



14 – 22 Abril.

Cabo Verde

**Entre l'Àfrica i el Brasil: autèntica terra mestissa en el paradís perdut. Els millors camins Santo Antao i Sao Vicente**

Cabo Verde és un paradís per als caminants i de visita obligada pels amants de la natura.

L'illa de Santo Antao és la perla del senderisme a Cabo Verde. Espatarrants paisatges volcànics, vistes impressionants, terrasses cultivades que formen mosaics de diferents colors, valls que s'enfonsen en el blau de l'oceà, .... un paradís per als senderistes !

I a l'illa de Sao Vicente, Mindelo, la capital cultural i cosmopolita de Cabo Verde. Sempre animada i colorida però on també trobarem la calma de les seves fantàstiques platges d'aigües blaves i tranquil·les.

#### **PUNTS FORTS**

- Itineraris de trekking equilibrats entre el verd de les valls i el blau de l'oceà.
- Una setmana enmig de l'oceà i entre muntanyes, allunyat de rutes convencionals i submergit en una cultura rica i amable.
- La Badia de Mindelo, capital musical de Cabo Verde. La seva cultura criolla barreja africana, europea i brasilenya i la càlida hospitalitat dels capverdians.
- Una manera gustosa i tranquil·la d'estrenar-se a l'Àfrica negra si es el teu primer viatge i de continuar gaudint d'ella si ja la coneixes.



## DIA A DIA

### DIA 1, 14/04. Barcelona – Lisboa

Vol a Lisboa on arribarem a mitja tarda. Temps per sopar, passejar per aquesta ciutat cosmopolita i gaudir de la posta de sol sobre l'Atlàntic.

Allotjament en un hotel a Lisboa

### DIA 2, 15/04. Lisboa – Illa de Cap Verd de Sao Vicente

Al matí sortida cap a Mindelo, a l'illa de São Vicente. Transfer fins al nostre hotel a Mindelo per instal·lar-nos. Mindelo és la capital cultural i musical de l'illa amb influències del Brasil, Àfrica i Portugal. Aquest dia l'aprofitarem per visitar Mindelo: els seus mercats, les cases colonials, la platja de Laginha,...

Sopar a chez Tchicau amb música local en directe.

Allotjament en Hotel.

### DIA 3, 16/04. Illa de São Vicente – Illa de Santo Antao – Cratèr de Cova – Ponta do Sol

Trànsfert en ferry cap a l'illa de Santo Antao i en vehicle privat fins al Cràter de Cova entre els paisatges lunars dels contraforts meridionals fins a la part més alta, punt de partida de la nostra caminada. Itinerari pel Cràter de Cova, revestit de mimoses i pins i envoltats pels cims més alts de l'illa. Finalment, trasllat a Ribeira Grande, petita capital de l'illa, construïda al voltant del seu carrer principal amb les seves cases acolorides i amb una església d'estil colonial portuguès.

Desnivell: + 400 m / - 450 m . 4 hores de caminada efectiva.

Allotjament en hotel a Ponta do Sol

### DIA 4, 17/04. GarçaCruzinha- Vallon de Corvo- Fontainhas – Ponta de Sol.

Trànsfert per la vall de Garça fins al llogaret de pescadors Cruzinha. Amb impresionants vistes de l'oceà, el camí d'avui ens portarà a la "fi del món", on hi ha els poblets de Forminguinhasi Corvo. Els deixarem i continuarem cap a Fontainhas, famosa per les seves cases de colors, entre terrasses cultivades de mil i un colors.



A partir de Fontainhas, gaudirem de les vistes a l'oceà i poc a poc arribarem a Ponta do Sol, antic port de l'illa que mereix passejar pels seus carrers, pel moll, ...

Desnivell: + 640 m / - 680 m . 5 hores i mitja de caminada efectiva.

Allotjament en hotel a Ponta do Sol

### **DIA 5, 18/04. Ribeira de Paul – Paul**

Trànsfert fins a Ribeira de Paul. Comencem a caminar i deixem la costa per anar cap a l'interior seguint un camí on de nou trobarem una vall amb vegetació densa, cultius i masos.

Els plàtans, la canya de sucre, els arbres i altres cultius ens ofereixen una visió de la vida rural de l'illa. Petites cases amb sostres de palla que anem trobant com esquitxades aquí i allà flanquegen el nostre camí fins als antics jardins portuguesos de Passagem.

Desnivell: + 450 m / - 700 m . 4 hores i mitja de caminada efectiva.

### **DIA 6, 19/04. Tope Coroa – Tarrafal**

El nostre trekking d'avui ens portarà al punt més alt de l'illa, el volcà Tope de Coroa. A mesura que anem guanyant altura, gaudirem d'espantants vistes. Diuen que Tarrafal és a la fi del món i l'itinerari d'avui ens descobreix aquesta part més salvatge de l'illa. Tarrafal, on ens allotjarem, és un preciós poblet de pagesos i pescadors. Ens esperen dos dies de postes de sol al mar...

Desnivell: + 700 m / - 700 m . 4.30 hores de caminada efectiva.

Allotjament en hostel a Tarrafal.

### **DIA 7, 20/04. Monte Trigo**

Aquest poblet de pescadors de la costa Oest és només accessible a peu o en vaixell. Nosaltres sortirem de Tarrafal per un camí que bordejant la costa ens portarà fins a Monte Trigo. Preciós camí sota el cim més alt de l'illa el volcà TopeCoroa 1988 m, penyasegats, platges, barrancs i finalment el poblet de pescadors més recòndit.

La tornada la farem en vaixell.

Desnivell: + 400 m / - 400 m . 4 hores de caminada efectiva.

Allotjament en hostel a Tarrafal.



## **DIA 8, 21/04. Bolona – Bons Sonhos – Covao da Bordeira – Curral das Vacas – Porto Novo – Mindelo**

Una jornada espectacular. Comencem en mig del plateau volcànic entre petites cases de pastors i pagesos, colors terrosos com en mig d'un quadre. Pugem a la Bordeira i ens abalcoem a la vista espatarrant de la Ribera das Patas. Passem pel cràter del Covao i per un camí preciós adoquinat, una obra mestre d'enginyeria de camins arribem al fons de vall. Gaudirem d'espatarrants vistes de tot el circ i les crestes de Santo Antao, passarem per petits llogarets agrícoles i entremig de cultius de mango, papaia i plàtan.

Trànsfert a Porto Novo i ferry cap a Mindelo on ens allotjarem.

Desnivell: + 450 m / – 850 m . 4 hores de caminada efectiva.

## **DIA 9, 22/04. Mindelo – Barcelona**

Trasllat a l'aeroport i vol de tornada a Barcelona.

*PER TAL DE GARANTIR LA SEGURETAT DELS PARTICIPANTS I EL CORRECTE DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT, BONVIURE ES RESERVA EL DRET DE MODIFICAR ELS ITINERARIS SI LES CONDICIONS ATMOSFÈRIQUES O L'ESTAT DEL TERRENY O QUAALSEVOL ALTRA CAUSA AIXÍ HO REQUEREIXEN.*

## **FITXA TÈCNICA**

**1115 € sense vols**

**1525 € amb vols i sense taxes**

**Suplement si el grup és de 8 o 9 pax: 50€**

**Suplement habitació individual (totes les nits): 190€** (places limitades, si us plau, consulta'ns disponibilitat).

*Nombre mínim de participants: 8*

*Nombre màxim de participants: 16*

## **INCLOU**

- Els vols d'anada i tornada entre Barcelona i Lisboa + entre Lisboa i Sao Vicente, sense taxes (NOMÉS PER L'OPCIÓ AMB VOLS INCLOSOS, places amb vols inclosos limitades, consulta'ns disponibilitat).
- Allotjament de tots els dies (7 nits). Inclou una nit a Lisboa.

BONVIURE TREK, GC 1829

[bonviure.com](http://bonviure.com)

[bonviure@bonviure.com](mailto:bonviure@bonviure.com)

Tels.: 93 823 05 27 / 626 887 243



- Tots els àpats, entre el sopar del Dia 1 i l'esmorzar del Dia 9 (ambdós inclosos). Amb productes locals. Sopar amb música en directe a Mindelo.
- El guia local a Cabo Verde.
- El Coordinador de Bonviure amb titulació de guia de muntanya durant el viatge, per un grup de mínim 8 persones.
- Tots els trasllats a Sao Vicente i Santo Antao necessaris per seguir el programa indicat en el Dia a Dia. En transport privat.
- Els dos transferts entre l'aeroport i l'hotel a Lisboa.
- Els dos viatges en ferry entre Sao Vicente i Santo Antao.
- El trajecte en vaixell a Tarrafal.
- Assegurança d'accidents a muntanya.
- Assegurança bàsica de viatge i trekking.
- Direcció i gestió tècnica del viatge.
- L'IVA corresponent.

#### NO INCLOU

- Les taxes aèries (84€ a 13/06/2018).
- El visat i la seva tramitació (cal pagar-lo en metàl·lic a l'arribada a Cabo Verde), uns 35€.
- El sopar del Dia 1 (a Lisboa). El dinar del Dia 2 (a Mindelo).
- Les begudes dels dinars i els sopars.
- Tot el no especificat en l'apartat "Inclou".

#### ALLOTJAMENTS

La primera nit, en hotel, en habitacions dobles amb bany, a Lisboa (Portugal).

La segona i la vuitena nits, en hotel, en habitacions dobles amb bany, a Mindelo (Sao Vicente).

La tercera i quarta nits, en hotel a Ponta do Sol, en habitacions dobles amb bany.

La cinquena nit, en hotel a Paul, en habitacions dobles amb bany.

La sisena i setena nits, en hostel a Tarrafal, en habitacions dobles amb bany.

*SI VOLEU MÉS INFORMACIÓ SOBRE ELS ALLOTJAMENTS, NO DUBTEU EN CONSULTAR-NOS-HO.*

*A l'hora de compartir habitació òbviament es prioritzaran les preferències personals de compartició (parelles, amics/gues, afinitats sorgides en el primer dia de coneixença, etc...). Si no hi ha cap preferència d'aquesta mena, el guia buscarà el consens dels participants per trobar la millor solució possible a la distribució, podent-se donar el cas d'alguna habitació compartida per persones de diferent sexe.*



## **NIVELL**

Bons camins ben perfilats, senzills, sense cap dificultat tècnica.

Desnivells mitjans diaris de +500m i -600m. Màxim desnivell de pujada el Dia 5 (+700m); màxim desnivell de baixada el Dia 7 (-850m).

Horaris de topoguia entre 4h i 5h30, apart cal comptar els temps de les aturades. Veure més detalls en el Dia a dia.

## **MATERIAL**

- Botes de senderisme.
- Vestimenta per capes amb impermeable o paravent.
- Barret, ulleres de sol.
- Pals per caminar, recomanats.
- Motxilla petita i bossa de viatge on podreu posar la resta de la roba i objectes personals.

Setmanes abans del viatge us enviarem un llistat exhaustiu del material.

## **DOCUMENTACIÓ I VACUNES**

Cal PASSAPORT amb 6 mesos de vigència. Per facilitar els tràmits d'entrada al país estalviar temps a l'arribada a l'aeroport, des de Bonviure gestionarem l'obtenció del visat abans del viatge. Cost total del visat, amb la gestió inclosa: 35 €.

No és obligatòria cap vacuna.

Més informació a

<http://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPaises.do>

## **ASSEGURANCES**

Bonviure inclou, en aquest viatge una assegurança d'accidents en muntanya, que cobreix únicament els primers auxilis i trasllat de l'accidentat a un centre hospitalari o mèdic (amb quanties de cobertura limitades i sense que s'inclogui a priori la assistència d'un acompanyant). És una pòlissa de reemborsament que podeu emprar en cas d'accident, primer abonant els diners i després amb les factures i informe mèdic pertinent us retornaran les quanties incloses per l'assegurança.

En aquest viatge també està inclosa una assegurança bàsica de viatge i trekking (amb quanties de cobertura limitades i sense que s'inclogui a priori la assistència d'un acompanyant).



Si voleu ampliar l'assegurança, nosaltres us ho podem gestionar: consulteu les assegurances que us podem oferir en la nostra pàgina inicial a l'etiqueta del RACÓ DEL BONVIVANT i dins l'apartat LES ASSEGURANCES DE VIATGE o bé truqueu-nos o escriviu-nos per demanar-nos informació.

Aquestes assegurances no cobreixen els trams exposats al vulcanisme i Bonviure no es fa responsable dels efectes ocasionats per activitats sísmiques o volcàniques.

Igualment, si esteu interessats en contractar una ASSEGURANÇA DE CANCEL·LACIÓ DEL VIATGE, Bonviure us la pot proporcionar (cost a partir de 30€). Per tal que tingui validesa legal, CAL QUE ENS LA SOL·LICITEU AL MATEIX MOMENT EN QUÈ FEU EL PAGAMENT DE LA PRIMERA BESTRETA O COM A MÀXIM 4 DIES.

## RESERVES

Podeu fer-ho clicant al botó RESERVA que trobareu dins el viatge.

Per telèfon trucant al 93 823 0527 O BÉ AL 626 887 243.

Per e-mail escrivint a [bonviure@bonviure.com](mailto:bonviure@bonviure.com)

Contactarem amb vosaltres per e-mail o per telèfon i us direm si disposem de places per aquest viatge.

Un cop sapigieu si disposem de places en aquest viatge i voleu reservar-ne una/es cal fer un ingrés d'una bestreta de 350 € per persona al compte corrent que us indicarem.

Fet l'ingrés, envieu un e-mail a [bonviure@bonviure.com](mailto:bonviure@bonviure.com) o truqueu-nos per poder confirmar-vos que l'hem rebut. La resta de diners els ingressareu posteriorment. Finalment quan arribin les dates del viatge, a través del vostre correu electrònic rebreu les últimes informacions com el lloc i hora de trobada del grup, material que cal dur, el temps que es preveu etc.

"A Bonviure realitzem la immensa majoria de viatges, inclús amb places inferiors a les mínimes. Si vols, pots saber el nombre de participants apuntats en el moment de la teva reserva, demanant-nos-ho. Per la realització d'aquest viatge és necessita un grup mínim. En cas de no arribar a aquest mínim, o per alguna causa de força major, l'agència podrà a anul·lar el viatge fins a 10 dies abans de la sortida, en aquest cas reemborsaríem al participant el total de les quantitats prèviament abonades a Bonviure"

"Segons l'article 157 del Reial Decret Legislatiu 1 / 2007 pel qual s'aprova el text refós de la Llei general per a la defensa dels consumidors i usuaris els preus establerts en el contracte només es poden revisar, fins a 20 dies abans de la sortida, per incorporar variacions del preu dels



transports, inclòs el cost de carburant, les taxes i impostos relatius a determinats serveis i els tipus de canvi aplicats al viatge organitzat. ”

“Bonviure GC 1829 no es fa responsable de les alteracions que puguin ocasionar-se en el programa i no assumirà les possibles despeses originades per vagues, retards, cancel·lacions o mal funcionament dels transports, inclemències climatològiques, estat de les carreteres, accidents, desastres naturals o qualsevol altra causa aliena a la responsabilitat de Bonviure.”

GC-1829