



SENDERISMO EN CABO VERDE

Isla Santiago y Fogo-2020

muntania 
Tu agencia de viajes

ÍNDICE

1	Presentación	1
2	Destino	2
3	Datos básicos	2
3.1	Nivel físico y tipo de terreno para este viaje	2
4	Programa	3
4.1	Programa resumen	3
4.2	Programa detallado	3
5	Más información.....	5
5.1	Incluye 5	
5.2	No incluye	6
5.3	Material necesario.....	6
5.4	Observaciones	6
5.5	Enlaces de interés.....	8
5.6	Puntos fuertes	8
5.7	Otros viajes similares.....	9
6	Contacto	9

1 Presentación

Viajaremos hasta el corazón del **Atlántico** para conocer el exótico **Archipiélago de Cabo Verde**, compuesto por varias islas de origen volcánico. La mejor manera de conocer y disfrutar de este país es caminar por él y para ello hemos elegido las Islas de Fogo y de Santiago en la zona sur, donde se encuentran las montañas más altas de todo el país

Si algo caracteriza a las islas de este archipiélago son sus fuertes contrastes. Fruto de la influencia de los vientos del Atlántico, una cara de las islas presenta un paisaje más árido, la cara opuesta nos regala bosques húmedos, plantaciones de mango, café o papaya.

La Isla de Santiago está repleta de montañas escarpadas, con crestas volcánicas modeladas por el agua y el viento, valles poblados, densos bosques y paisajes agrícolas de frutos tropicales, que contrastan con desiertos de arena negra y roja, y playas vírgenes de aguas turquesas.

En la pequeña **Isla de Fogo** encontramos el **Pico de Fogo**, que corona el archipiélago con sus 2.829 metros.

Además de poder disfrutar de paisajes espectaculares, este viaje ofrece la oportunidad de disfrutar de una rica gastronomía, una cultura muy influenciada por el clima tropical y unas tradiciones muy vivas. Cabo Verde no deja indiferente, sino que invita a recorrer el resto de sus islas.

2 Destino

La **República de Cabo Verde** está situada en el Océano Atlántico más concretamente en el **Archipiélago Macaronésico de Cabo Verde**, frente a las costas senegalesas descubierta por los navegantes portugueses en el año 1456 y que se independizó de Portugal en 1975.

Nos ofrece una gran variedad de paisajes de montaña, volcanes, valles y costa. La naturaleza se funde en este pequeño, pero singular país inmerso en el océano Atlántico y lo hace además con el sello inconfundible de la amabilidad de su gente.

Cabo Verde es la sonrisa de África. Un país acogedor, de buena gente y seguro para quienes busquen una primera inmersión viajera en esa dura y atrayente realidad que es África.

3 Datos básicos

Destino: **Cabo Verde**

Actividad: Senderismo

Nivel físico: **. Nivel técnico: **.

Duración: 8 días.

Época: Todo el año exceptuando los meses de verano y épocas de lluvias

Grupo: 3-8 personas

3.1 Nivel físico y tipo de terreno para este viaje

N.Físico	Desnivel + acumulado	Kms	Condición física
*	hasta 600 m	hasta 16 km	Normal: práctica de deporte de forma esporádica
**	hasta 1200 m	hasta 23 km	Buena: práctica de deporte de forma habitual
***	hasta 1600 m	sup. A 23 km	Muy buena: práctica de deporte de forma asidua

(No porque sea un nivel determinado, las jornadas tienen que tener el desnivel y kms que aparece en la tabla. Por ejemplo, podemos tener un nivel *** con 1.300 metros de desnivel positivos y que la etapa tenga 12 km)

4 Programa

A continuación, puede ver el **Programa resumen** (objetivo de la jornada y desniveles) y el **Programa detallado** con la descripción de los aspectos más relevantes.

4.1 Programa resumen

Día 1. Vuelo a la isla de **Santiago** (Praia)

Traslado hasta nuestro alojamiento. Explicación del viaje, dudas etc.

Alojamiento en Hotel en Praia

Día 2. **Ciudad Velha - Isla de Fogo (Chã das Caldeiras)**

Alojamiento en Cha das Caldeiras/ hotel en Sao Felipe.

Día 3. Ascensión al volcán **Pico de Fogo** (2.800 m).

Desnivel + 1.100 m Desnivel – 1.250 m Tiempo .-7 horas

Alojamiento en Cha das Caldeiras/ Alojamiento en Cha das Caldeiras/ hotel en Sao Felipe.

Día 4. **Mosteiros-Sao Filipe.**

Desnivel + 100 m Desnivel – 1.200 m Tiempo 6.-7 horas

Alojamiento en hotel en Sao Felipe.

Día 5. Isla de **Santiago- San Jorge- Monte Tchota-Rui Vaz.**

Desnivel + 850 m Desnivel – 200 m Tiempo 5 horas

Alojamiento en hotel en Rui Vaz.

Día 6. **Sierra Malagueta**

Desnivel + 90 m Desnivel – 800 m Tiempo 5 horas

Alojamiento en hotel en Tarrafal.

Día 7. **Costa de Tarrafal**

Desnivel + 500 m Desnivel – 500 m Tiempo 6 horas

Alojamiento en hotel en Tarrafal.

Día 8. **Tarrafal-Praia.**

Traslado al aeropuerto de Praia y vuelo de regreso a casa.

4.2 Programa detallado

Día 1. Vuelo a la isla de **Santiago** (Praia)

Aterrizamos en **Praia** y nos trasladamos hasta nuestro hotel, muy cerca del aeropuerto. La capital del país tiene un aire colonial pero preserva su ambiente de pueblo pesquero y su mercado de abastos. Dependiendo del

horario de nuestros vuelos, nos desplazaremos a **Ciudad Velha**, antigua capital de la isla, hoy Patrimonio de la Humanidad, y donde las coloridas barcas de pesca tiñen la playa de colores, y el negro empedrado nos conduce hacia la fortaleza que desde las alturas servía de puesto de vigilancia. Si se llega con tiempo suficiente el guía propondrá alguna otra actividad para ese primer día.

Alojamiento en Hotel en **Praia**

Día 2. Ciudad Velha - Isla de Fogo (Chã das Caldeiras)

Tomamos el vuelo hacia la isla de **Sao Felipe**. Desde el avión ya podremos observar el **Pico de Fogo**, cuya ladera sucumbe a las nubes del Atlántico. Nos trasladamos a Sao Felipe, una pequeña y colorida ciudad, bañada por arenas negras de origen volcánico, y donde la vida sin duda transcurre a otro ritmo.

El guía propondrá una actividad o visita para ese día dependiendo del horario de los vuelos

Alojamiento hotel en **Sao Felipe**.

Día 3. Ascensión al volcán Pico de Fogo (2.800 m).

Antes de la salida del sol nos desplazaremos desde Sao Felipe hacia la localidad de **Cha das Caldeiras**, ascendiendo entre cultivos de un color verde intenso que contrasta con las negras tierras volcánicas. Aunque **Cha das Caldeiras** fue destruida hace pocos años por la erupción del volcán, hoy las casas recolonizan la colada volcánica. Empezaremos el camino hacia el **Pico de Fogo**, primero atravesando los tradicionales viñedos, hasta encontrarnos con una cresta rocosa que asciende la ladera del volcán. Coronaremos la caldera del volcán, desde dónde, si las nubes lo permiten tendremos una espectacular panorámica del cráter. Después de hacer cumbre en el **Pico do Fogo** (2.800 m), punto más alto de la isla, descenderemos pasando por Pico Pequeño.

Desnivel + 1.100 m Desnivel – 1.250 m Tiempo 6.-7 horas

Alojamiento **Chas Das Caldeira**

Día 4. Chas Caldeiras-Mosteiros

Comenzamos el descenso hacia el mar. Recorremos el antiguo pueblo de **Cha das Caldeiras**, hoy cubierto por lava, y entre bosques de eucaliptos, mangos, cafetales y naranjos, llegamos a la localidad de Mosteiros. Tomaremos un transfer que nos lleva de vuelta a San Felipe por la otra cara de la isla.

Desnivel + 100 m Desnivel – 1.200 m Tiempo 6.-7 horas

Alojamiento en hotel en **Sao Felipe**.

Día 5. Isla de Santiago- Monte Tchota-Rui Vaz.

Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso a la **isla de Santiago**. Recorrido desde la parte baja del valle, con pequeños campos de cultivos, terrazas y casas. El sendero, en subida prácticamente todo el tiempo deja los campos de cultivo para llegar hasta la parte más alta, el **Monte Tchota** y de ahí hasta **Rui Vaz** donde nos

alojaremos. Desde el **Monte Tchota** obtendremos una panorámica magnífica de un verde valle donde emergen crestas rocosas que aún resisten a la erosión.

Desnivel + 850 m Desnivel – 200 m Tiempo 5 horas

Alojamiento en hotel en **Rui Vaz**.

Día 6. Parque Natural. Sierra Malagueta.

Las vistas impresionantes, la fauna y la vegetación diversa se encuentran en la **Sierra Malagueta**, un Parque Natural que es la joya de la corona de esta isla. Atravesaremos uno de los valles que llegan a la costa, entre terrazas cultivadas con café y mango, y recorriendo pequeños poblados en los que podremos vivir el día a día de las gente caboverdianas.

Traslado a **Ruiz Vaz** donde pasaremos noche.

Desnivel + 90 m Desnivel – 800 m Tiempo 5 horas

Alojamiento en hotel en **Tarrafal**.

Día 7. Costa de Tarrafal

No podemos irnos de esta bella isla sin recorrer alguno de los caminos que recorren esta preciosa escarpada costa. **Tarrafal** es una ciudad pesquera, situada en la cara más árida de la isla. Su aspecto colonial da paso a las aguas turquesas que invitan a atravesar barrancos para recorrer uno de sus caminos costeros.

Desnivel + 500 m Desnivel – 500 m Tiempo 6 horas

Alojamiento en hotel en **Tarrafal**.

Día 8. Tarrafal-Praia.

Traslado al aeropuerto de Praia y vuelo de regreso a casa.

5 Más información

Precio.

- 3 personas 1350 euros
- 4-6 personas 1075 euros
- 7-8 personas 1000 euros

5.1 Incluye

- Servicio de guía de montaña español durante todo el viaje.
- 7 noches en régimen de AD en habitación doble (alojamiento y desayuno).
- Todos los traslados en **Santiago y Fogo**.
- Gestión de reservas.

5.2 No incluye

- Billete de avión. **Muntania Outdoors** lo gestiona en caso de que así nos lo requieran (gastos de gestión 20 euros por pasajero). Alrededor de 400 euros desde Barcelona.
- Vuelo interno a Fogo. Alrededor de 100 euros.
- Gastos imprevistos o cualquier otro gasto producido por un cambio en el programa por causas ajenas a Muntania Outdoors (climatológicos etc.).
- Almuerzo y cenas

5.3 Material necesario

Es importante llevar poco peso en la mochila para andar con comodidad, por lo que se recomienda llevar solo el material y ropa imprescindible.

- Mochila (entre 20-30 litros) y chubasquero cubre mochilas.
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña.
- Bastones telescópicos.
- Ropa técnica:
 - Calcetines.
 - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
 - Camiseta térmica (primera capa). Una de recambio.
 - Forro polar o similar (segunda capa).
 - Chubasquero.
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Frontal (pilas de repuesto).
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos.

5.4 Observaciones

Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con varias fechas, pero también adaptamos los viajes a su disponibilidad. Por tanto, no dude en consultarnos si las fechas no le cuadran y adaptaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Dos semanas antes del inicio del viaje le mandaremos información del lugar y hora de encuentro, así como del nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, mandaremos más información útil que le facilitarán los preparativos finales.

Billete de avión en caso de ser necesario

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comunique, informando del aeropuerto de salida y regreso. También nos tiene que indicar si quiere facturar maleta en la bodega del avión para añadirlo a su billete. Recordarle que los **bastones de trekking** no se pueden llevar en cabina y hay que facturarlos o meterlos dentro de su maleta. Antes de comprar el mismo le informaremos de su precio y le pediremos junto con la reserva del viaje una provisión de fondos para el billete. Con nuestros buscadores intentamos localizar el precio más bajo posible. En caso de que usted gestione el billete, debe preguntarnos el lugar de encuentro (aeropuerto u hotel) y hora antes de comprarlo, al igual que el regreso, para coordinar el encuentro del grupo y del guía del viaje.

Recomendamos que la bolsa de cabina (independientemente que facture otra) sea la mochila con la que realizará las excursiones o trekking y que transporte lo mínimo imprescindible, para en caso de que la maleta no llegue a destino pueda realizar el viaje hasta que llegue el equipaje.

Muntania Outdoors cobra 20 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que seamos nosotros los que compremos el mismo. Además, le mantendremos informado de cualquier cambio horario que pueda afectar a su vuelo hasta 48 horas antes de su partida. Este servicio no incluye gestiones para hacer el checking previo a su vuelo (lo tendrá que hacer usted). Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors usted tuviera que cancelar su vuelo, será responsabilidad suya hacer los trámites oportunos con la compañía aérea pero por supuesto que si usted tiene alguna duda le podremos asesorar.

Idioma

Aunque el portugués es la lengua oficial y la lengua que se utiliza en las escuelas, la mayoría de los caboverdianos hablan el **Criollo Caboverdiano**, que es una mezcla entre el idioma portugués y el africano.

Documentación

Es necesario PASAPORTE con 6 meses de vigencia y gestionar visado (coste aproximado 35 €).

Vacunas

No es necesaria ninguna vacuna específica.

Clima

Si bien los meses de estío son los más calurosos, puesto que **en verano las temperaturas pueden alcanzar hasta los 30 °C**, podemos comprobar cómo es un verano bastante suave comparado con el de otras regiones del mundo.

Mientras tanto, **en invierno puede soplar un viento que puede ser incluso fresco**, y que si bien si visitamos zonas llanas no causa ningún problema, sí que puede hacer falta cierta ropa de abrigo si subimos hacia las montañas.

Moneda y tarjetas

La moneda de Cabo Verde es el **Escudo caboverdiano**. Se puede cambiar en el mismo aeropuerto o en los bancos de las principales ciudades de cada isla. Las tarjetas de crédito no son aceptadas en todas las islas.

Seguro de la actividad

Es obligatorio que disponga de un seguro que cubra la actividad del viaje. Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Si ya lo tiene o no quisiera contratarlo a través nuestro debe comunicarlo por escrito.

Le recomendamos un seguro de viaje (que además cubre muchas actividades deportivas) y si además contrata “con cancelación” tendrá una cobertura más completa. Puede contratar el seguro de viaje por el periodo de tiempo que dura la actividad o el seguro anual (fecha de inicio el día que usted decida) que le cubrirá no sólo la actividad que realice con Muntania Outdoors sino también otras muchas actividades deportivas que haga durante el año.

Con cancelación, si usted o un familiar tiene algún percance antes del viaje, tendrá derecho a la devolución del importe pagado tanto en los billetes como en el propio viaje. Además, a través del seguro de viaje tendrá cubierto los gastos por un regreso anticipado por fuerza mayor (pedir documento del seguro para ver coberturas)

Consulte los precios del **seguro intermundial** (seguro de viaje + actividad deportiva) tramitado por Muntania Outdoors.

* El Seguro de viaje lo gestionamos con **Intermundial** y el coste es menor a través de Muntania Outdoors que si lo gestiona usted de forma directa. El seguro de viaje con cancelación que gestionamos permite una devolución de hasta 900 euros para viajes en España y hasta 2.000 euros para viajes en el extranjero (ampliable, consultar). Si el importe del viaje más vuelo es mayor se puede ampliar la cantidad que quiera usted asegurar (consultar).

Otros seguros. **Seguro de cancelación: Anulación Plus y Anulación Élite (solo cubre los gastos de cancelación del viaje previo al día de partida por alguna causa). Ideal para aquellas personas que tienen algún familiar del que tienen que estar pendientes u otras causas (pedir documento de estos dos seguros para ver coberturas).

5.5 Enlaces de interés

- <http://islascaboverde.es/>
- <http://www.capeverde.com/>

5.6 Puntos fuertes

- Paisajes únicos.
- Interesante desde el punto de vista geológico por ser de origen volcánico.
- Ascensión al **Pico de Fogo**
- Contrastes entre el verde de los valles y el azul del océano.
- Hospitalidad de los caboverdianos,

- Rica gastronomía

5.7 Otros viajes similares

America

- Rocosas canadienses, colores de otoño. Senderismo y trekking en Banff, Yoho y Jasper (15D)
- Rocosas Canadienses. Senderismo y trekking en Banff, Yoho y Jasper
- Senderismo en los Parques Nacionales de EEUU. Yellowstone, Glacier y Grand Teton National Park

Asia

- Japón. Camino de Kumano Kôdo. Senderismo y Cultura
- Japón, senderismo entre volcanes
- Kirguistán. Senderismo y Cultura

Europa del Este

- Georgia. Senderismo e historia en el Cáucaso
- Senderismo en los Cárpatos. Parques Nacionales de Eslovaquia
- Senderismo suave en Bulgaria. Rila y Pirin. Balcanes
- Macedonia. Senderismo, cultura y gastronomía. Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica
- Trekking en Macedonia. Ascensiones en los Parques Nacionales de Mavrovo, Pelister y Galicica

Europa (norte)

- Islandia. Senderismo y trekking de Landmannalaugar
- Lofoten, Noruega. De los fiordos a las cumbres
- Noruega-Jotunheimen. Trekking y kayak en la casa de los gigantes
- Senderismo en Noruega. Fiordo de los Sueños. Jotungheimen y Jostedalbreen

Europa

- Senderismo en Isla Reunión
- Córcega, senderismo en el mar Mediterráneo
- Senderismo en el Parque Nacional de la Selva Negra. Alemania

6 Contacto

Muntania Outdoors, S.L. CICMA: 2608

+34 629 379 894 info@muntania.com www.muntania.com

c/ Las Cruces Nº 1, portal 2, 2º C, 28491 Navacerrada (España).