

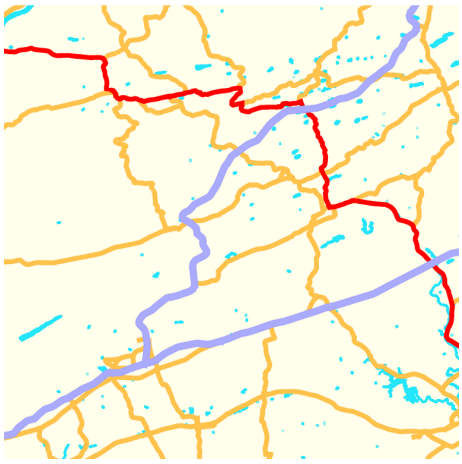
COASTS & ISLANDS SPRING & AUTUMN

stile :	Viaggi a Piedi Autoguidato
difficoltà :	
durata :	12 giorni
periodo:	Gen Feb Mar Apr Mag Giu Lug Ago Set Ott Nov Dic
codice:	CVSW02

Esplora São Vicente, Santo Antão e le Fogo Islands - Cape Verde

12 giorni tra isole vulcaniche, vallate verdi e sentieri sull'Atlantico

12 giorni, PREZZO DA *€ 1495*



Capo Verde è un arcipelago di **isole vulcaniche sospese nell'Atlantico, ognuna con un paesaggio, un ritmo e un carattere diversi.** Questo viaggio permette di scoprirne alcuni dei volti più affascinanti, combinando cammini, vita locale e paesaggi che cambiano radicalmente da un'isola all'altra.

Il viaggio inizia a **São Vicente, tra le strade colorate e l'atmosfera vivace di Mindelo, prima di raggiungere Santo Antão,** un vero paradiso per chi ama camminare. Qui attraverserai alcune delle vallate più spettacolari dell'isola – Ribeira das Patas, Paul, Ribeira Grande e Ribeira da Torre – tra terrazzamenti coltivati, piccoli villaggi, antichi canali di irrigazione e montagne vulcaniche che precipitano verso l'oceano. Lungo il percorso scoprirai luoghi come Fontainhas e Ponta do Sol, **con diverse opzioni giornaliere che permettono di adattare il cammino al proprio ritmo.**

Questa versione estesa del viaggio prosegue poi verso **Fogo, l'isola dominata dalla sagoma del Pico do Fogo**. Dormirai all'interno della spettacolare caldera di Chã das Caldeiras e, se vorrai, potrai affrontare la salita alla vetta più alta di Capo Verde, a 2.800 metri. **Sono previste anche alternative per chi preferisce non camminar,** per scoprire l'isola attraverso villaggi, coltivazioni, caffè, vigneti e paesaggi modellati dalle eruzioni.

Il viaggio si conclude a **Praia, sull'isola di Santiago**, aggiungendo un ultimo volto dell'arcipelago a un itinerario che attraversa alcune delle sue isole più diverse.

È un viaggio pensato per chi vuole **scoprire Capo Verde in profondità,** alternando giornate di cammino a momenti più rilassati e lasciando ogni giorno un certo margine di scelta su quanto – e come – esplorare a piedi.

Itinerario

Giorno 1 Arrivo a São Vicente

A seconda dell'orario di arrivo, parti alla scoperta di Mindelo, vivace città portuale considerata la capitale culturale di Capo Verde. Passeggia tra le sue strade acciottolate e colorate, osserva l'elegante architettura coloniale, curiosa tra i vivaci mercati di frutta, verdura e pesce e raggiungi la splendida baia, dove si trova la piacevole spiaggia di Laginha.

Se arrivi di domenica, scoprirai un volto diverso della città: il centro è più tranquillo, mentre gli abitanti si ritrovano sulla spiaggia di Laginha, creando un'atmosfera rilassata e festosa che rappresenta una bellissima introduzione alla vita capoverdiana.

Pasti inclusi: Nessuno

Giorno 2 Esplora São Vicente

Al mattino parti da Mindelo alla scoperta di São Vicente. La giornata inizia con la salita al Monte Verde, il punto più alto dell'isola, da cui si aprono ampie vedute panoramiche su Mindelo e sulle isole circostanti.

Prosegui quindi verso Baía das Gatas, una baia riparata conosciuta per le sue acque tranquille e molto amata dagli abitanti dell'isola, prima di seguire la splendida costa di Praia Grande fino a Calhau, piccolo villaggio di pescatori immerso in un paesaggio vulcanico aspro e suggestivo.

Se lo desideri, puoi aggiungere una breve passeggiata facoltativa di circa 45 minuti intorno a un antico vulcano costiero, tra colate di lava pietrificata e spettacolari blowholes naturali.

Nel pomeriggio rientri attraversando l'oasi centrale di Calhau, dove gli agricoltori coltivano piccoli appezzamenti e vendono i propri prodotti nei mercati di Mindelo.

Un autista ti accompagnerà alla scoperta dell'isola, ma il servizio non è da considerarsi una visita con guida privata. Una guida privata può essere organizzata su richiesta.

Pasti inclusi: colazione e picnic

Giorno 3 Da São Vicente a Santo Antão: Ribeira das Patas e Alto Mira

Dopo colazione, trasferimento al porto per la traversata in traghetto di circa un'ora verso Santo Antão. All'arrivo a Porto Novo incontrerai il tuo autista-guida privato, che ti accompagnerà per un'intera giornata alla scoperta delle spettacolari vallate occidentali dell'isola.

Seguendo la costa attraverserai antiche colate laviche, dune di sabbia nera e sorprendenti depositi bianchi di pozzolana, prima di risalire la scenografica Ribeira das Patas, conosciuta per le imponenti dighe vulcaniche e i suoi paesaggi fertili.

Superato il passo di Alto Mira, entrerai in vallate più appartate, dove campi terrazzati e piccoli villaggi raccontano ancora la vita rurale di Santo Antão. Potrai scegliere tra due diverse opzioni di cammino, così da esplorare questa zona secondo il ritmo e la distanza più adatti a te.

Se le condizioni del sentiero lo permettono, visiterai anche la costa selvaggia di Ribeira da Cruz, dove imponenti colonne di basalto si affacciano su una splendida spiaggia di sabbia nera. Al termine dell'escursione, trasferimento al tuo alloggio.

Pasti inclusi: colazione e cena

Distanza: 4,5 km o 5,5 km

Dislivello: + 212 / - 453 m o + 343 /- 483 m

Giorno 4 La Valle di Paul

Questa mattina segui la panoramica strada costiera prima di risalire verso la Valle di Paul, la più verde e fertile dell'intero arcipelago di Capo Verde.

Qui il paesaggio cambia completamente: terrazzamenti coltivati a caffè, banani, guava, canna da zucchero, aranci e numerose varietà di ortaggi ricoprono i versanti, creando un sorprendente contrasto con i paesaggi vulcanici dell'isola.

Anche oggi puoi scegliere tra due diverse opzioni di cammino, così da esplorare questa spettacolare vallata seguendo il ritmo e la distanza che preferisci. Nel tardo pomeriggio prosegui verso la Valle di Ribeira Grande, dove raggiungerai il tuo alloggio per la notte.

Pasti inclusi: colazione, picnic e cena

Distanza: 4 km o 6 km

Dislivello: +130 / -350 m o +550 / -750 m

Giorno 5 Caibros, Garça, Fontainhas e Ponta do Sol

Una giornata di grandi contrasti ti porta alla scoperta delle splendide vallate di Caibros e Garça. Osserva gli impressionanti canali di irrigazione sospesi di Caibros prima di proseguire attraverso la parte più verde dell'alta Valle di Garça, con il suo bacino artificiale più in basso.

Continua verso il piccolo villaggio fiorito di Chã de Igreja e poi fino a Cruzinha, villaggio di pescatori affacciato sull'Atlantico, dove le onde possono essere particolarmente spettacolari.

Per chi desidera camminare di più, è possibile aggiungere un'escursione facoltativa da Cruzinha a Fontainhas oppure proseguire fino a Ponta do Sol, seguendo uno dei sentieri costieri più spettacolari di Capo Verde.

Durante il rientro, fermati a Fontainhas, coloratissimo villaggio arroccato sul fianco della montagna e conosciuto per le sue case pittoresche e gli straordinari panorami sulla costa, prima di raggiungere Ponta do Sol. Al termine della giornata, trasferimento al tuo alloggio e pernottamento a Ponta do Sol.

Pasti inclusi: colazione

Distanza: 10 km

Dislivello: -10/+300 m

Giorno 6 Ribeira da Torre

Questa mattina raggiungi Ribeira da Torre, una profonda valle vulcanica racchiusa tra spettacolari pareti rocciose e picchi scoscesi.

Il cammino di oggi ti porta nel cuore agricolo di Santo Antão, seguendo sentieri e antichi canali di irrigazione attraverso un paesaggio modellato da generazioni di agricoltori.

Prosegui verso il piccolo villaggio agricolo di Rabo Curto, circondato da pendii coltivati e campi fertili. Da qui, scendi attraverso rigogliose coltivazioni di canna da zucchero e igname, osservando da vicino la ricchezza di una valle dove l'agricoltura continua a essere parte essenziale della vita quotidiana.

Puoi scegliere tra due diverse opzioni di cammino, per esplorare Ribeira da Torre seguendo il ritmo e la distanza più adatti a te. Al termine dell'escursione, trasferimento al tuo alloggio.

Pasti inclusi: colazione e picnic

Distanza**:** 5 km o 9 km

Dislivello: +850 / -850 m o +450 / -450 m

Giorno 7 Camminata opzionale al Cratere di Cova . Viaggio a São Vicente

Goditi una mattinata libera a Ponta do Sol, un tempo porto principale di Santo Antão e sede del vecchio aeroporto dell'isola. Prenditi il tempo per passeggiare tra le strade che scendono verso l'Atlantico, osservando le barche dei pescatori che vanno e vengono e il ritmo quotidiano di questo piccolo villaggio costiero.

Nel pomeriggio lascia Ponta do Sol e attraversa le montagne in direzione di Porto Novo lungo la celebre Route des Corde, una straordinaria strada acciottolata che serpeggia attraverso alcuni dei paesaggi più spettacolari dell'isola. A Porto Novo, imbarco sul traghetto delle 17:00 per São Vicente; all'arrivo, accoglienza e trasferimento a Mindelo per il pernottamento.

Se desideri concederti un'ultima camminata a Santo Antão, è possibile organizzare un'escursione facoltativa dal cratere di Cova. Il sentiero segue una panoramica cresta attraverso altopiani semi-aridi punteggiati di pini e mimose, attraversando campi di mais, patate dolci e fagioli. Nelle giornate limpide, il percorso regala viste spettacolari su entrambi i versanti dell'isola. Se scegli questa opzione, è consigliata una partenza anticipata da Ponta do Sol.

Pasti inclusi: colazione e picnic

Distanza: 7,5 km

Dislivello: +400 / -400 m

Giorno 8 Da Sao Vicente a Fogo

Trasferimento in aeroporto in base all'orario del volo e partenza per Fogo, con scalo obbligatorio a Praia, capitale di Capo Verde.

All'arrivo a São Filipe, accoglienza e trasferimento a Chã das Caldeiras, nel cuore del grande cratere vulcanico. Sistemazione per due notti in una guesthouse a conduzione familiare.

A seconda dell'orario di arrivo, potresti avere la possibilità di salire a piedi sul Petit Pico, per una prima introduzione allo straordinario paesaggio vulcanico dell'isola.

Pasti inclusi: cena

Giorno 9 Escursione a Pico do Fogo

Ti svegli nel cuore di Chã das Caldeiras, circondato da un paesaggio vulcanico spettacolare. Parti a piedi alla scoperta del cratere prima di iniziare, insieme alla tua guida locale, l'ascesa al Pico do Fogo (2.800 m), la vetta più alta di Capo Verde.

Durante la salita attraverserai vaste distese di lava, mentre il panorama si apre progressivamente sull'isola e sull'Oceano Atlantico. Dopo la discesa, rientro nel cratere per trascorrere una seconda notte immerso in questo scenario straordinario.

A fine giornata, ti aspetta una degustazione del vino prodotto all'interno della caldera.

Alternativa senza trekking
Se preferisci non affrontare l'escursione, puoi dedicare la giornata alla scoperta dell'isola. Dal tuo alloggio parti verso sud, per poi risalire attraverso Cova Figueira, villaggio tradizionale affacciato sull'oceano.

Attraversando le colate laviche più recenti raggiungi Mosteiros, soprannominato il "Giardino di Fogo" per il suo clima più umido, particolarmente favorevole alla coltivazione. Da qui sali verso Pai António e fai una breve passeggiata con il tuo autista alla scoperta delle coltivazioni tradizionali, tra piante di caffè, mais, cotogni e limoni.

Il pranzo è libero a Mosteiros.

Nel pomeriggio visita il piccolo porto naturale di Salinas, dove alcune colorate barche da pesca trovano riparo sulla spiaggia, nel punto in cui l'oceano incontra la lava.

Rientra quindi a São Filipe attraverso le colline occidentali dell'isola, punteggiate da piccole aziende agricole e splendidi punti panoramici. Lungo il percorso, fermati a São Lourenço per visitarne la chiesa e osservare il baobab più grande dell'isola, prima di concludere la giornata a São Filipe.

Meals included: Breakfast. Picnic included just in the hike unencumbered.

Distanza: 8,5 km

Dislivello: +1100 / -1100 m

Giorno 10 **Dal Vulcano alla Costa**

Scendi dal vulcano verso la costa attraversando un paesaggio in continua trasformazione. Lasciandoti alle spalle le distese di lava, lo scenario diventa progressivamente più verde, tra boschi di eucalipti e mimose, profumati aranceti e piantagioni di caffè.

Raggiungi la piacevole cittadina di Mosteiros, prima di proseguire con un trasferimento lungo la panoramica strada costiera fino a São Filipe.

Nel frattempo, il tuo bagaglio verrà trasferito direttamente da Bangadeira al tuo alloggio a São Filipe, permettendoti di goderti il cammino senza doverlo portare con te.

Alternativa senza trekking
Se preferisci non camminare, approfitta della giornata per scoprire São Filipe, una delle cittadine più affascinanti dell'arcipelago. Passeggia lungo le strade acciottolate che scendono verso l'oceano, osserva le case colorate e scopri i suoi sobrados, gli eleganti edifici coloniali portoghesi perfettamente conservati.

Se desideri comunque fare una passeggiata più breve, puoi scegliere un'escursione facoltativa di circa due ore nella zona di Zambujeiro, per scoprire la campagna tipica di Fogo. Il sentiero attraversa piccoli poderi in pietra con tetti di tegole, circondati da campi coltivati, baobab e flamboyant che aggiungono colore al paesaggio.

Meals included: Breakfast.

Distanza: 12 km

Dislivello: + 100 / - 1200 m

Giorno 11 **Verso Praia**

Trasferimento in aeroporto per il volo di ritorno a Santiago, con collegamento via Praia. All'arrivo, accoglienza da parte dell'autista locale e trasferimento alla guesthouse nel cuore della capitale per la tua ultima notte a Capo Verde.

A seconda dell'orario del volo, avrai tempo per scoprire Praia in autonomia. Passeggia nello storico quartiere del Platô, curiosa tra le bancarelle del vivace Mercato di Sucupira, raggiungi il lungomare di Quebra Canela o Prainha e lasciati coinvolgere dall'atmosfera della capitale culturale e amministrativa del Paese.

Pasti inclusi: colazione

Giorno 12 **Tchau, Cabo Verde**

I nostri servizi si concludono con un transfer in aeroporto

Pasti inclusi: colazione

Informazioni pratiche



Arrivo: Aeroporto Internazionale Cesária Évora di São Vicente (VXE). All'arrivo è previsto il trasferimento a Mindelo, punto di partenza del viaggio.

Partenza: Aeroporto Internazionale Cesária Évora di São Vicente (VXE). Il viaggio termina nuovamente a São Vicente, da cui è possibile prendere il volo di rientro.

Incluso

Cosa è incluso

- 11 pernottamenti in camera doppia con prima colazione
- Trasporto bagagli come indicato nel programma
- Transfer privati come indicato nel programma
- Pasti come indicato nel programma
- Biglietti del traghetto: São Vicente – Santo Antão – Santo Antão
- Degustazione di vini all'interno del cratere
- Roadbook dettagliato per le escursioni self-guided indicate nel programma e App
- Tasse turistiche applicabili in vigore
- Assicurazione medico-bagaglio
- Assistenza telefonica 24 ore su 24

Cosa non è incluso

- Transfer per raggiungere il punto di partenza e dal punto di arrivo del viaggio
- Voli internazionali
- Pranzi e cene, se non diversamente specificato
- Visite, ingressi e mance
- Spese personali
- Eventuali tasse di soggiorno
- TSA (tassa di sicurezza aeroportuale; possiamo assisterti con la prenotazione su richiesta)
- Tutto ciò che non è espressamente indicato nella sezione "Cosa è incluso"

Servizi opzionali
Questi servizi possono essere aggiunti a quelli inclusi nel prezzo base del viaggio:

- Supplemento camera singola
- Voli interni tra le isole
- Guida locale solo sull'isola di Santo Antão (€ 315 a persona)
- Organizzazione di transfer e guida per l'escursione opzionale del Giorno 10
- Assicurazione annullamento
- Transfer per raggiungere il punto di partenza o lasciare il punto di arrivo del viaggio, quotati su richiesta