



TREKKING
EN CABO VERDE
ISLA DE SANTIAGO
9 DÍAS / 7 NOCHES
2021

Programa Exclusivo para Naturtrek

SENDERISMO ISLAS DE SANTIAGO

9 DÍAS / 7 NOCHES

RESUMEN

Día 1. España – Praia.

Día 2. Praia – Cidade Velha – Praia. **Trekking Cidade Velha**

Día 3. Praia - Rui Vaz. **Trekking Calabaceira – Rui Vaz**

Día 4. Rui Vaz – Pico Antonia – Rui Vaz. **Trekking Pico Antonia**

Día 5. Rui Vaz – Assomada – Tarrafal. **Trekking Purgueira**

Día 6. Tarrafal – Serra Malagueta – Tarrafal. **Trekking Gom Gom**

Día 7. Tarrafal. Día libre.

Día 8. Tarrafal – Praia – España.

Día 9. Llegada a España

ITINERARIO

Día 1. Madrid – Praia

Llegada a Praia, trámites de visado y traslado al hotel en Praia. Alojamiento en hotel.

Día 2. Praia – Calabaceira – Cidade Velha – Praia. TREKKING CIDADE VELHA

Desayuno. Seguidamente nos trasladaremos a pueblecito de Calabaceira para realizar un pequeño trekking de bajada y a través de zonas de cultivo a Cidade Velha, el primer asentamiento de la isla y patrimonio de la UNESCO. Visitaremos los restos de la Fortaleza y la catedral. **Picnic incluido.**

La caminata nos lleva en un viaje histórico - a Cidade Velha (ciudad vieja) - la antigua capital de Cabo Verde y el importante centro del comercio de esclavos. Después de un empinado descenso, la caminata nos lleva desde la llanura seca a través del verde valle de Ribeira Grande.

En el pasado se usaba como una gran prisión para esclavos, pero hoy en día sirve principalmente para cultivar caña de azúcar, palmeras de coco y muchas frutas y verduras. A la salida del valle no resistiremos un poco de degustación del grogue tradicionalmente destilado, el ron local.

Regreso a Praia y resto de la tarde libre. Alojamiento en hotel.

Día 3. Praia – Calabaceira – Rui Vaz. TREKKING CALABACEIRA – RUI VAZ

Desayuno. Hoy nos toca una caminata que nos llevará a las alturas de la reserva natural de Rui Vaz. Partiendo desde Calabaceira, el sendero, siempre de subida nos nos llevará a través de campos de cultivos y bosques subtropicales hasta Rui Vaz. Una reserva natural y zona rural muy auténtica y con las mejores vistas de la isla.

Cena y alojamiento en hotel.

Día 4. Rui Vaz. TREKKING PICO ANTONIA

Desayuno en el hotel. Día dedicado a realizar el trekking de Pico Antonia, la cumbre más alta de la isla, con guía, traslados y **Pic nic incluido.** Un breve traslado por carretera nos sitúa en la cima de Monte Chota, donde se encuentra una pequeña base militar de antenas de comunicación y radares meteorológicos. Aquí empieza el sendero que nos llevará, después de 1 hora cruzando colinas, a la base de la arista cimera del Pico de Antonia. Una cima escarpada y con unas vistas panorámicas de 360 grados. Regreso a Rui Vaz. Alojamiento y **cena** en pensión.

Día 5. Rui Vaz – Assomada – Tarrafal.. TREKKING PURGUEIRA

Desayuno en el hotel Con este itinerario disfrutaremos^[L]_[SEP] de la variedad de paisajes. Esta caminata sigue pequeños senderos de subida y bajada. Veremos plantaciones de caña de azúcar, plátanos, papaya^[L]_[SEP] y árboles de mango, **Pic-nic incluido.** Nos encontraremos con agricultores que cosechan maíz, frijoles y otras verduras en el camino. Una ruta para descubrir el Martín pescador caboverdiano o ver a uno de los monos que viven en el archipiélago. Llegaremos a Assomada, donde si tenemos suerte podremos visitar su mercado. De allí nos trasladaremos hasta la bonita villa pescadora de Tarrafal, al norte de la isla.

Alojamiento en hotel.

Día 6. Tarrafal – Sierra Malagueta – Tarrafal. TREKKING GOM GOM

Desayuno. A primer traslado al parque Nacional de Sierra Malagueta para disfrutar de un trekking con vistas espectaculares **Pic nic incluido**. Recorreremos el valle de Gom Gom para apreciar la flora y los barrancos que rodean el valle y veremos de primera mano la vida rural de las pequeñas comunidades que allí habitan. Comida de picnic. Regreso al hotel en Tarrafal. Alojamiento en el hotel.

Día 7. Tarrafal. DÍA DE DESCANSO

Desayuno. Día libre en Tarrafal para descansar y aprovechar la tranquila playa de Tarrafal. Podemos alquilar kayaks de mar o hacer submarinismo opcionalmente. Alojamiento en hotel.

Día 8. Tarrafal – Praia – España

Desayuno en el hotel. A la hora convenida traslado al aeropuerto de Praia para coger vuelo de regreso, Noche a bordo.

Día 9. España

Llegada a España y Fin del viaje y de nuestros servicios

PRECIO POR PERSONA DESGLOSADOS:

- **Vuelos: Dependerá de la tarifa que podamos encontrar**

A día de hoy hay una amplia oferta de vuelos desde algunas capitales españolas hasta Praia. Esta amplia oferta de vuelos hace que se puedan conseguir tarifas realmente económicas. Preferimos no incluir el precio de los vuelos ya que estos dependiendo de la temporada y del tiempo de antelación de la reserva pueden variar enormemente. Consúltanos

- **Precio por persona de los servicios terrestres:**

**** Grupo 2-personas: 1.170 Euros**

**** Grupo 3-4 personas: 1.050 Euros**

**** Grupo 5-6 personas: 885 Euros**

**** Grupo 7-8 personas: 835 Euros**

**** Grupo 9-10 personas: 765 Euros**

Suplemento Habitación Individual 235 Euros

El Precio Incluye:

- Asistencia en la llegada a RAI (Praia).
- 2 noches de alojamiento en Praia en AD. Habitación doble..
- 2 noches de alojamiento en Rui Vaz en MP. Habitación doble.
- 3 noches de alojamiento en Tarrafal en AD. Habitación doble.
- Todos los traslados descritos en el programa en transporte privado.
- Excursión Calabaceira – Cidade Velha con guía local y picnic incluido.
- Excursión Calabaceira – Rui vaz con guía local y picnic incluido. ^[1]_[SEP]
- Excursión al Pico Antonia con guía local y picnic incluido. ^[1]_[SEP]
- Excursión de Purgueira con guía local y picnic incluido. ^[1]_[SEP]
- Excursión a Serra Malagueta con guía local y picnic incluido. ^[1]_[SEP]
- Teléfono de asistencia de empresa local las 24h del día ^[1]_[SEP]

El Precio Incluye:

- Vuelos internacionales
- NO incluye Tasa turística de 2€ / persona y noche.
- NO incluye Tasa de entrada. 31€ a pagar via online (<https://www.ease.gov.cv/>)
- NO incluye Seguro de asistencia en viajes con cobertura de trekking y cancelacion con coberura en COVID CONSULTAR
- Excursiones opcionales y nada que no este especificado en el precio incluye,

Alojamientos previstos (cat. Turista / Hab. TWIN)

Praia: Praia Comfort

Rui Vaz: Quinta da Montanha

Tarrafal: Hotel Vistamar

Notas muy importantes:

Actualmente se requiere una PCR negativo realizado 72 horas antes de salida del viaje para entrar al país y otro para salir. El coste de la PCR para la salida del país es de unos 60€ y se puede realizar en Tarrafal, al final del viaje.

A nivel de recomendaciones no se requiere más que el equipamiento básico de cualquier destino de trekking que explicamos a continuación.

Material recomendado:

Teniendo en cuenta que las temperaturas varían entre los 24 y 30oC, recomendamos el siguiente equipo:

- Mochila de día o de trekking ^[1]_[SEP]
- Calzado cómodo de trekking con perfil de suela adecuado a terrenos rocosos ^[1]_[SEP]
- Ropa ligera (Camisetas transpirables, pantalones largos de trekking)
- Cortavientos ligero ^[1]_[SEP] • Ropa de baño con toallas ^[1]_[SEP]
- Linterna
- Sombrero para el sol ^[1]_[SEP]
- Protección solar mínimo factor 30 (recomendado)
- Gafas de sol ^[1]_[SEP]
- Medicamentos de primeros auxilios ^[1]_[SEP]
- Copias de documentación (pasaporte, carta vacunación y billetes aéreos)
- Tarjeta de crédito por motivos de seguridad.

Desde Naturtrek recomendamos siempre realizar las excursiones o actividades de senderismo con nuestros guías locales. A parte de la seguridad y el correcto guiaje por senderos, que en ocasiones no están debidamente señalizados con los estándares europeos, aportan un gran valor añadido explicando el paisaje que nos rodea en todo momento. Además, de esta forma también contribuiremos con el desarrollo y la economía local.

Todos los trekkings y excursiones descritas, son accesibles para personas con un estado físico medio y con un estilo de vida activo y saludable. Aquellas personas habituadas a andar y hacer excursiones en media y alta montaña, no van a tener ninguna dificultad para realizar los itinerarios mencionados en el programa.

Es importante tener en cuenta muchas zonas de Cabo Verde son lugares aún muy pobres. El nivel de vida no se puede comparar con los estándares occidentales, faltando muchas cosas en las islas, como por ejemplo el agua; así que será importante moderar el consumo.

FORMA DE PAGO:

40% por persona del total del viaje en el momento de formalizar la inscripción. El resto debe ser recibido en la Agencia al menos 20 días antes de la salida del viaje. Pago por transferencia, indicando quien lo envía y el viaje al que se inscribe, en una de nuestras cuentas de Viajes Marfil:

- Caja Rural de Navarra: ES29 3008 0191 0507 0275 5224
- La Caixa: ES10 2100 5293 1122 0004 7997

GUIA PRÁCTICA DE VIAJE:

Info Geografía

Las islas de Cabo Verde son un archipiélago de Cabo Verde lo conforman 10 islas y 3 islotes diivididas en dos grandes grupos, las islas de Barlovento en el norte y las de Sotavento en el Sur. De la zona norte destaca su capital cultural Mindelo, con su animada vida nocturna, y la más remota de las islas Santo Antao. En esta última, encontraremos un paraíso para los amantes del senderismo y el contacto con la naturaleza.

En el extremo sur, encontramos la Isla de Santiago, con su capital Praia y el pueblo de Tarrafal, un magnífico enclave para disfrutar de sus playas. De entre las islas del sur también destacan Fogo, con su espectacular volcán de 2829m visible desde varios puntos del archipiélago. En la parte más oriental se ubican las islas de Boavista y Sal, con interiores desérticos y espectaculares playas de arena blanca y agua cristalina.

Clima

El clima de las islas de Cabo Verde es cálido, seco y tropical. Las temperaturas varían entre 24-30°C Las temperaturas del agua se sitúan entre los 21°C en febrero y los 26°C en septiembre. Durante la estación de lluvias, generalmente entre los meses de agosto y octubre se puede disfrutar de temperaturas más suaves gracias a las corrientes atlánticas y canarias combinadas con temperaturas altas del mar como las cercanas a Senegal.

A nivel de equipamiento recomendamos ropa ligera y cómoda. Por la tarde-noche, puede ser que refresque un poco, así que recomendamos un paravientos o chaqueta en vuestro equipaje también.

Horario

La diferencia horaria entre España peninsular y Cabo Verde es de 2 horas menos durante invierno y 3 horas menos en verano. El horario de Cabo Verde es el GMT-1. Sí, viajar a las islas de Cabo Verde es también un pequeño viaje en el tiempo.

Idiomas

Viajar a Cabo Verde significa compartir idiomas y culturas. El idioma oficial es el portugués. Por otra parte, el lenguaje local es el “Criolu”, que es una mezcla del portugués, diferentes palabras provenientes de lenguas africanas y el francés. En cuanto a lenguas extranjeras, el inglés suele ser entendido por emigrantes que retornaron a Cabo Verde y en algunos establecimientos turísticos.

La manera de mostrarse agradecido o para dar las gracias es “obrigado” (masculino) o “obrigada” (femenino). Siempre es un buen comienzo para utilizar el idioma autóctono.

Las redes telefónicas funcionan bastante bien. Para realizar llamadas desde Europa a Cabo Verde, el código internacional es +238. Las tarjetas SIM de móvil cuestan aproximadamente 2 euros y pueden ser compradas en las tiendas de telecomunicaciones.

LGBT

Cabo Verde es seguramente uno de los países africanos más tolerantes de África a nivel de derechos LGBT. Tras la reestructuración del código penal en 2004, las relaciones sexuales entre personas del mismo sexo son legales en las islas de Cabo Verde. En 2008, se legisló para acabar con la discriminación laboral de personas homosexuales y transexuales. A pesar de esta situación, aún no se dispone del derecho a matrimonio entre personas del mismo sexo, acceso igualitario a la unión civil, derecho a la adopción o derecho a un cambio de sexo legal. Desde el año 2011, existen varias asociaciones que luchan por equiparar los derechos del colectivo LGBT con los del resto de la sociedad caboverdiana.

A nivel de turismo y viajar a Cabo Verde, los lugares “Gay Friendly” más destacados son Santa María en la isla de Sal y Mindelo en Sao Vicente, donde cada año, a finales de junio se realiza el Pride Parade desde 2013. Si quieres saber más información puedes consultar nuestro artículo donde aportamos algunos detalles más de interés.

A nivel de turismo, los lugares “Gay Friendly” más destacados son Santa María en la isla de Sal y Mindelo en Sao Vicente, donde cada año, a finales de junio se realiza el Pride Parade desde 2013.

Vacunas

Vacunas Exigidas

Se exige certificado de vacunación contra la Fiebre Amarilla (2013) a los viajeros mayores de un año procedentes de países con riesgo de transmisión de la fiebre amarilla y a aquellos viajeros que hayan realizado tránsitos de más de 12 horas en aeropuertos de países con riesgo de transmisión de fiebre amarilla. Recomendaciones de vacunación contra la fiebre amarilla: No.

Vacunas Recomendadas

Es conveniente tener actualizado el calendario oficial de vacunaciones. Pueden ser recomendables otras vacunas, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada en cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados.

Paludismo

Existe un riesgo limitado de paludismo (2013) desde agosto a noviembre inclusive en la Isla Santiago y Boa vista (1 caso local notificado en 2012), predominantemente por *P.falciparum*. Prevención recomendada: A.

Seguridad

Las islas de Cabo Verde son generalmente sinónimo de seguridad. Es sin duda de los países africanos más seguros y con menor tasa de delincuencia del continente. Allí, podrás pasear tranquilamente por sus playas, mercados y poblados; además, los locales son de una gran hospitalidad y no sentirás peligro o inseguridad en ningún momento.

Únicamente en la ciudad de Praia y en Santa María (Sal) se han dado algunos casos aislados de pequeños robos en según qué zonas alejadas del turismo; pero te podemos asegurar que no es peor que Barcelona...

En Oi Cabo Verde consultamos regularmente las indicaciones de Ministerio de Exteriores en materia de seguridad y sanidad en Cabo Verde, para poder dar la máxima seguridad a nuestros viajeros.

Alojamientos

Los hoteles en las islas de Cabo Verde no siempre responden a los estándares occidentales en términos de alojamientos, si bien podemos encontrar una gran variedad de establecimientos con distintos niveles de confort y servicios. En las islas de Sal y Boavista encontraremos los únicos resorts y hoteles de cadenas occidentales.

En el resto de islas conviven pequeños hoteles y guesthouse (tipo pensión) de propiedad local. Son establecimientos pequeños y por lo general muy correctos, limpios y con un buen servicio al cliente. En zonas más remotas los alojamientos pueden ser en casas particulares, adaptadas para alojar turistas como el caso de Cha das Caldeiras en Fogo.

Comidas

El plato nacional es el cachupa. Es una mezcla de trigo y judías con trozos tanto de carne como de pescado. Muchos menús tradicionales sirven una sopa de verduras como entrante y fruta de postre.

La gastronomía de Cabo Verde hay mucha variedad de pescados y mariscos, también asados y guisos con cebolla y ajo. Los platos suelen ser acompañados por patatas o arroz.

Cerveza, vino y licores de la región pueden ser encontrados en cualquier lugar.

El popular grogue es un ron local que es endulzado con miel (Ponche). Consuman siempre agua embotellada. Es usual servir las bebidas con cubitos de hielo.

Mobilidad

El transporte en Cabo Verde se hace mayoritariamente en transporte colectivo con furgonetas de hasta 15 plazas. Es un medio muy popular en las islas, pero poco puntual y a menudo con largas colas o esperas para encontrar plaza o para esperar que salga el vehículo. Recomendamos, siempre que se hacen viajes limitados de tiempo, tener reservado los traslados con vehículos privados (taxis) o coches de alquiler.

El transporte entre islas se realiza con vuelos internos operados por las compañías Binter y TACV. Entre algunas islas, es posible coger ferris.

Moneda

Es mejor cambiar dinero en efectivo directamente a la llegada a cualquiera de las islas de Cabo Verde. Recomendamos hacer el cambio a la llegada en Praia, Mindelo o Sal.

Si se necesita realizar más cambios de divisa en el archipiélago durante el viaje, los bancos BCA (cartel azul) o CAIXA (cartel verde) abren de lunes a viernes de 8 a 15h.

Los cheques de viajes no son recomendables ya que las tasas son desorbitadamente elevadas. Las tarjetas de crédito (SOLO VISA) se aceptan a la mayoría de hoteles de Sal y Boavista, en el resto de islas se aceptan solamente en algunos hoteles o restaurantes.

El cambio de moneda de EUR a Escudos (cve) es 1EUR=110,468 Escudos. Es posible pagar en euros en Sal y Boa Vista.

Compras

Para apoyar a la comunidad de las islas de Cabo Verde puedes comprar artículos manufacturados allí. Teniendo en cuenta que muchos bienes son importados desde Senegal (especialmente a Sal).

Por favor, te recomendamos no comprar coral, plantas ni frutas autóctonas. Los productos hechos de caparazón de tortuga están prohibidos.

Tasas

Cabo Verde implementó una tasa de turismo para todo viajero/a desde el 2013. Su coste es de 220 CVYE (ca. 2,00€) por persona y día (mayores de 16 años; máx. 10 noches por hotel). Estas tasas se pagan directamente en el hotel.

Propinas

Si está satisfecho con el servicio, puede dejar propinas. En caso de no dejar, tampoco se lo reclamarán.

Corriente

Los enchufes o tomas de corriente utilizadas en Cabo Verde son las mismas utilizadas tanto en España como en la mayoría de países europeos. El voltaje común es de 230V y la frecuencia de 50Hz, por lo tanto, al viajar a las islas de Cabo Verde no requeriremos de ningún tipo de adaptador para poder conectar nuestros dispositivos.

