind **etwa 10%** üblich, und je nach Zufriedenheit dürfen es mehr oder weniger sein. Wir geben immer etwas Trinkgeld, auch wenn es einen handfesten Grund zur Beschwerde geben sollte. In diesem Fall bitten wir um das Beschwerdebuch (*Livro de reclamações*) oder sprechen mit dem Besitzer. Es geht nicht an, das schwächste Glied der Kette abzustrafen; leider drücken sich nicht wenige Unternehmer vor den Sozialabgaben, und Trinkgelder sind die einzige Einnahme der unversicherten Mitarbeiter(innen).

Unterkunft

Hotels der Oberklasse in den von Touristen bevorzugten Orten entsprechen in ihrer Ausstattung internationalen Standards. Die internationalen Hotels, die fast ausschließlich als Paket mit Flug und

all inclusive in Europa gebucht werden, sind meist Großanlagen mit diversen Restaurants, mehrstöckigen Wohnzeilen, Poollandschaften und einem kompletten internen Dienstleistungsangebot für Wassersport, Wellness, Kinderbetreuung, Animation und Kulturveranstaltungen. Bei den **Strandhotels** handelt es sich meist um Bungalowanlagen mit Meer- oder Süßwasserswimmingpool und Sporteinrichtungen. Das lokale Sternesystem ist nicht mit internationalen Systemen vergleichbar.

Pensionen (*Pensão* oder *Residencial*) sind wesentlich preiswerter, auch wenn einige den Komfort von Hotels erreichen. Die letzten kleinen Pensionen aus der Kolonialzeit mit Bad und Toilette außerhalb des Zimmers (*Casa de banho comum*) und Frühstück in der Wohnstube sind kurz davor, ins Museum abzuwandern. Überall entstehen neue, wo eigene Duschen und WC (*Casa de banho privado*) mit Warm- und Kaltwasser zum Standard zählen.

Privatzimmer sind preiswert, schlicht eingerichtet und in der Regel sehr sauber. Sie bieten oft das bessere Frühstück, während man ein kapverdianisches Abendessen nur auf Vorbestellung bekommt. Wer auf familiäre Atmosphäre Wert legt, wird hier besondere Herzlichkeit und Gastfreundschaft erleben.

Frühstück ist meist im Preis eingeschlossen. Wanderer, die frühmorgens losgehen wollen und Gäste, die lieber ein Frühstück auswählen, als das zu essen, was für den Wirt am billigsten ist, ziehen das gesondert zu bestellende Frühstück vor. Manche Gastgeber bieten an, ein **Lunchpaket** vorzubereiten.

Wasser ist ein wertvolles und rares Gut auf Cabo Verde. Wassersparen ist

oberstes Gebot für den Gast! Überprüfen Sie beim Besichtigen von Zimmern, ob Wasser aus dem Hahn kommt, und schließen Sie ihn wieder fest, damit nicht wenig später die Überschwemmung einsetzt.

Insekten, Mücken, Kakerlaken oder **Spinnen** sind seltene Mitbewohner, denen man nicht mit Hysterie begegnen sollte. In einem wenig hygienischen Umfeld ist auch ein reinlicher Haushalt nicht völlig vor Kakerlaken gefeit. Wenn Sie sich selbst nicht trauen, bitten Sie die Vermieter, das Tierchen hinaus zu befördern. Ein **Gecko** im Zimmer ist begrüßenswert, da er Fliegen frisst.

Reservierungen sind für die Inseln Sal und Boa Vista sowie für die Stadt Praia immer zu empfehlen. Andernorts wird es in Ferienzeiten, zu traditionellen Festen, zu Musikfestivals und im Karneval eng. Auch sollte man für den Ankunfts- und den Tag der Abreise ein Zimmer vorreservieren, da die Termine festliegen und die Zimmersuche mitten in der Nacht schwierig und teuer ist.

Dauergäste, die über Wochen oder Monate an einem Ort bleiben wollen, sollten nach Sonderpreisen fragen, vorzugsweise bei den kleinen privaten Pensionen.

Camping ist in Cabo Verde **nicht möglich**. Jedes Stück Land, auch wenn es ungenutzt erscheint, hat seinen Besitzer. Wer frei campet, steht auf fremdem Eigentum, wer im Grünen campet, tut das vermutlich in der Saat des nächsten Bauern. Einfache Zeltplätze in den Naturparks und am Strand von Ribeira da Prata auf Santiago machen die Ausnahme.

Wäsche waschen zu lassen ist unproblematisch, denn jede Rezeption hat entweder jemanden aus dem eigenen Perso-

Unterkunftspreise nach Kategorien

Während der Überarbeitung des Reiseführers für diese Auflage teilten nur wenige Unterkünfte die Preise für die Wintersaison 2013/14 mit. Es ist jedoch absehbar, dass sich die Preise aufgrund geänderter Bedingungen neu einpendeln werden:

■ Die Gäste verbrauchen wesentlich mehr **Wasser und Energie**, nachdem die Häuser besser ausgestattet sind. Gleichzeitig sind die Energie- und Wasserpreise in den letzten beiden Jahren um 20% gestiegen.

■ Der vergünstigte **MwSt.-Satz** (port. *IVA, Impos-to sobre o valor acrescentado*) zur Förderung der Hotelbranche von 6% läuft aus und es gilt der allgemeine Satz von 15%.

■ Eine **Tourismusabgabe** von 220 CVE = 2 Euro pro Übernachtung und Person im Alter ab 16 Jahren wird seit dem 1. Mai 2013 erhoben.

In den verschiedenen Kategorien stehen für den Winter 2013/14 etwa folgende Preise zu erwarten (Stand Juni 2013); bei den Hotelbeschreibungen im Buch zeigen die Ziffern 1 bis 5 die jeweilige Kategorie an:

⑤ **Luxushotels:** ab 90 €/ab 10.000 CVE

④ **Gehobene Mittelklasse** (Hotels, Residencias): 55 bis ca. 90 €/6000 bis ca. 10.000 CVE

③ **Mittelklasse** (Hotels, Residencias): 38 bis ca. 60 €/4200 bis ca. 6600 CVE

② **Günstige Mittelklasse** (Hotels, Residencias): 25 bis ca. 40 €/2800 bis ca. 4500 CVE

① Besonders günstige **einfache Unterkünfte:** 17 bis ca. 28 €/1800 bis ca. 3000 CVE

Die Preise beziehen sich auf ein mit zwei Erwachsenen belegtes Doppelzimmer (*Quarto duplo*) inkl. Tourismusabgabe und MwSt. Frühstück ist bei den meisten Häusern ebenfalls im Preis enthalten. Einzelzimmer (*Quarto de solteiro*) sind in Cabo Verde 20–40% günstiger, Suiten und Apartments 30–50% teurer, Extrabetten kosten 15–40% des Preises eines Doppelzimmers. Kinder im Vorschulalter sind meist frei, das Kinderbettchen (port.: *berço* sprich: *bärssu*) nicht immer.

Weihnachten, Ostern und Juli/August sind Hochsaison mit erhöhten Preisen in den höheren Kategorien, während die meisten Häuser der unteren Kategorien den Preis konstant halten.

cv13-010 pr



nal oder in der Nachbarschaft, der dies gerne übernimmt. Wäschereien in Praia und Mindelo sind eher auf Großkunden ausgerichtet.

Unsere **aktuelle Unterkunftsliste** im Internet unter www.bela-vista.net/Hotel-Kapverde.aspx und bei den Ortsbeschreibungen in diesem Buch.

Zeitunterschied

Winterzeit in Europa

November bis März: Stellen Sie bei Ankunft Ihre Uhr um 2 Stunden zurück.

Sommerzeit in Europa

April bis Oktober: Stellen Sie bei Ankunft Ihre Uhr um 3 Stunden zurück.

Zoll

Unter Mitarbeit von *Elfi H. M. Gilissen*

Zollfrei eingeführt werden dürfen: 200 Zigaretten oder 250 Gramm Tabak, 100 Zigarillos oder 50 Zigarren, 1 Liter Wein oder 2 Liter Bier, ¼ Liter Spirituosen.

Gegenstände, die für den persönlichen Bedarf des Reisenden bestimmt sind, wie Kleidung, Wäsche, Schuhe, Toilettenartikel, Fotoapparate und/oder Videokamera mit Filmen oder Leerkassetten, Sportgeräte usw., können ebenso zollfrei eingeführt werden.

Lebende Tiere: Es ist ein amtstierärztliches Gesundheitszeugnis erforderlich. Hunde müssen mit Chip identifizierbar sein und ein aktuelles Tollwutimpfzeugnis (englisch) vorweisen. Die Regeln genau zu beachten erspart beim Wiedereintritt in die EU Stress für Hund und Herr und erhebliche Kosten.

Blumen und Pflanzen sowie (unversiegeltes) Saatgut dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung eingeführt werden. Diese Maßnahme soll verhindern, dass weitere Pflanzenschädlinge nach Cabo Verde eingeschleppt werden.

Ausfuhr: Souvenirs und Artikel ohne kommerziellen Wert dürfen in unbegrenzter Menge ausgeführt werden. Die Einfuhr von Souvenirs aus Schildplatt oder anderen geschützten Arten ist in Kap Verde und Europa strafbar (Artenschutzabkommen).

Die Ein- und Ausfuhr der Landeswährung Escudo ist nicht gestattet. **Devisen** unterliegen bei der Einfuhr keiner Beschränkung, die Ausfuhr ist auf 2000 Euro beschränkt. Höhere Beträge sind anmeldepflichtig und erfordern einen Herkunftsnachweis!

Bei der Rückeinreise müssen **auf europäischer Seite Freigrenzen, Verbote und Einschränkungen** beachtet werden, um eine böse Überraschung am Zoll zu vermeiden. Folgende **Freimengen** darf man zollfrei einführen:

■ **Tabakwaren** (über 17-Jährige in EU-Länder und in die Schweiz): 200 Zigaretten oder 100 Zigarillos oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak.

■ **Alkohol** (über 17-Jährige in EU-Länder): 1 l über 22 Vol.-% oder 2 l bis 22 Vol.-% und zusätzlich 4 l nicht-schäumende Weine und 16 l Bier; (in die Schweiz): 2 l (bis 15 Vol.-%) und 1 l (über 15 Vol.-%).

■ **Andere Waren** für den persönlichen Gebrauch (über 15-Jährige): nach Deutschland 500 g Kaffee, nach Österreich zusätzl. 100 g Tee, (ohne Altersbeschränkung): 50 g Parfüm und 0,25 l Eau de Toilette sowie Waren bis zu 430 Euro. In die Schweiz Waren bis zu einem Gesamtwert von 300 SFr pro Person.

Wird der Warenwert von 430 Euro bzw. 300 SFr überschritten, sind **Einfuhrabgaben** auf den Gesamtwert der Ware zu zahlen und nicht nur auf den die Freigrenze übersteigenden Anteil. Die Berechnung erfolgt entweder pauschal oder nach dem Tarif jeder einzelnen Ware zuzüglich sonstiger Steuern.

Einfuhrbeschränkungen bestehen u.a. für Tiere, Pflanzen, Arzneimittel, Betäubungsmittel, Feuerwerkskörper,

Lebensmittel, Raubkopien, verfassungswidrige Schriften, Pornografie, Waffen und Munition; in Österreich auch für Rohgold und in der Schweiz auch für CB-Funkgeräte.

Nähere Informationen

■ **Deutschland:** www.zoll.de oder beim Zoll-Info-center, Tel. 069/469976-00

■ **Österreich:** www.bmf.gv.at oder beim Zollamt Villach, Tel. 04242/33233

■ **Schweiz:** www.ezv.admin.ch oder bei der Zollkreisdirektion in Basel, Tel. 061/2871111

☒ Bauern bringen ihre Tiere zur Tränke in Norte auf Santo Antão

cv13-012 pr

