



# **SENDERISMO EN CABO VERDE**

**Isla de Santo Antao y Fogo**

**muntania**   
Tu agencia de viajes

## ÍNDICE

1	Presentación .....	1
2	Destino.....	2
3	Datos básicos .....	2
	Nivel físico requerido para este viaje.....	2
4	Programa .....	3
4.1	Programa resumen .....	3
4.2	Programa detallado .....	4
5	Precio. Incluye/ No incluye .....	6
5.1	Incluye.....	6
5.2	No incluye .....	7
6	Más información .....	7
7	Puntos fuertes.....	9
8	Otros viajes similares .....	9
9	Contacto .....	10

## 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, en la zona Sur, y de Santo Antao en la zona Norte, donde se encuentran las montañas más altas de todo el país. También estaremos en las islas de Sao Vicente y Santiago, donde está la capital, Praia.

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 Santo Antao está repleta de montañas escarpadas y grandes acantilados en la parte occidental. Denominada como “la isla verde” del archipiélago, tiene regiones muy diferenciadas, con crestas volcánicas modeladas por el agua y el viento en el centro, valles con densos bosques de cedros y pinos junto a paisajes agrícolas de frutos tropicales en el norte, que contrastan con desiertos y zonas más áridas en el Sur.

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 el 5 de Julio de 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.

En el aspecto cultural, cabe resaltar la amabilidad de sus gentes, con multitud de mercados y sus músicas y bailes como el funaná o el zouk y el sonido nostálgico de mornas y caldeiras, sobre todo en la ciudad de Mindelo, ciudad natal de Cesária Évora.

## 3 Datos básicos

Destino: **Cabo Verde**

Actividad: Senderismo

Nivel físico: A

Duración: 10 días.

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

Grupo: 5-12 personas

### Nivel físico requerido para este viaje

Nivel físico requerido	
<b>A</b>	Forma física normal, con hábito de caminar No se precisa experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 600 m
<b>A+</b>	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 700 m
<b>B</b>	Forma física buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos Aconsejable experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.000 m
<b>B+</b>	Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.200 m
<b>C</b>	Forma física muy buena Imprescindible experiencia previa en montaña Desnivel acumulado de ascenso por ruta hasta 1.500 m

### **Algunas aclaraciones del nivel físico requerido**

El **nivel físico exigido lo marca** el desnivel máximo acumulado a lo largo de una jornada.

El nivel físico exigido no lo marca la etapa con mayor desnivel, lo marca el promedio medio de todas las jornadas que componen la actividad.

El **tipo de terreno** varía entre terreno relativamente cómodo y sin dificultades, terreno irregular, fuera de camino y terrenos con mayor inclinación. En el caso de que haya algún tramo donde se tenga que usar las manos para superar algún obstáculo o se camine por caminos aéreos se indicará en el programa.

El **ritmo de progresión** se hace más constante y con descansos más cortos a medida que pasamos del nivel A al nivel C. En ningún caso, es necesario ir corriendo para realizar cualquier actividad en ninguno de los niveles.

## **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 Praia (RAI) en la isla de Santiago. Visita Praia**

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

Alojamiento en Hotel en Praia

#### **Día 2. Isla Santiago (Praia) -Vuelo a Sao Filipe (SFL) en la isla de Fogo (Chã das Caldeiras)**

Alojamiento en Cha das Caldeiras.

#### **Día 3. Ascensión al volcán Pico de Fogo (2.898 m).**

Distancia 10 km. Desnivel + 950 m Desnivel – 950 m Tiempo. 8 horas

Alojamiento en Cha das Caldeiras.

#### **Día 4. Cráter Pico Pequeño.**

Distancia 9 km. Desnivel + 335 m Desnivel – 335 m Tiempo 5 horas

Alojamiento en Cha das Caldeiras.

#### **Día 5. Regreso a Isla de Santiago. Visita Sao Filipe.**

Alojamiento en Mindelo.

#### **Día 6. Vuelo a la isla de Sao Vicente.**

Alojamiento en Porto Novo.

#### **Día 7. Santo Antao. El Valle de Paul.**

Distancia 12 km. Desnivel + 250 m Desnivel – 1.450 m Tiempo 6 horas

Alojamiento en Porto Novo.

#### **Día 8. Santo Antao: Camino costero de Fontainhas.**

Distancia 12 km. Desnivel + 620 m Desnivel – 510 m Tiempo 6 horas

Alojamiento en Porto Novo.

**Día 9. Santo Antao: El Monte Bordeira. Navegación a la isla de Sao Vicente.**

Distancia 10 km. Desnivel + 670 m Desnivel – 890 m Tiempo 6 horas

Alojamiento en Mindelo.

**Día 10. Vuelo de regreso.**

Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso.

**4.2 Programa detallado**

**Día 1. Vuelo al aeropuerto internacional Nelson Mandela (RAI) en Praia, isla de Santiago.**

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 o nos quedaremos por la actual capital, Praia, disfrutando del bullicio y su multiculturalidad.

Alojamiento en hotel en Praia.

**Día 2. Isla Santiago (Praia) -Vuelo a Sao Filipe (SFL) en la isla de Fogo (Chã das Caldeiras)**

Visita a **Ciudad Velha** (si no nos diera tiempo el día previo) y 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 en casa Marisa en **Cha das Caldeiras**.

**Día 3. Ascensión al volcán Pico de Fogo (2.898 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.

Emprenderemos 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, que tiene una profundidad de 200 m por 500 metros de diámetro.

Si las nubes lo permiten tendremos una espectacular panorámica del cráter. Después de hacer cumbre en el **Pico do Fogo** (2.898 m), punto más alto de la isla, descenderemos por su cara Oeste por una preciosa bajada.

Distancia 10 km. Desnivel + 950 m Desnivel – 950 m Tiempo. 8 horas

Alojamiento en Casa Marisa en **Chas Das Caldeiras**

#### **Día 4. Ascenso Pico Pequeño.**

Si en la jornada anterior ascendimos al **Volcán Fogo**, hoy toca ascender a su hermano pequeño, ruta más sencilla, que nos llevará por el interior del cráter hasta el Pico Pequeño.

Este cráter fue creado por la última erupción de 2.014 y nos dejará unas bonitas vistas del pico principal.

Distancia 9 km. Desnivel + 335 m Desnivel – 335 m Tiempo 5 horas

Alojamiento en Casa Marisa en **Chas Das Caldeiras**

#### **Día 5. Vuelo de regreso a Praia (RAI) en la isla de Santiago.**

Traslado al aeropuerto y vuelo de regreso a la **isla de Santiago**. Tendremos la tarde libre para poder disfrutar de la ciudad de Praia.

Alojamiento en hotel Oasis. Porto Grande en Mindelo.

#### **Día 6. Vuelo a la isla de Sao Vicente.**

Tomaremos a primera hora un vuelo hasta la isla de Sao Vicente y seguidamente rumbo a la isla de Santo Antao, “la Isla Verde”. Nos alojaremos durante 3 noches en la ciudad portuaria de Porto Novo, donde el ambiente es tranquilo y con pequeños locales donde cenar y escuchar música.

Por las mañanas, el ajetreo en la isla es mucho mayor, con los pescadores y sus barcos transportando frutas, café y caña de azúcar de una isla a otra. Las playas en esta isla son las mejores, a destacar la de Escurralete.

Alojamiento en hotel Santantao Art Resort en Porto Novo.

#### **Día 7. Santo Antao. El Valle de Paul.**

No podemos irnos de esta bella isla sin recorrer alguno de los rincones más bonitos y famosos, el Valle de Paul.

Una magnífica ruta en la que enlazaremos el cráter de un volcán extinto hasta la playa frente a Vila das Pompas. Caminos empedrados, con posibilidad de recortar la ruta mediante transporte público o con transfer.

Toda la red de senderos de **Cabo Verde** goza de una señalética muy buena. La última parte, tras remontar un pequeño puerto, nos encontraremos a nuestros pies, 660 metros de sendero espectacular, quizá, la mejor vista de toda la isla.

Distancia 12 km. Desnivel + 250 m Desnivel – 1.450 m Tiempo 6 horas

Alojamiento en hotel Santalao Art Resort en Porto Novo.

#### **Día 8. Santo Antao. Camino costero de Fontainhas.**

La actividad de hoy nos llevará a visitar un lugar que es catalogado por National Geographic como las segundas mejores vistas del mundo, las **aldeas de Fontainhas**. Se trata de un camino costero, donde se ubica la aldea, entre rocas volcánicas en la zona norte de la isla. Dieron, antaño, cobijo a piratas.

Continuaremos la marcha bajo los grandes acantilados del Norte, hasta el pueblo de **Cruzinha Da Graça**, pero antes, nos detendremos en una bonita playa donde poder comer.

Distancia 12 km. Desnivel + 620 m Desnivel – 510 m Tiempo 6 horas

Alojamiento en hotel Santalao Art Resort en Porto Novo.

#### **Día 9. Santo Antao: El Monte Bordeira. Navegación a la isla de Sao Vicente.**

Monte Bordeira, nuestra última actividad en Cabo Verde. Un paisaje completamente diferente, aquí, el agua y el viento trabajan en su erosión. Desde **Curral Das Vacas**, una senda nos llevará hasta el paso de **Feijoa**, desde donde daremos vista a la parte occidental de la isla.

Desde los 1.580 m de altitud, las vistas por este cordal del **Bordeira** serán muy bonitas, hasta que comencemos el descenso donde nos introduciremos en un mundo diferente, donde nos cruzaremos con personas de diferentes edades portando víveres o agua con la ayuda de burros y su fuerza para alcanzar aldeas a las que aún no llega la carretera. La actividad la terminaremos en las cercanías del pueblo de Cirio.

Distancia 10 km. Desnivel + 670 m Desnivel – 890 m Tiempo 6 horas

Alojamiento en hotel Oasis. Porto Grande en Mindelo.

#### **Día 10. Traslado al aeropuerto.**

Vuelo de regreso.

## **5 Precio. Incluye/ No incluye**

Precio: 1.545 euros por persona. Suplemento Hab. Individual: + 230 €

### **5.1 Incluye**

- Servicio de guía de montaña español durante todo el viaje.
- 6 noches de alojamiento en habitación doble con desayuno.
- 3 noches de alojamiento en Fogo en régimen de Media Pensión.
- Todos los traslados internos en cada isla en furgoneta y taxi.
- Gestión de reservas.

## Alojamientos

- [Hotel Pérola](#) en Praia (Santiago) AD
- [Casa Marisa](#) en Cha das Caldeiras (Fogo) MP
- [Hotel Oasis Port Grande](#) en Mindelo (San Vicente) AD
- [Hotel Santantao Art Resort](#) en Porto Novo (Santo Antao) AD

## 5.2 No incluye

- Billete de avión (posibilidad de gestionarlo a través de Muntania Outdoors, 30 € de gastos de gestión).
- Vuelos internos.
- Almuerzo y cenas.
- Cualquier actividad adicional que requieran pago de entrada (museos, avistamiento de ballenas, etc).
- Gastos imprevistos o cualquier otro gasto producido por un cambio en el programa por causas ajenas a Muntania Outdoors (climatológicos etc.).
- Nada que no esté especificado en el apartado “incluye”.

## 6 Más información

### Material y ropa necesaria para este viaje

- Mochila de día (entre 25-35 litros).
- Botas tipo trekking o zapatillas de montaña (recomendamos no usar zapatillas de correr en montaña).
- Ropa técnica:
  - Calcetines.
  - Pantalón corto y largo ligero tipo trekking.
  - Camiseta térmica (primera capa).
  - Forro polar o similar (segunda capa).
  - Chaqueta de primaloft o plumas ligera y fina.
  - Chaqueta tipo Gore-Tex (tercera capa).
  - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1,5 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

### Flexibilidad de fechas

Siempre planteamos varias salidas con distintas fechas, pero también adaptamos los viajes a tu disponibilidad. Por tanto, no dudes en consultarnos si las fechas no te cuadran y programaremos una salida para ti.

## **Hora y lugar de encuentro**

Entre 7 y 5 días antes del inicio del viaje te mandaremos información sobre el lugar y la hora de encuentro, así como el nombre y teléfono del guía que acompañará al grupo. Además, enviaremos más información útil que te facilitará los preparativos finales.

## **Billete de avión en caso de ser necesario**

A la hora de hacer la reserva podrás ver algunas propuestas de vuelos y el coste cuando se programó el viaje. Antes de comprar el billete comprobamos si hay mejores opciones para que te salga más económico.

Si estás interesado en que gestionemos tu billete, tendrás que marcarlo en la reserva, donde verás distintas opciones en función de tu lugar de residencia. Si no ves las propuestas de vuelo, una vez confirmemos el viaje recibirás información de opciones de vuelo.

Si, cuando hagamos la compra de tu vuelo, el precio de este difiere bastante de la propuesta, te informaremos para que nos des tu confirmación. Con nuestros buscadores intentamos localizar la mejor opción y la más económica.

Si no nos dices nada al respecto, compraremos tu billete con una maleta en bodega.

Muntania Outdoors cobra 30 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros quienes lo compremos. Si la compra de tu vuelo requiere más de dos compras (por ejemplo, porque la ida sea con una compañía y la vuelta con otra), el coste será de 30 €.

Este servicio no incluye gestiones para hacer el check-in previo a tu vuelo (lo tendrás que hacer tú).

Si por cualquier motivo ajeno a Muntania Outdoors tuvieras que cancelar tu vuelo, será tu responsabilidad hacer los trámites con la compañía aérea.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo y nos da otra opción similar, aceptaremos el cambio en el caso de que la información nos llegue a nosotros sin tener que consultarte, y te mandaremos el nuevo horario. Si te llega a ti, es tu responsabilidad aceptar el cambio y, si no estás de acuerdo con el nuevo horario, tendrás que rechazarlo.

Si la compañía aérea cancela tu vuelo, te haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela tu vuelo y quieres reclamar, serás tú quien realice los trámites que te pidan.

En el caso de que quieras que te gestionemos otro vuelo, al tratarse de una nueva tramitación de billete, tendrá un coste adicional de 30 €.

Si eres tú quien compra tu vuelo, te rogamos que nos consultes los horarios para una mejor coordinación de las horas de llegada y salida con el resto del grupo. Recomendamos que, si el viaje requiere escalas, siempre compres el billete completo, bien a través de una compañía aérea que opere en todos los tramos del trayecto con sus propios aviones o con otras compañías que formen parte de la misma alianza, y por tanto la compra se haga con un solo pago.

Si, por el contrario, optas por comprar un trayecto de ida o vuelta en el que hay escalas y cada escala supone una compra con distintas compañías, en caso de que una compañía cancele el vuelo o llegue con retraso impidiendo coger el siguiente vuelo, será difícil o imposible que una compañía se haga responsable de la pérdida del siguiente vuelo. La opción de la ida con una compañía distinta a la de vuelta también puede ser una buena alternativa para encontrar mejores horarios.

Recomendamos que en la mochila de cabina lleves lo indispensable por si no llega tu maleta, de modo que puedas realizar las excursiones.

Los bastones no se pueden llevar en cabina; tendrás que facturarlos.

### **Seguro de accidentes/viaje no incluido.**

**Es obligatorio** que disponga de un seguro que cubra la actividad deportiva del viaje.

También le recomendamos que tenga un seguro de cancelación del viaje por si antes del viaje tiene cualquier problema que le impida viajar.

Puede adquirir un seguro de accidentes/rescate/seguro de viaje + cancelación.

Consulte los precios y condiciones de los **seguros** de **Iris Global** e **intermundial** que tramitamos en Muntania Outdoors <https://www.muntania.com/seguros>

### **Otras cuestiones**

La selección de los itinerarios puede sufrir cambios por motivos meteorológicos o por cualquier otra causa que haga no seguro el recorrido. En ese caso el guía del viaje buscará la mejor de las alternativas posibles.

### **Enlaces de interés**

- [Cabo Verde](#)

## **7 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

## **8 Otros viajes similares**

- Senderismo las Azores. Isla de São Miguel
- Senderismo en Madeira. Portugal
- Senderismo en Isla Reunión

- Córcega, senderismo en el mar Mediterráneo

## 9 Contacto

**Muntania Outdoors/Geographica. Grupo Global Adventure Team S.L (CICMA 4720)**

[+34 629 379 894](tel:+34629379894) [info@muntania.com](mailto:info@muntania.com) [www.muntania.com](http://www.muntania.com) [www.geographica.es](http://www.geographica.es)

C. de Miguel Yuste, 3, 3º E, Madrid, 28037 Madrid