

## CABO VERDE

### ISLAS DE SANTO ANTAO, SAO VICENTE

Este conjunto de 10 islas volcánicas en mitad del Océano Atlántico forman parte de la Macaronesia justo enfrente a las costas de Senegal. Descubierta por los navegantes portugueses en el año 1456 se independizó de Portugal en 1975.

La voz singular y extraordinaria de la internacionalmente conocida Cesárea Ébora, ha divulgado estas islas de clima tropical y dónde la temperatura media anual es de 22-26°C en la costa y de 15-20°C en la montaña.

Nuestras caminatas se concentrarán principalmente en las soberbias montañas y barrancos de la Isla de Santo Antao segunda isla más grande del archipiélago.

La gastronomía caboverdiana es sustanciosa y variada. El mar les brinda gran variedad de pescados y la tierra plantaciones de café, caña de azúcar y frutas tropicales.

**Itinerario del viaje: 10 Días -NIVEL II , VIAJE ACTIVO de montañismo, ver desnivel y kilómetros**



#### **Día 1: MADRID – SAO VICENTE**

Salida desde Madrid con destino Lisboa (consultar desde/hasta otros aeropuertos). Llegada a Sao Vicente y traslado al Hotel. Almuerzo no incluido. Isla que vio nacer y crecer a Cesarea Ébora. Traslado al alojamiento. Cena incluida.

#### **Día 2: SAO VICENTE – SANTO ANTAO**

Cogemos el Ferry con destino a Porto Novo (Isla de Santo Antao), aproximadamente 1 hora de travesía. Marcha prevista por Ribera das Patas.

Recorrido de unas 3 horas, Desnivel de 550m de subida y 400m de bajada. Traslado y cena.

#### **Día 3: PONTA DO SOL – VILA DAS POMBAS**

Marcha prevista por el Valle de Paul. Bajaremos por un camino empedrado esculpido en la montaña (antiguo camino vecinal) con unas vistas únicas sobre el Valle de Paúl. Entre cafetales y cultivo de caña de azúcar transitaremos por sus pequeñas aldeas recorriendo por entero hasta la costa uno de los valles más verdes de la isla.

Recorrido de unas 6 horas, desnivel de 350 metros de subida y 1300 m de bajada. Traslado y cena.

#### **Día 4: SIERRA DE GARÇA**

Nos trasladamos hasta la Sierra de Garça para comenzar esta marcha por el antiguo camino vecinal que transcurre por el borde de los acantilados. Sin duda es uno de los caminos más panorámicos de la isla. Pasaremos por pueblos muy pintorescos que se encuentran contruidos y agarrados a las laderas de la montaña, dónde sus habitantes viven y dependen de la agricultura y de la pesca.

Recorrido: 5 horas, desnivel de subida y de bajada 500m.

#### **Día 5: RIBERA DAS TORRES**

Traslado al verde valle de Ribera da Torre. Hermosos valles bajan hacia el mar punteados por pequeñas aldeas que parecen estar suspendidas en los costados de los empinados barrancos. Ascenderemos lentamente para disfrutar de cada momento y de cada rincón de este fantástico

paraje, terminaremos nuestra excursión en la zona de Cha da Mato a más de 1000 metros de altitud.  
Recorrido: 5 horas, desnivel de subida 950m y de bajada 220m

**Días 6: PICO DA CRUZ –RIBERA DE PENEDE**

Traslado hasta Pico da Cruz. Realizaremos hoy sin duda una de las excursiones más panorámicas y variada de la isla tanto a nivel paisajístico como natural. Un camino serpenteante y estrecho nos abre paso a pequeños valles donde la mayor altitud ronda los 1500 m. Nos impresionaran a lo largo del recorrido las grandes elevaciones montañosas, las depresiones naturales y las extensiones de coníferas que hacen de esta zona una de las más bellas de la isla. La bajada se desarrolla por la Rivera de Penede donde una gran variedad de plantas (algunas endémicas) colorean las rocas. Llegaremos entre plantaciones de plátano y caña de azúcar hasta el mar.

Recorrido: 5 horas, desnivel de subida 200 m y de bajada 1500m.

**IMPORTANTE:** En estos 3 días siguientes se visita una zona aislada y en estos momentos con mucha sequía, por lo que no se podrá lavar ropa ni malgastar el agua. No se dispone de agua caliente (tal y como estamos acostumbrados), el agua se calienta mediante depósitos calentados por el Sol y suficientemente templada para lavarse. **Por favor, os pedimos tenerlo muy presente.**

**Día 7: PORTO NOVO -TARRAFAL**

Día de traslado para dirigirnos a la costa sur-oeste de la isla.

Cambio de alojamiento. Alojamiento y cena.

**Día 8: TARRAFAL –MONTE TRIGO**

La marcha de hoy se desarrolla a los pies del volcán Tope da Coroa y el océano. A lo largo de un antiguo camino vecinal empedrado podremos disfrutar de un entorno muy peculiar, impresionantes barrancos y campos de lava del antiguo volcán. Llegaremos hasta la aldea de pescadores de Monte Trigo donde tomaremos un merecido descanso. Alojamiento y cena.

Recorrido: 4 horas, desnivel 600+ 600-m

**Día 9: TOPE DA COROA - PORTO NOVO - ISLA DE SAO VIVENTE**

Dependiendo de las condiciones climáticas y de nuestro estado físico podremos alcanzar las cumbre del volcán Tope da Coroa. Los dos cráteres del volcán extinto merecen un interés especial de carácter geológico y por la cantidad de plantas endémicas que crecen en la zona. Uno de los cráteres se eleva a 1979 metros y el otro a 1863m.

Recorrido 3 horas, desnivel 460m subida /460m bajada.

Traslado hasta Porto Novo. Cogemos el barco por la tarde para llegar a Mindelo, Isla de Sao Vicente. Traslado al alojamiento y cena.

**Día 10: SAO VICENTE - LISBOA – MADRID/**

Traslado al aeropuerto para coger el vuelo con destino a Madrid u otros destinos.

*AQUELLOS QUE QUIERAN PUEDEN SOLICITAR UNA EXTENSIÓN A LA ISLA DE FOGO DE UNOS 5 DÍAS, PRECIO APROXIMADO POR PERSONA €600.- (3 vuelos internos (Sao-Vicente – Praia – Sao Felipe – Praia), alojamiento, media pensión, transporte, guía local)*

**Fechas del viaje:**

**Del 1 al 10 de noviembre 2018**

**Del 1 al 10 de diciembre 2018**

**Precio del viaje:**

€1.690.- por persona en habitación doble con baño

**Suplemento:** €395.- en habitación individual (sujeto a disponibilidad)**Grupo:** mínimo 6 / máximo 12 personas

Suplemento: €175.- por persona si el grupo fuera menos de 6 personas

**Incluye:****Todos los Billetes aquí expuestos**

- 1) Madrid - Lisboa,
- 2) Lisboa – (Praia) - Sao Vicente
- 3) Sao Vicente – (Praia) - Lisboa
- 4) Lisboa- Madrid

(Preguntar salidas desde otras ciudades, se puede salir directamente desde Lisboa)

\*Si la reserva se efectuara con un mes o menos de antelación a la salida del viaje, los precios de los billetes estarán sujetos a revisión.

**2 Billetes de ferry:** Sao Vicente - Santo Antao y regreso**Transfers:** Todos los transfers desde los aeropuertos hasta los hoteles**Furgoneta:** Traslados hasta los puntos de salida y/o llegadas en las excursiones**Alojamientos: 9 noches**

- 7 Noches de hotel/casa rural en Santo Antao
- 2 Noches de hotel en Sao Vicente (3 estrellas),

**Régimen en media pensión,** incluye 9 desayunos y 9 cenas**Guía de Banaca Travel** - Este viaje ha sido diseñado y realizado exclusivamente por nuestro guía *Stefano***Seguro de cancelación** hasta €2000.- y asistencia médica hasta €20.000.- Consultar para ampliar las coberturas o cambiar el seguro**NO Incluye:****Tasas de vuelo:** desde €280.-**Visado:** Se realiza al llegar en el mismo aeropuerto de Sao Vicente. **€25.- LLEVAR EL IMPORTE EXACTO****Extras:** Bebidas, propinas a maleteros, personal de servicio, entradas a monumentos, etc**Pago e Inscripción:** Es necesario abonar 800€ en concepto de reserva. El resto se pagará 35 días antes de iniciar el viaje. Puede efectuarse el pago mediante ingreso en cuenta corriente o en efectivo.**Datos bancarios:** Banco Sabadell

IBAN ES57 0081 0473 49 000131 5737 / Titular: BANACA TRAVEL SL

**Cancelación:****Cualquier cancelación está sujeta a una serie de gastos, que se detallan a continuación:**- **Gastos de Anulación,** que serán los que cobren las empresas de servicios (Transporte, alojamiento, etc.).- **El billete de avión** se emite tan pronto como se confirme la salida y *no es reembolsable- el seguro de cancelación valorará su reembolso según las coberturas incluidas.*- Penalización **sobre el importe total,** según las fechas de cancelación anteriores al inicio del viaje:  
30% cancelando entre 50 y 30 días



**BANACA**  
Travel

Viajes, trekking y aventuras

[info@banaca.es](mailto:info@banaca.es)  
[www.banaca.es](http://www.banaca.es)

Tel.: 913326459  
Tel.: 654073752 /697243656

60% cancelando entre 29 y 15 días

80% cancelando entre 14 y 3 días

100% dentro de las 48 horas o no presentándose en la salida.

**- Gastos de Gestión.**

30€ en toda cancelación con más de 14 días.

45€ cancelando entre 14 y 3 días.

60€ dentro de las 48 horas o no presentándose en la salida.

**Documentación:** Pasaporte en vigor con al menos 6 meses de validez. VISADO obligatorio

**Vacunas:** No es necesario ninguna Vacuna. Enlace del Ministerio de Sanidad y centros de vacunación

**Seguridad:** [Recomendaciones de viaje por el Ministerio de Asuntos exteriores](#)

**Medicinas:** Medicamentos personales, analgésicos, antitérmicos, pomadas o sprays anti – inflamatorio (Voltaren o similar) para golpes y torceduras, Compeed o similar para las ampollas, 1 rollo esparadrapo, tiritas, crema antiséptica (Betadine o similar), etc

**Electricidad:** 220V

**Diferencia horaria:** 2 horas menos que en España

**Moneda y cambio:** Escudo caboverdiano CVE (1€ = 110CVE)

**Tarjetas de crédito:** Sólo se admiten en hoteles de lujo, en las tiendas y en los restaurantes hay que realizar el pago en efectivo.

**Horario de Bancos:** de 8m a 15h de lunes a viernes

**Marchas:** Se desarrollan por antiguos caminos empedrados y sendas vecinales por terreno volcánico y determinados días con desniveles pronunciados, pero sin dificultades técnicas. Se desarrollan por antiguos caminos empedrados y sendas vecinales por terreno volcánico y determinados días con desniveles de subida y de bajada de 300 a 600m y recorridos de 9 a 14 km diarios. **Se requiere preparación física antes de iniciar el viaje.**

**Clima:** Por su situación geográfica el clima es tropical y seco con una temperatura media anual de 21º a 25ºc, por la noche en esta época del año hay cambios bruscos de temperatura y hace frío y algún chubasco en las cumbres.

**Ropa y maleta:** Debido al desplazamiento entre las islas y el transporte en barco, furgonetas, taxi, etc., aconsejamos limitar el equipaje al mínimo indispensable ya que deberá ser transportado por vosotros (máximo permitido en el vuelo 20kg + 1 mochila/bolso de mano). **Es indispensable llevar calzado tipo bota de trekking (recomendable llevar puestas a la ida) y otras zapatillas de descanso,** chaqueta impermeable o capa de lluvia, crema protectora y gorra, linterna, bañador, camisetas de manga corta y alguna de manga larga, pantalones ligeros para las caminatas.

**Guía/conductor:** Su labor es la de orientar e informar a los viajeros acerca de los aspectos más



**BANACA**  
*Travel*

*Viajes, trekking y aventuras*

[info@banaca.es](mailto:info@banaca.es)  
[www.banaca.es](http://www.banaca.es)

Tel.: 913326459

Tel.: 654073752 /697243656

interesantes de cada lugar que se visita, así como de organizar la ruta. Dadas las especiales condiciones del viaje, puede variar el itinerario según sus criterios, siempre que haya un motivo justificado para ello. Igualmente el guía podrá valorar el estado físico de los viajeros para realizar determinadas etapas exigentes que se deben desarrollar en un tiempo determinado.