



SENDERISMO EN CABO VERDE

Isla Santiago y Fogo

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	4
5	Más información.....	6
5.1	Incluye.....	6
5.2	No incluye	6
5.3	Material necesario	6
5.4	Observaciones.....	7
5.5	Enlaces de interés	9
5.6	Puntos fuertes.....	9
6	Otros viajes similares	10
7	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 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 Praia (RAI) en la isla de Santiago.

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

Alojamiento en Hotel en Praia

Día 2. Ciudad Velha -Vuelo a Sao Filipe (SFL) en la isla de Fogo (Chã das Caldeiras)

Alojamiento en Cha das Caldeiras/ hotel en Sao Filipe.

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 Filipe.

Día 4. Mosteiros-Sao Filipe.

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

Alojamiento en hotel en Sao Filipe.

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 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.

Alojamiento en hotel en Praia.

Día 2. **Ciudad Velha -Vuelo a São Filipe (SFL) en la isla de Fogo.**

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 hotel en **São Filipe**.

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. Recorreremos 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. Vuelo de regreso a Praia (RAI) en la 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 gentes 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:

- Si el grupo alcanza los 6-8 participantes, 1.090 € por persona
- Si el grupo alcanza los 4-5 participantes, 1.190 € por persona

5.1 Incluye

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

5.2 No incluye

- Billete de avión (posibilidad de gestionarlo a través de Muntania Outdoors, 25 € de gastos de gestión).
- Vuelo interno a Fogo. Alrededor de 100 euros.
- 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.).

5.3 Material necesario

- 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 tipo Gore-Tex (tercera capa).
 - Gorra para el sol.
- Gafas de sol.
- Cantimplora o bolsa de agua tipo Camelback mínimo 1 litro.
- Botiquín y neceser personal.
- Crema solar y protección labial.
- Cámara de fotos.
- Bastones telescópicos (si habitualmente los utiliza).

El resto de equipaje que no lleve en las excursiones estará en su hotel.

Rogamos sean comedidos con el tamaño de su maleta ya que el espacio del vehículo así lo requiere, además de que necesitará pocas prendas de recambio tras finalizar las excursiones.

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 programaremos una salida para usted.

Hora y lugar de encuentro

Entre 7 a 5 días 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 facilitará los preparativos finales.

Billete de avión

Si está interesado en que gestionemos su billete rogamos nos lo comuniquen, informando del **aeropuerto de salida y regreso y si quiere facturar una maleta en la bodega del avión**. Si puede meter los bastones telescópicos dentro de su maleta no tendrá que facturar una segunda maleta. Antes de comprar el billete le informaremos de su precio. 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 en la mochila de cabina lleve lo indispensable para que si no llega su maleta pueda realizar las excursiones.

Muntania Outdoors cobra 25 € en concepto de gastos de emisión del billete en el caso de que se opte por que seamos nosotros los que hagamos los trámites de compra del mismo. 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 con la compañía aérea. Si la compañía aérea cancela su vuelo y nos da otra opción similar aceptaremos el cambio sin tener que consultarle y le mandaremos el nuevo horario. Si la compañía aérea cancela su vuelo, le haremos la devolución una vez reembolsen el dinero que costó el billete. Si la compañía aérea cancela su vuelo y quiere reclamar, será usted el que realice los trámites que le pidan realizar. En el caso de que quiera que le gestionemos otro vuelo, al tratarse de una tramitación de un nuevo billete, tendrá un coste de 25 € adicionales.

Si es usted el que compra su vuelo, rogamos nos consulte 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 compre 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 alianza de compañías a la que pertenece y por tanto la compra se haga con un solo pago. Si, por el contrario, opta por comprar un trayecto de ida o vuelta en la 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 opción para encontrar mejores horarios.

Habitación doble/individual

Tiene la opción de habitación individual si hay disponibilidad. Ruego nos solicite información al respecto en el caso de que esté interesado.

Si no quiere pagar el suplemento de habitación individual, ruego nos comunique que quiere habitación compartida. Dependerá de que otra persona también esté interesada en compartir tomando como orden la fecha en el que hace el pago de la reserva. Siempre que podamos se compartirá habitación con alguien del mismo sexo, pero si no es así, previamente le avisaremos para que tome la decisión de compartir con alguien de distinto sexo o bien elegir individual. Si el grupo queda impar y todos quieren compartir habitación, la última persona en apuntarse tendrá que pagar suplemento de individual.

Información sobre el seguro que se incluye en el viaje y otras opciones

Seguro de accidentes/viaje

La actividad tiene **incluido un seguro de accidentes y rescate** pero **no seguro de viaje ni seguro de cancelación**. Si usted practica deportes de montaña u otros deportes de forma regular y además viaja **le recomendamos un seguro de viaje**, que además de cubrir accidentes y rescate tenga mayores coberturas en su viaje.

También tiene la opción de contratar únicamente un **seguro de cancelación**.

Si no dispone de uno, tiene la opción de contratarlo a través de nuestra agencia de viajes. Muntania Outdoors tramita los seguros con **Galia y Intermundial**. El coste de estos seguros es menor si lo hace a través de Muntania que si lo hace usted de forma directa con estas compañías.

Consulte los precios y condiciones <https://www.muntania.com/seguros>

Seguro de accidentes y rescate incluido

**** Seguro de accidentes y rescate incluido. N° POLIZA 4020006195 Muntania Outdoors. Teléfono de asistencia 24h 902 09 15 57 (es el número de contacto de la empresa aseguradora Prebal, Previsión Balear M.P.S).**

***** Es responsabilidad del cliente dar parte del accidente a la aseguradora con la mayor brevedad posible. En el email de última información le daremos de nuevo el número de póliza y teléfono de asistencia para que lo lleve consigo.**

****** Según donde ocurra el incidente, el cliente tendrá que adelantar el pago si la compañía aseguradora lo indica siendo devuelto por parte de esta posteriormente dentro de los límites que tiene la póliza. En cualquier caso Muntania Outdoors S.L. no es responsable de adelantar cualquier pago requerido por rescate o asistencia.**

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.

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.

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.

5.5 Enlaces de interés

- <http://islascaverde.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

6 Otros viajes similares

- Senderismo las Azores. Isla de São Miguel
- Senderismo en Madeira. Portugal
- Senderismo en Isla Reunión
- Córcega, senderismo en el mar Mediterráneo

7 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).