



DAL 13 AL 22 NOVEMBRE 2020

## CAPO VERDE: LE ISOLE SELVAGGE IL PROGRAMMA DETTAGLIATO

### Giorno 1: venerdì 13 novembre

Arrivo all'aeroporto di Espargos alle 21.00 (Isola di Sal) con partenza da Roma alle 16.45 (diretto)  
Pernottamento, Hotel Pontão a Santa Maria  
Cena

### Giorno 2: sabato 14 novembre | Isola di Sal / Isola di Santiago / Isola di Fogo

7.45 volo da Espargos - arrivo a Praia (Isola di Santiago) alle 8.30  
Colazione

#### 10.00 - 14.00 Praia, visita alla città vecchia

*A qualche chilometro a ovest di Praia visiteremo Ribeira Grande con la sua Cidade Velha, riconosciuta dall'Unesco nel 2009 patrimonio culturale dell'umanità. Nella città vecchia, primo insediamento dell'isola e dell'intero arcipelago di Sotavento, scopriremo le radici del Paese e i segni delle attività commerciali della colonia.*

*Visiteremo la Sé Catedral de Ribeira Grande, la più antica cattedrale di Capo Verde, e la Fortaleza Real de Sao Felipe, una base militare costruita sotto il regno di Filippo II di Spagna nel 1587. Da questa posizione godremo di una suggestiva vista sull'oceano. Passando per la strada "Banana" andremo a vedere il Convento di Sao Francisco, risalente al XVII secolo, per poi visitare la chiesa di Nossa Senhora de Rosario Dos Homens Pretos del 1495.*

*Al termine della visita pranzo sul mare al ristorante Terreru Kultura*

Trasferimento in aeroporto per volo a Fogo (check in 14.20 / volo 16.20)  
Arrivo a Fogo alle 16.50, trasferimento a São Filipe: arrivo in hotel alle 17.30  
Cena al Ristorante Tropical Club **insieme ai cooperanti COSPE**  
Pernottamento a São Filipe, Hotel Santos Pina

### Giorno 3: domenica 15 novembre | Isola di Fogo

Colazione

9.00 Trasferimento da São Filipe a Chã das Caldeiras.

#### Prima tappa:

**Visita alla Cooperativa COPAP** (partner di un progetto COSPE) e camminata tra i pascoli per conoscere le donne che si occupano della produzione del latte e formaggi. A seguire degustazione di formaggi tipici.

Trasferimento dalla Cooperativa COPAP all'ingresso del Parco Chã das Caldeiras



## Seconda tappa:

Dall'ingresso del parco andiamo a piedi fino alla Cooperativa Chã, uno dei più importanti progetti di COSPE. Pranzo al sacco e degustazione di vino prodotto dalla Cooperativa. Proseguiamo a piedi fino a Chã, dove arriviamo nel tardo pomeriggio.

Nel pomeriggio visita al Nuovo Funco (Punto informazioni del parco) e incontro con il personale del parco che racconterà la storia del parco naturale e le eruzioni che si sono susseguite negli anni.

Cena e pernottamento a Chã das Caldeiras, pensioni Casa Marisa e Mustafà e Casa Alcindo (a letto presto per prepararsi all'escursione)

## Giorno 4: martedì 16 novembre | Isola di Fogo

Colazione

6.00 - 12.00 | **Trekking fino la cima del vulcano Pico Grande** con pranzo al sacco (SFL 007)

Livello di difficoltà: intermedio/difficile | Lunghezza 10 km; salita 1362 m; discesa 1096 m.

Durata: 4/6 ore (4/5 ore di ascensione + 1/2 ora di discesa)

*L'escursione alla cima del Pico Grande, la più alta di Capo Verde (2829 metri di altezza) permette di avere una visione panoramica su Chã das Caldeiras e di rendersi conto della portata delle diverse eruzioni vulcaniche.*

In alternativa per chi non se la sente di fare il Pico Grande:

8:00 - 11:00 | **Trekking al Cratere 2014** con pranzo da Marisa e Mustafà

Livello di difficoltà: facile/intermedio | Lunghezza 7,70km; salita 320 m; discesa 369 m.

Durata: 2,30 ore (1,30 di ascensione + 1 ora di discesa).

*Questa escursione consente di salire sul piccolo cratere formato dall'eruzione vulcanica nel 2014 e scoprire il cratere più giovane dell'isola. In questo paesaggio lunare, la vegetazione riesce, qua e là, a spuntare offrendo un contrasto e una sorprendente festa di colori. Il calore che emana la terra in alcuni punti e l'odore di zolfo ricordano l'attività del vulcano. Vedremo la distruzione causata dai flussi di lava della recente eruzione.*

Cena a Casa Alcindo e Leticia: un bel ristorante a forma circolare con tutte le finestre che si affacciano sul paesaggio lunare della caldeira

Serata da Ramiro con musica tradizionale nel Funco.

Pernottamento a Chã das Caldeiras

## Giorno 5: mercoledì 17 novembre | Isola di Fogo

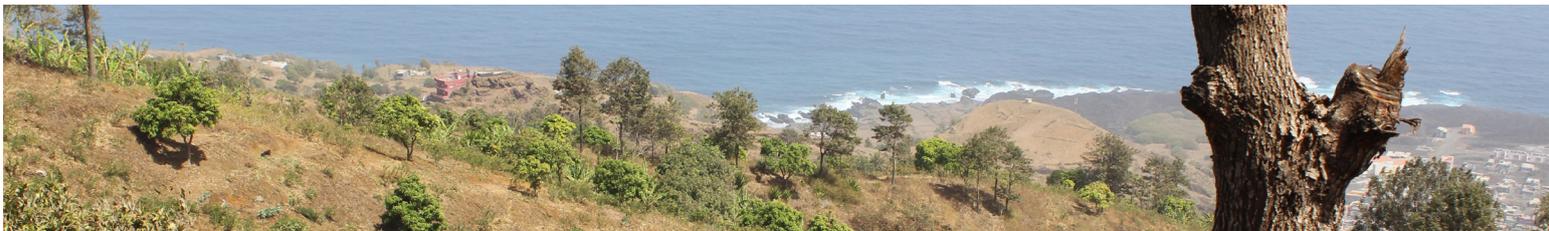
Colazione

9.00 - 15.00 | **Trekking Chã das Caldeiras – Foresta Monte Velha – Mosteiros** con pranzo al sacco (SFL 009)

Livello di difficoltà: facile | Lunghezza 14,8 km; salita 11 m; discesa 1713 m.

Durata: da 4 a 5 ore.

*Questa escursione inizia a Chã das Caldeiras (villaggio Portela) e continua nella foresta del Monte Velha, dove cammineremo tra eucalipti, cipressi e molti altri alberi. A Pai António apprezzeremo la natura, le sue piantagioni di caffè e banane. (I bagagli saranno trasportati in hotel con un pulmino).*



Arrivo a Mosteiros in hotel

Nel pomeriggio visita a una fabbrica di caffè con degustazione di caffè

Cena e pernottamento a Mosteiros, Pensão Restaurante Christine & Irmãos

## Giorno 6: giovedì 18 novembre | Isola di Fogo

Colazione

8.30 - 13.00 | **Trekking Mosteiros / Cova Matinho – Praia de Fajã – Cova Figueira**

Livello di difficoltà: Intermedio | Lunghezza km 14,5; salita 621 m; discesa 443 m.

Durata: da 4 a 5 ore.

*Partendo da Cova Matinho, il sentiero ci conduce a una colata di lava vulcanica fino alla spiaggia di Fajã, quindi si sale a Cova Figueira dove termina l'escursione.*

Pranzo a Cova Figueira

Dopo pranzo (circa 15.00/16.00) trasferimento Cova Figueira - São Filipe

Tempo libero

Pernottamento a São Filipe, Hotel Santos Pina

Cena

## Giorno 7: venerdì 19 novembre | Isola di Fogo

Colazione

9.30 | **Trekking Ribeira Filipe - Campanas de Cima - Campanas de Baixo - Ponta Salinas** con pranzo al sacco

Livello di difficoltà: intermedio | Lunghezza 15,2 km; salita 140 m; discesa 1088 m.

Durata: 3 ore circa

Partenza da São Filipe in auto per Ribeira Filipe (circa 45minuti)

10.15 | Da Ribeira Filipe la passeggiata si dirige verso Campanas de Cima, poi il sentiero in discesa ci porta a Campanas de Baixo, dove continuiamo a camminare lungo la strada principale per arrivare a Ponta Salinas, porto naturale di lava con piscine naturali dove fare il bagno.

Partenza in auto per São Filipe verso le 16.30 arrivo alle 17.00

Tempo libero per girare la città.

Cena al ristorante con musica tipica con la presenza dei Cooperanti COSPE

Pernottamento a São Filipe, Hotel Santos Pina

## Giorno 8: sabato 20 novembre | Isola di Fogo / Isola di Santiago

Colazione

10.30 - 14:30 | **Visita guidata della città di São Filipe** (SFL 004)

*Inizieremo il tour nel "Presidio", pieno di fiori e andremo poi al mercato municipale di frutta e verdura, dove le bancarelle dei venditori espongono i prodotti stagionali dell'isola. Apprezzeremo l'architettura della città, il suo municipio e vecchie case coloniali portoghesi dai colori pastello chiamate "Sobrados". Alcune di queste sono state magnificamente ristrutturate mantenendo la loro autenticità. Quindi andremo al museo municipale per conoscere qualcosa in più sulla storia dell'isola.*

*Passeggeremo poi lungo l'imponente spiaggia di sabbia nera di Fonte Bila.*



Pranzo di pesce al ristorante Tortuga, sulla spiaggia. Durante il pasto, sarà possibile vedere l'isola di Brava e i pescatori al lavoro.

Dopo pranzo trasferimento dal ristorante in hotel.

15.20 | Trasferimento dall'hotel in São Filipe all'aeroporto

16.20 - 16.50 | Volo Isola di Fogo - Isola di Santiago

17.00 - 19.00 | **Praia City Tour** (si visita la città arrivando direttamente dall'aeroporto)

*Il centro storico di Praia, chiamato Plateau, si affaccia sulla baia nei pressi del porto. Qui faremo una passeggiata in rua 5 de Julio, visiteremo piazza Alexandre Albuquerque dove si trovano magnifici edifici di epoca coloniale e ammireremo la chiesa di Nossa Senhora da Graça, edificata nel 1902. Quindi finiremo il nostro tour con una visita al mercato Sicupira dove troveremo articoli di vario genere dall'abbigliamento al cibo agli animali, e avremo la possibilità di acquistare souvenirs.*

Serata al ristorante Quintal da Música.

Pernottamento nell'Hotel Praia Comfort

## Giorno 9: domenica 21 novembre | Isola di Santiago / Isola di Sal

Colazione

Trasferimento hotel - aeroporto

6.10 | Volo Praia - Espargos arrivo alle 6.55

Trasferimento in albergo, Hotel Pontão a Santa Maria

Giornata nelle splendide spiagge di Sal

Pernottamento

## Giorno 10: domenica 22 novembre | Isola di Sal / Roma

Colazione

Trasferimento hotel-aeroporto

8.10 | Volo da Sal e arrivo a Fiumicino alle 15.45

*N.B.: Il presente programma può essere soggetto a cambiamenti dovuti a esigenze organizzative. In particolare le sistemazioni dei pernottamenti possono essere soggette a variazioni dovute alla disponibilità delle strutture in relazione al numero dei partecipanti, l'afflusso turistico, ecc.*



● Dal 13 al 22 novembre 2020 | Partenza da Roma  
● Minimo 10 / max 14 partecipanti  
● €1470 (di cui €200 donazione a COSPE) + volo

>> Prenotazioni entro il 4 ottobre 2020 <<



**QUOTA DI PARTECIPAZIONE €1470 + volo e tasse aeroportuali (circa €900)**  
(€200 della quota – saranno devoluti a COSPE e quindi fiscalmente deducibili o detraibili )

## La quota comprende:

- Sistemazione negli alloggi/hotel indicati in programma o similari
- Trattamento di pensione completa, come da programma
- Visite ed escursioni come riportato
- Ingressi a musei
- Accompagnatore dall'Italia
- Accompagnatore locale per tutta la durata del viaggio (in lingua inglese)
- Guide locali durante il trekking (in lingua inglese)
- Tutti i trasferimenti e gli spostamenti in pulmino riservato
- Assicurazione medico-bagaglio e contro annullamento viaggio

## La quota non comprende:

- Volo di linea
- Le tasse aeroportuali
- Bretelle di collegamento da altri aeroporti italiani che andranno verificate su richiesta
- Alcolici
- Spese personali e tutto quanto non espressamente indicato nella quota comprende
- Mance

**Iscrizione entro il 4 ottobre 2020 per tutte le informazioni leggere sul sito: <https://viaggi.cospe.org/modalita-di-partecipazione/>**

## NOTIZIE UTILI

**VISTO D'INGRESSO:** per i cittadini dell'area Schengen non è richiesto il visto turistico.

**NORME SANITARIE:** nessuna vaccinazione è attualmente richiesta. Vi consigliamo di portare con voi, oltre ai medicinali solitamente usati, anche una piccola scorta di farmaci contro disturbi intestinali, mal di testa, raffreddori.

**ATTREZZATURA:** cappello, occhiali da sole, protezione solare, borraccia per l'acqua e scarpe da trekking.

**PER INFORMAZIONI CONTATTACI: [viaggi@cospe.org](mailto:viaggi@cospe.org) | tel. 055 473556**