

ESCAPE



PROGRAM: VANDRING PÅ KAP VERDE

☞ 9 frukostar, 8 luncher och 6 middagar inkluderad

Dag 1

Lissabon

Vi flyger till Lissabon där vi övernattar innan vi nästa dag tar oss direkt till ön São Vicente på Kap Verde.

Dag 2

Ankomst till Kap Verde

☞ Frukost, lunch, middag

☞ Lunch på flyget

Vi landar på São Vicente och övernattar i Mindelo, öns kulturcenter. För dig som bokat eget flyg börjar resan här. Vi besöker den stora saluhallen och den afrikanska marknaden. Mycket intryck, dofter och färger. Det finns också möjlighet till ett härligt bad i Atlanten.

Dag 3

Vandring i Vale do Paul

☞ Frukost, lunch, middag

📍 ca 7 km

📏 ca 350 m upp/ 350 ner

Den som vill besöker den livliga fiskmarknaden tidigt på morgonen, beroende på vilken tid båten avgår. Vi tar sedan färja över till vandrarön Santo Antão. På den första vandringen bekantar vi oss med Janela intill Paul-dalen. Omgivningarna kantas av sockerrörsodlingar, papaya och banan och vi passerar eventuellt några mindre destillerier. Lunchen blir en autentisk upplevelse hemma hos en Kap Verde-familj. Vi installerar oss till sist på vårt hotell i dalen där vi ska bo i två nätter.

Dag 4

Vandring till Pico Antonio

☞ Frukost, lunch, middag

📍 10 km

📏 600 m upp/600 m ner

Vi tar oss upp i dalen där vägen slutar och fortsätter till fots där vi vandrar mellan odlingar av grönsaker, frukt, kaffe och svajande sockerrör som är basen för rom eller *grogue* som det kallas här. Vi fortsätter sedan uppåt för lunch med storslagen vy innan vi går via Pico Antonio och dagens högsta punkt. Sedan ner genom den grönskande dalen som trots många boenden inte har någon väg. Vi avslutar vandringen på hotellets altan. På kvällen vankas det lokal mat och kanske lite lokal musikunderhållning.

Dag 5

Vandring till Cha de Igreja

☞ Frukost, lunch, middag

📍 10 km

📏 650 m upp, 700 m ner

Efter frukost checkar vi ut och åker kort transfer till Boca de Ambas e Riebeiras. Här börjar vi vandringen på den mycket fina leden upp till passet mot Mocho-dalen. På slutet går vi i ganska branta slag innan vi är uppe. Här pausar vi och njuter av utsikten över dalen med havet i fonden. Sedan ner mot den lilla byn Selada de Mocho och vidare fram till den mäktiga ravinen vid Cha de Igreja. Väl framme i byn pustar vi ut vid den vackra kyrkan. Lunchen blir en härlig upplevelse hemma hos Joana. Vi åker sedan till Ponta do Sol där vi bor mitt i byn nära havet och gärna samlas för en *sundowner* på takterrassen före middag.

Dag 6

Vandring till Xoxo

☞ Frukost, lunch, middag

📍 8 km

📏 ca 600 m upp, 600 m ner

I dag väntar en resa in i dalgången Ribera del Torre tills vägen tar slut vid byn med det märkliga nämnet Xoxo. Vi vandrar uppåt till byn Losnja och via ett vackert vattenfall innan vi är nere vid Xoxo igen ett par timmar senare. Den fina men delvis branta leden slingrar sig genom det gröna landskapet. Är vi i Himalaya? Vi stannar med jämna mellanrum och drar efter andan inför de storslagna vyerna.

Dag 7

Kustvandring till Ponta do Sol

🍴 Frukost, lunch, middag

📏 15 km

📏 650 m upp, 700 m ner

I dag skall vi göra den kanske mäktigaste vandringen på Kap Verde: kustvandringen från Cuzinha till Ponta do Sol. Trots sitt exponerade läge så vandrar vi en bred och välhållen stig som följer kusten. Vi gör ett stopp i en av byarna längs med vägen innan vi kommer fram till byn Fontainhas som har ett milt sagt spektakulärt läge på en klippa. Sedan har vi bara en kortare bit kvar till Ponta do Sol där en skön dusch och en god middag väntar.

Dag 8

Vandring till Cova da Paul

🍴 Frukost, lunch

📏 6 km

📏 250 m upp, 100 m ner

På morgonen kör vi upp i bergen mot den gamla vulkankratern Cova da Paul. Uppe på höjd växer pinjetråd och luften är frisk. Vi gör en vacker vandring i jordbrukslandskap fram till kraterns kant innan vi tar oss ner till Porta Nova för att åka båt till Mindelo, där vi bor den sista natten på Kap Verde. Kvällen är fri för egna utflykter i det kulinariska utbudet.

Dag 9

Farväl till Kap Verde

🍴 Frukost, lunch

🍴 Lunch på flyget

Vi flyger från São Vicente till Lissabon där vi spenderar den sista natten på resan. För dig som bokat eget flyg slutar resan efter utcheckningen i Mindelo.

Dag 10

Hemkomst

🍴 Frukost

Efter en god frukost flyger vi sista etappen hem till Sverige. En spännande resa med mycket fin vandring har nått sitt slut!