



ITINARRANDO

Capo Verde naturalmente....

Alla scoperta di Sao Vicente e Santo Antao

7 giorni / 6 notti
dal 29.11 al 06.12.2025

Viaggio alla scoperta delle **isole di Sao Vicente e Santo Antao** nell'arcipelago di Capo Verde, al largo delle coste africane.

Mindelo, capitale culturale di Capo Verde dall'atmosfera coloniale.

ATTIVITÀ: trekking

TIPOLOGIA DI VIAGGIO: in gruppo italiano con guida escursionistica

LIVELLO: 3



GIORNO 1

29.11.2025, sabato

Italia - Sao Vicente

Arrivo in tarda mattinata sull'isola di Sao Vicente, , transfer privato a Mindelo e sistemazione in hotel.

Pernottamento: hotel.

GIORNO

30.11.2025,

**2
domenica**

Escursione con van privato e driver sull'isola di Sao Vicente. Partenza da Mindelo la mattina dopo aver effettuato una camminata guidata in città. Esplorerete Monte Verde, il punto più alto dell'isola da cui si gode un panorama eccezionale sulla città e sulle isole circostanti. Proseguirete in direzione delle spiagge di Salamansa, famosa per il kitesurf, Baia das Gatas, famosa per il festival di musica e le piscine naturali (possibilità di fare il bagno) e Praia Grande, un'incredibile spiaggia di sabbia bianca. Arriverete a Calahu, piccolo villaggio di pescatori, famoso per i suoi vulcani estinti. Dal villaggio si godono viste magnifiche sull'isola di Santa Luz

Pernottamento:

hotel.

Pasti: colazione, pranzo

GIORNO 3

01.12.2025, lunedì Escursione (4,5 km, + 6 m - 743 m, 3 ore)

Oggi imbarco per la traversata a Porto Novo sull'isola di Santo Antao (1 ora di traghetto). Arrivo sull'isola e transfer con van privato attraverso la famosa "Estrada a Corda" attraverso paesaggi lunari fino al villaggio di Corda, punto di partenza dell'escursione che vi porterà al villaggio di Coculi.

Pernottamento: hotel.

Pasti: colazione, pranzo

GIORNO 4

02.12.2025, martedì

Sentiero costiero (13 km, + 1078 m - 1014 m, 6 ore)

Passerete per la stretta strada di Fontainhas, dove potrete scoprire diverse coltivazioni e godervi il panorama. Fontainhas è stato considerato da "National Geographic" come il secondo villaggio con le migliori viste al mondo. Poi, il sentiero conduce a Corvo "Selada", con viste panoramiche su Ponta de Sol e Corvo. Si scende a Ribeira, con le sue sorgenti d'acqua, verso Formiguinhas, un piccolo villaggio con vista sul mare. Si raggiunge poi Aranhas, un villaggio abbandonato, per poi arrivare alla spiaggia di Ribeira Seca con le sue grotte di lava. È il luogo ideale per un picnic. Segue un passaggio attraverso la spiaggia di Motcho. Infine, il nostro viaggio termina nel pittoresco villaggio di pescatori di Cruzinha.

Pernottamento: hotel.

Pasti: colazione, pranzo al sacco



GIORNO 5

03.12.2025, mercoledì

Valle del Paùl (7 km, + 550 m - 700 m, 4 ore)

Oggi farete un'escursione nella Valle del Paul, giardino di Cabo Verde, in quanto considerata la valle più verde e rigogliosa del Paese. Il percorso va di casolare in casolare, attraversando coltivazioni di ortaggi e frutta tropicale o cereali, combinando l'incontro con la gente del posto, l'agricoltura e la botanica. È un'occasione per scoprire la vita rurale locale: camminando attraverso le mulattiere, costruite dall'uomo ai piedi delle "levadas" (canali di irrigazione) e delle coltivazioni a terrazze.

Pernottamento: hotel.

Pasti: colazione, pranzo

GIORNO

04.12.2025,

6
giovedì

Partenza per **Tarrafal**, una vera avventura con la sensazione di viaggiare alla fine del mondo. Tarrafal è un piccolo villaggio nascosto in una regione isolata dove i suoi abitanti dipendono essenzialmente dall'agricoltura e dalla pesca. Per entrare in questo villaggio bisogna passare per una bellissima baia che vi regalerà momenti emozionanti, soprattutto con uno spettacolo imperdibile al tramonto. Prima di raggiungere Tarrafal, farete una discesa a piedi per scoprire i campi agricoli e il loro caratteristico metodo di irrigazione. Arrivo a Tarrafal, dove si consumerà un delizioso pranzo a base di pesce fresco.

Pernottamento:

hotel.

Pasti: colazione, pranzo e cena.

GIORNO

05.12.2025,

7
venerdì

Oggi lascerete la baia di Tarrafal in direzione **Alto Mira** e **Ribeira das Patas**. Scoprirete **Lagedos**, un piccolo villaggio e una comunità sostenibile, Alto Mira con i suoi paesaggi unici, non solo per il tipo di coltivazioni, ma anche per il contrasto di colori dove risalta la roccia vulcanica nera. Pranzo in un'azienda agricola. Trasferimento al porto per il rientro sull'isola di Sao Vicente. Arrivati al porto verrete accompagnati al vostro albergo. Dopo un po' di riposo parteciperete alla serata capoverdiana!!

Pernottamento:

hotel.

Pasti: colazione, pranzo e cena.



GIORNO 8

06.12.2025, sabato

In mattinata trasferimento in aeroporto per il volo di rientro in Italia.

Pernottamento: hotel.

Pasti: colazione, cena.

FINE DEI SERVIZI.

INFORMAZIONI UTILI

DATE DI PARTENZA:

da sabato 29.11 a sabato 06.12.2025

DURATA:

7 giorni / 6 notti

QUOTA per persona

(gruppo di minimo 4 persone - massimo 8 persone):

€ 1990, pernottamento in camera doppia in condivisione

- **acconto** pari al 30% della quota viaggio (assicurazioni facoltative escluse), da versare al momento dell'iscrizione: 600 €

- **saldo** da versare entro il 05.11.2025

LA QUOTA COMPRENDE:

- ✓ 07 pernottamenti in hotel 3* con colazione
- ✓ 06 pranzi (bevande escluse)
- ✓ 02 cene (bevande escluse tranne quella del 05.12.25 che include 50 cl. acqua, 1 bottiglia di vino e caffè)
- ✓ guida escursionistica Itinarrando dall'Italia
- ✓ transfer privato da/per l'aeroporto a Mindelo
- ✓ transfer privato durante il viaggio e trasporto bagagli durante l'escursione
- ✓ traghetto a/r Sao Vicente - Santo Antao
- ✓ guida per le giornate di trekking a Santo Antao
- ✓ giornata di visita guidata nell'isola di Sao Vicente
- ✓ 1 mezza giornata di visita dell'isola di santo Antao (Alto Mira e Ribeira das Patas)
- ✓ assicurazione medico-bagaglio

LA QUOTA NON COMPRENDE:

- ✗ 4 cene
- ✗ bevande durante i pasti
- ✗ extra e quanto non specificato
- ✗ volo intercontinentale

SUPPLEMENTI:

168 € camera singola



Direzione tecnica fornita da:

Itinarrando - Trekking Adventure in Hi Fi di
Itinarrando Soc. Coop
Via Angeloni 3-5
03100 Frosinone (FR)