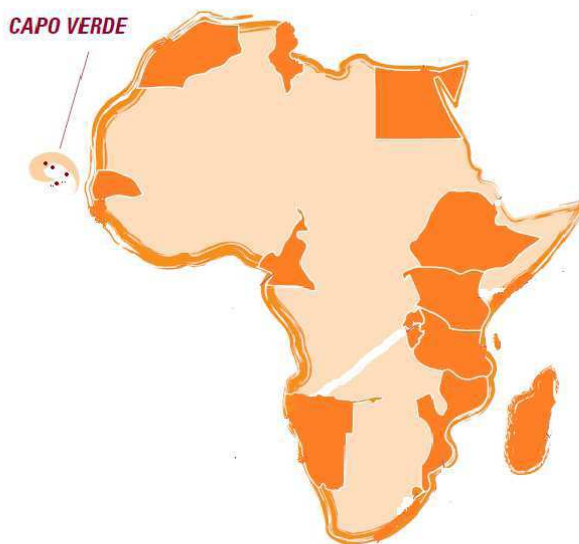


# CAPOVERDE

## la morabeza

Viaggio realizzato in collaborazione con **COSPE**, nell'ambito del *Progetto FATA*, cofinanziato dalla Comunità Europea



**Da novembre a giugno**, per un minimo di anche 2 sole persone.

### **Perché viaggiare responsabile?**

Un viaggio di turismo responsabile si basa su principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza e incontro.

Porta a visitare le bellezze naturali, storiche e artistiche del paese visitato, dando però un "valore aggiunto" al viaggio: l'incontro con le popolazioni locali è visto come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione utilizzando, per quanto possibile, servizi locali e lasciando dunque la maggior parte dei proventi turistici alle popolazioni locali.

Le comunità visitate sono protagoniste nella gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici che ne derivano.

### **IL VIAGGIO:**

Capo Verde, una manciata di isole vulcaniche nell'Atlantico, al largo del Senegal, disabitate fino alla scoperta ufficiale nel 1460 da parte dei portoghesi, che ne fecero la piattaforma di commercio con le Americhe, portandovi numerosi schiavi dall'Africa Occidentale. Un mix di Africa, sud Europa, Brasile. La natura, talmente bella e



selvaggia da essere quasi intimidente. La flemma, molto africana. La musica, Cesaria Evora e la *morna*. Ed è subito *morabeza*, il benvenuto creolo, fatto di bellezza, simpatia, umiltà, "nostalgia del rumore del mare, la risata a scuola, la paura di emigrare, la decisione, la speranza di guadagnare, di mandare i soldi a casa, di tornare" (A. M. Sobrero).

Un itinerario dedicato a due isole Sottovento: Santiago, la più grande, che ospita la capitale Praia con i suoi mercati africani, e Fogo, dominata dall'imponente vulcano che ne condiziona la vita e la società.

Visiteremo l'interno brullo e selvaggio dell'isola maggiore, interrotto dalle rigogliose *ribeira*, dove avremo modo di osservare con quanta perizia gli agricoltori locali hanno inventato sistemi che facciano fronte alla scarsità d'acqua, e percorreremo le tracce di Amilcar Cabral, l'ispiratore dei movimenti anti coloniali che nel 1975 hanno portato l'arcipelago all'indipendenza dal Portogallo. Nell'estremità nord di Santiago ci concederemo qualche giorno di assoluto riposo e mare, nelle bellissime baie protette (una bianca e una nera) di Tarrafal.

Planet Viaggi Responsabili è partner associato dell'ong italiana COSPE nel Progetto FATA (*Fogo, Água, Terra, Ar*), un progetto di ecoturismo sull'isola di Fogo che ha come obiettivo di sviluppare una forma di turismo partecipativo da parte degli operatori locali, nel rispetto dell'ambiente e della popolazione. Avremo modo di incontrare alcuni dei partner locali del progetto e contribuiremo alla valorizzazione ed alla tutela del patrimonio culturale, sociale ed ambientale dell'isola. Conosceremo i *sobrados* (le antiche abitazioni coloniali) del piccolo e sonnolento capoluogo di Sao Filipe ed esploreremo a piedi il cratere del vulcano, un paesaggio aspro con le suggestioni forti del deserto, con le sue modificazioni geomorfiche dovute al passaggio distruttivo ma nello stesso tempo vitale della lava. Conosceremo anche il progetto di COSPE che riguarda la produzione di vino, ricavato dalle vigne che crescono proprio nella *caldeira* del vulcano. Ci lasceremo incantare dalle mille sfumature di nero dell'isola, punteggiata di rigogliose agavi, e delizieremo il palato con il tipico formaggio di capra, l'onnipresente papaya, il vino di Chã ed il caffè locale.

## **PROGRAMMA DI VIAGGIO:**

### **1° GIORNO**

Partenza dall'Italia ed arrivo a Praia, nell'isola di Santiago, in serata o in piena notte. Sistemazione per il pernottamento in *residencial*.

### **2° GIORNO**

Ci recheremo nella vicina Cidade de Ribeira Grande de Santiago (o più semplicemente *Cidade Velha*) dove capiremo meglio la storia dell'arcipelago, attraverso la visita alla Fortaleza Real de Sao Filipe: un'opera imponente costruita nel XIV secolo per difendere l'allora capitale dell'isola dagli attacchi dei pirati. Per raggiungere dal forte la cittadina, che nel 2009 è stata dichiarata Patrimonio dell'Umanità dall'UNESCO, faremo un'ampia passeggiata lungo la Ribeira Grande: il termine *ribeira*, in tutto l'arcipelago, indica le valli che i fiumi hanno scavato nella loro corsa verso il mare, e, a causa della composizione del terreno e della forte erosione di acqua e vento, sono caratterizzate da profondi solchi nel terreno. Un'altra caratteristica delle *ribeira*, visibile soprattutto durante la stagione secca, è l'incredibile ricchezza di vegetazione: canna da zucchero, mais, ortaggi, papaya, ma anche grandi alberi quali manghi, palme da cocco, carrubi, baobab. Giunti in paese, passeremo tra le casette in pietra con tetto di paglia della sonnolenta rue Banana, e ci fermeremo per il pranzo in un ristorantino sul lungomare. Nel pomeriggio rientreremo a Praia e ci sarà ancora il tempo per un bagno e per godere il tramonto sul mare alla spiaggia di Quebra Canela. Cena in un ristorante di pesce in città e pernottamento in *residencial*.

### **3° GIORNO**

La mattinata è dedicata a Praia, la capitale di Capo Verde. Ci recheremo con i trasporti pubblici, attraversando la zona delle ambasciate estere e delle ville degli abitanti più ricchi, lungo la Prahia Prainha, per salire poi al centrale quartiere di Plateau, soprastante il porto cittadino. Questo è il nucleo storico della città, totalmente ristrutturato nel secolo XIX, con ampie *avenida*, piazze e giardini, chiese cattoliche e nazarene, il palazzo presidenziale ed il monumento a Diogo Gomez, lo scopritore portoghese dell'arcipelago. Resistono ancora alcune

case d'epoca coloniale, specialmente nella zona del liceo, ma nell'insieme il quartiere è abbastanza moderno e turistico di giorno, mentre si spopola e diventa poco raccomandabile di sera e di notte. La principale attrazione è comunque il mercato della frutta e verdura sull'Avenida Amilcar Cabral, che visiteremo per apprezzare la varietà di frutti tropicali e l'atmosfera africana. Nella zona più moderna e popolare sottostante il Plateau visiteremo poi il mercato delle pulci di Sucupira, dove si trovano molti prodotti di artigianato ed abbigliamento di altri paesi africani; potremo pranzare in un ristorantino nella zona pedonale del Plateau o in una delle piccole e spartanissime botteghe di Sucupira. Dopo pranzo ci recheremo all'aeroporto per il volo su Fogo. Qui ci sistememo nella cittadina di Sao Filipe, in un hotel ricavato all'interno di un *sobrado*, le antiche abitazioni coloniali dei proprietari terrieri portoghesi: generalmente i *sobrados* sono a due piani, con balconi e ballatoi in legno; al primo piano avevano accesso solo i proprietari ed i loro ospiti mentre il piano terra era destinato alla servitù; oggi molti *sobrado* di Sao Filipe sono ristrutturati e ridipinti con colori pastello. Il resto della giornata è dedicato a questa cittadina: visiteremo il Museo Municipale, che ospita una collezione di oggetti rinvenuti nei *sobrados* (il museo stesso è un *sobrado* ristrutturato), con alcuni pannelli esplicativi che raccontano, oltre che della cultura e della vita quotidiana ai tempi della colonizzazione, anche della flora e fauna dell'arcipelago. Nel cortile del museo è stato anche ricostruito un esempio delle tipiche abitazioni a pianta circolare in pietra lavica, legno e paglia, dei contadini e pastori dell'interno dell'isola. Passeggeremo poi tra le stradine dove si alternano splendidi *sobrados* ristrutturati e murali raffiguranti paesaggi, maschere tribali, scene di vita quotidiana e anche qualche personaggio dei manga giapponesi. Ci avventureremo anche al mercato della frutta e verdura per fare la spesa per il picnic del giorno successivo: frutta, pomodori, ed il giustamente famoso formaggio di capra di Fogo, un formaggio fresco che si presenta con una classica forma a fungo, tenuto insieme da una foglia di banano. Cena in un ristorante in paese e pernottamento in *sobrado* trasformato in *hotel*.

#### **4° GIORNO**

Giornata interamente dedicata al vulcano ed al cratere. Saliremo in minibus fino a Chã das Caldeiras, all'interno del cratere (o *caldeira*), a 1600mt, e ci sistememo in un rifugio, ricostruito dopo l'ultima eruzione del novembre 2014, che ha interamente distrutto e ricoperto di lava entrambe le frazioni di Chã, Portela e Bangeira. Ripercorreremo a piedi la pista che serpeggia nella *caldeira*, visitando le coltivazioni di viti, mele, mele cotogne e ricino ed alcune sorgenti che scaturiscono dalle immense pareti verticali di roccia del cratere, dette *bordeira*, alte più di 1000mt. Avremo anche la possibilità di incontrare i viticoltori della locale *Cooperativa*, che acquista dai contadini locali uva e altra frutta per produrre vino (con marchio *doc Vinho de Chã*), grappa e acquaviti di mela, mela cotogna e pesca, marmellate, gelatine e succhi. In seguito all'ultima eruzione del vulcano la cantina (realizzata nel 1998 grazie ad un partenariato con l'ong italiana *COSPE*) ed alcune coltivazioni sono state pesantemente danneggiate dalla colata di lava, ma la cooperativa si sta riorganizzando. Cena e pernottamento in *rifugio*.

#### **5° GIORNO**

La mattina molto presto partiremo a piedi lungo il ripido e scosceso pendio del Pico Fogo. Il percorso non richiede particolari tecniche alpinistiche, ma sia per la quota oltre i 2.800 mt, sia per il dislivello da compiere (1.100 metri, circa 4 ore di salita), sia per il terreno pietroso e spesso sdrucchiolevole, necessita di una certa attitudine ed abitudine al trekking in alta montagna. Alternativamente, si può puntare alla salita del Piccolo Pico, comunque molto spettacolare e ben più abbordabile. La discesa lungo i pendii coperti di cenere nera sarà veloce ed entusiasmante, anche se comunque faticosa. Una volta ritornati alle pendici dell'immenso cono del vulcano, avremo tempo per riposarci e per gustarci l'affascinante paesaggio. Cena e pernottamento in *rifugio*.

#### **6° GIORNO**

Dopo colazione lasceremo la *caldeira* e partiremo in minibus per il giro dell'isola lungo la costa. La strada principale circumnaviga il cratere del vulcano, ed il paesaggio, spostandosi da sud a nord, diviene mano a mano meno brullo e più coltivato; elemento comune a tutta l'isola, l'agave. Da Sao Filipe in direzione Mosteiros attraverseremo la nera colata lavica dell'eruzione del 1995 che si fonde sulla spiaggia, altrettanto nera; giunti a Mosteiros ci inerpicheremo per

osservare le ricche piantagioni di caffè e di banane, oltre a manghi papaye e altri frutti e verdure. La Fogo Coffee Spirit, un'azienda privata di produzione di caffè, apre le proprie porte ai visitatori (quando le operazioni svolte all'interno della fabbrica lo consentano); pranderemo al Tchon de Cafè, un bel ristorante al centro del paese. Continueremo quindi nel giro dell'isola approdando alle curiose rocce di Salinas, un minuscolo porticciolo da pesca: gli archi di roccia e la spiaggetta poco lontano invitano ad una sosta per un bagno. Rientreremo quindi a Sao Filipe, per la cena ed il pernottamento al Tortuga, un piccolo ma curatissimo residencial solitario di fronte all'oceano e all'isola di Brava, contornato da uno splendido giardino, per goderci la spiaggia nera ed il tramonto sul mare. Cena e pernottamento *in residencial*.

### **7° GIORNO**

Altra mattinata per completare la visita di Sao Filipe; potremo gustare il caffè prodotto localmente a Djar Fogo (in creolo, *djar* vuol dire *isola*), un locale dove si tengono esposizioni di artisti e artigiani locali e dove potremo visitare anche la sala con la macchina per la tostatura del caffè. Se il clima lo consente trascorreremo anche un po' di tempo sulla spettacolare spiaggia nera, dove però la balneazione è normalmente poco agevole a causa delle lunghe onde e delle forti correnti. Dopo il pranzo in un ristorantino in città, ci recheremo all'aeroporto per il volo di rientro a Praia. Qui giunti, ci sistemereemo in residencial e ci sarà ancora il tempo per un bagno in spiaggia ed un aperitivo al tramonto. Cena in una *churrascheria* in città e pernottamento in *residencial*.

### **8° GIORNO**

Dopo colazione, partiremo in minibus locale per il villaggio di Ribeira da Barca, attraversando il brullo centro dell'isola, dominato dalla Serra Malagueta, e la cittadina di Assomada, dove si svolge il più grande mercato ortofrutticolo dell'arcipelago. A Ribeira da Barca saremo accolti da Sety, la nostra guida per la regione, e ci sistemereemo da Janina, una sua cugina molto intraprendente che ha deciso di aprire la casa dove vive con i suoi genitori ai viaggiatori. Sety, un giovane pescatore, ha avviato un progetto di turismo responsabile che gli ha permesso di avere la propria barca (un piccolo peschereccio) per il proprio lavoro e per accompagnare i viaggiatori, e l'impatto del progetto sulla comunità è esteso a chi si è organizzato per offrire servizi turistici (pasti o pernottamenti). Dopo il pranzo da Janina, in compagnia di Sety visiteremo prima una fabbrica di grog, il rum capoverdiano, estratto per distillazione dalla canna da zucchero, e quindi le cascate, con una bella camminata in un paesaggio caratterizzato da palme da cocco ed altri alberi da frutto, e dominato dagli imponenti baobab. Rientrati a Ribeira da Barca, ci sistemereemo per la cena ed il pernottamento in *famiglia*.

### **9° GIORNO**

Dopo colazione, partiremo con Sety per una passeggiata lungo il mare: passando di ribeira in ribeira supereremo alcune spiagge devastate dalla raccolta della sabbia (usata per produrre il cemento) e giungeremo alla grotta di Aguas Belhas, luogo di importanza storica in quanto sembra che Amilcar Cabral, l'intellettuale, originario della Guinea Bissau, che con i suoi discorsi e le sue azioni di supporto ha dato un prezioso contributo alla liberazione dell'arcipelago dalla colonizzazione portoghese. Sety ci preparerà quindi una gustosa grigliata di pesce sulla spiaggia, e quindi rientreremo al villaggio in barca, passando per calette e promontori rocciosi, e zigzagando tra bizzarri torrioni di basalto che sorgono dal mare. Giunti in paese, saluteremo i nostri ospiti e partiremo, sempre con i trasporti pubblici, per Tarrafal (in creolo *tarrafal* significa *fine della terra*), l'estrema punta nord dell'isola di Santiago. Qui giunti, ceneremo in paese e pernosteremo in un *hotel* sulla spiaggia di una bellissima baia circondata da palme.

### **10° GIORNO**

Giornata di relax, spiaggia e mare e buon pesce a Tarrafal, con le sue due belle spiagge bianca (in paese) e nera (a Ribeira da Prata, qualche km più a sud). Durante la giornata, con i mezzi pubblici andremo a visitare l'interessante e molto curato Museo della Resistenza al Campo de Concentração di Chao Bom (*campo della morte lenta*), dove sono stati imprigionati, in varie fasi della sua esistenza, gli oppositori portoghesi al regime di Salazar, dissidenti interni, dissidenti angolani e guineani, criminali comuni. Cena in paese e pernottamento in *hotel*.

## 11° GIORNO

Ancora una mattinata dedicata alla spiaggia, e quindi rientreremo, sempre in minibus locale, a Praia. Qui avremo ancora qualche ora da spendere prima della cena in città e del trasferimento all'aeroporto per la partenza del volo per l'Italia, che avverrà in serata o piena notte.

## 12° GIORNO

Arrivo in Italia.

**Il programma di viaggio può subire variazioni sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario. Tali modificazioni possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.**

## TEMPI APPROSSIMATIVI DEI PRINCIPALI SPOSTAMENTI

minibus collettivo Praia - Ribeira Grande	30min
volo Praia - Fogo	25min
minibus privato Sao Filipe - cratere del vulcano	1h 30min
minibus privato Sao Filipe - Mosteiros - Salinas - Sao Filipe	6h
minibus collettivo Praia - Ribeira da Barca	2h 30min
minibus collettivo Ribeira da Barca - Tarrafal	2h
minibus collettivo Tarrafal - Praia	4h

## MAPPA DELL'ITINERARIO



## PROGETTI SOSTENUTI

Una percentuale del costo dei servizi in loco viene accantonata come *quota progetti*, un aiuto concreto per la realizzazione di progetti ad opera di associazioni locali o comunque operanti sul territorio. Il sostegno avviene, oltre che con la *quota progetto*, anche con altri metodi, a seconda della tipologia. Durante questo viaggio vengono sostenuti i seguenti:

### **Progetto FATA (Fogo, Água, Terra, Ar) - Progetto di ecoturismo nell'Isola di Fogo**

Le finalità del progetto sono la preservazione ed il miglioramento del patrimonio sociale, culturale e ambientale come fattori di diversificazione e di sviluppo di un turismo sostenibile e solidale a Capo Verde, sull'isola di Fogo. Il progetto, presentato dall'ong COSPE e approvato per il co-finanziamento dall'Unione Europea nel gennaio 2015, ha una durata di 3 anni. Planet Viaggi Responsabili è partner associato di COSPE per il Progetto

FATA, ed uno dei suoi contributi consiste nell'incrementare sia il numero di viaggi organizzati sull'isola in collaborazione con agenzie locali sia la qualità dei servizi offerti dagli attori locali, anche attraverso moduli di formazione a beneficio degli operatori stessi.

#### **Associazione delle Guide Turistiche di Chã das Caldeiras, Fogo**

Creata nel 2012 da Mustafa Eren, ingegnere civile e guida alpinistica di origini turche, l'associazione si prefigge l'obiettivo di proporre ai viaggiatori in visita sull'isola un servizio eccellente di accompagnamento turistico con guide di montagna per le escursioni all'interno del cratere, guide preparate e formate adeguatamente; ad oggi l'associazione conta una trentina di soci, e si pone anche come facilitatrice - e talvolta finanziatrice - per la fornitura di alcuni servizi alla cittadinanza, come lo scuolabus per i bimbi che vivono in *caldeira* ma devono spostarsi fuori per incontrare il primo centro scolastico dal momento che la loro scuola è stata distrutta dalla colata lavica, o la raccolta della spazzatura; l'Associazione è partner di COSPE nel Progetto FATA; *presidente dell'associazione: Alcindo.*

#### **Cooperativa Viticoltori di Chã das Caldeiras, Fogo**

La cooperativa acquista dai contadini locali l'uva e produce vino rosso, bianco, rosé e passito, tutti con marchio doc *Vinho de Chã* (la cantina è stata aperta nel 1998 grazie ad un partenariato con l'ong italiana COSPE); la cantina e le apparecchiature sono state fortemente colpite dall'eruzione del novembre 2014; sono stati salvati comunque una buona parte dei macchinari, parte della produzione annua di vino e la maggior parte delle vigne, e la cooperativa, che ha ricevuto anche dei finanziamenti governativi per sistemare un capannone provvisorio per poter continuare le attività, si sta riorganizzando; il sostegno può avvenire con la visita e con l'acquisto dei prodotti della cooperativa.

#### **Progetto di Turismo Comunitario a Ribeira da Barca, Santiago**

È un progetto di turismo responsabile che coinvolge la comunità del piccolo villaggio di pescatori di Ribeira da Barca, sulla costa ovest dell'isola di Santiago. Ha come scopo quello di creare un indotto derivante dalle attività turistiche al villaggio e di rendere di conseguenza il viaggiatore partecipe e co-attore dello sviluppo della regione, normalmente poco visitata; proposto inizialmente da Sety Martins, un pescatore, che è anche guida, e da sua cugina Janina, che ha aperto la sua casa per l'accoglienza ai viaggiatori, in realtà è auspicabile che in futuro coinvolga più famiglie e diverse professionalità. Il progetto prevedeva come primo passaggio la costruzione di una barca da pesca del valore di 2700 euro (finanziati grazie ad una raccolta fondi su KissKissBankBank, una piattaforma di crowdfunding). Il sostegno al villaggio si può realizzare principalmente usufruendo dei servizi messi a disposizione dalla comunità (guida turistica, pasti e pernottamenti), ed eventualmente anche attraverso la donazione di materiale scolastico alla scuola primaria.

### **MODALITA' DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO**

Il viaggio è svolto con accompagnatore in lingua italiana non professionista, che funge da coordinatore e mediatore linguistico-culturale (per un minimo di 6 viaggiatori), e con varie guide locali.

Trasporti interni in taxi privati, bus urbani, minibus collettivi (*aluguer*), minibus privati, ed in aereo (tra le isole).

*In alternativa, sarà possibile viaggiare sempre con mezzi privati: la variazione di costo sarà calcolata su richiesta.*

Pernottamenti in residencial (piccoli hotel a gestione familiare), in hotel, in rifugio ed in famiglia; le camere sono doppie e non ovunque sono garantiti bagno e doccia privati.

Pasti in ristoranti, famiglie ed a picnic; si richiede collaborazione per la preparazione dei pasti durante i picnic.

*Eventuali richieste particolari vanno segnalate in anticipo (vegetariani, intolleranze alimentari, etc).*

È richiesto ottimo spirito di adattamento e reale motivazione a conoscere lo stile di vita capoverdiano.

## **PREZZO DEL VIAGGIO a persona, in camera doppia**

<b>Calcolato su 10 persone:</b>	<b>1470 € + volo aereo</b>
<b>Calcolato su 8 persone:</b>	<b>1510 € + volo aereo</b>
<b>Calcolato su 2-6 persone:</b>	<b>1600 € + volo aereo</b>

La presenza di un accompagnatore in lingua italiana per tutto il viaggio sarà garantita per gruppi di minimo 6 viaggiatori.

La partenza può essere garantita anche per un minimo di 2 sole persone, purché i viaggiatori parlino portoghese e/o inglese e/o francese.

In tal caso si potrà prevedere un viaggio con un alto livello di autonomia, che preveda la presenza di guide locali e autisti solo nelle tappe dove necessario.

I costi sopra elencati includono una quota di partecipazione da versare in agenzia ed una quota da portare direttamente in loco.

Costo volo aereo a partire da 600 € (tasse incluse)

### **Le quote sopra riportate comprendono:**

- tutti i pernottamenti a Praia e Tarrafal
- tutti i trasporti e le guide, come da programma
- pasti e bevande (escluse bevande alcoliche)
- accompagnatore per tutta la durata del viaggio (solo per gruppi di minimo 6 viaggiatori)
- voli interni Santiago - Fogo a/r
- entrate alla Fortaleza di Cidade Velha, al Museo Municipale di Sao Filipe ed al Museo della Resistenza al Campo de Concentração di Chao Bom
- assicurazione medica (con un massimale di 5000 €)
- organizzazione tecnica

### **La quota non comprende:**

- volo aereo internazionale
- visto di ingresso a Capo Verde (25 €)
- assicurazione contro annullamento del viaggio (facoltativa: 80 €)
- mance
- spese personali
- tutto quanto non espressamente indicato alle voci precedenti

**Nota:** La cifra stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse, il maggior valore sarà a carico del cliente.

## **NOTIZIE UTILI**

**BIMBI:** In generale l'itinerario può essere adatto anche a viaggiatori con **bimbi sopra i 10 anni**, purché animati da molta curiosità, disponibili alla pazienza negli spostamenti ed a camminare durante le passeggiate.

**CLIMA:** Il viaggio è realizzabile tra novembre e giugno; durante i mesi estivi, essendo la stagione delle piogge, il clima è piuttosto fastidioso per l'umidità e la presenza di zanzare. Nel resto dell'anno invece il clima è piacevolissimo, con temperature medie intorno ai 26°C, un pochino più fresco in febbraio e più caldo in novembre e giugno.

L'arcipelago presenta caratteristiche climatiche differenti a seconda che si tratti delle isole Barlavento (a nord, più esposte all'Atlantico e quindi molto più ventose) o di quelle Sottovento (a sud, tra cui Santiago e Fogo). Altra differenziazione climatica riguarda le isole piatte (Sal, Boavista e Maio) e quelle montagnose: le prime, molto più esposte agli alisei, hanno un clima molto più secco e scarsità di vegetazione. Inoltre, si apprezza una differenza anche tra i

versanti nord e sud della stessa isola, con quello nord più esposto a venti e umidità e quindi mediamente più verde.

A Praia (sud Santiago), a Ribeira da Barca (est Santiago) e a Tarrafal (nord Santiago) il clima è normalmente caldo e secco di giorno a volte ventilato la sera. L'interno dell'isola invece, brullo ma montuoso, può essere anche piuttosto freddo e umido, soprattutto in febbraio. Le spiagge di Santiago sono decisamente le più balneabili: nel caso di Praia in quanto ben protetta dalle alture e montagne dell'interno dell'isola, nel caso di Ribeira da Barca e di Tarrafal perché si trovano all'interno di una baia.

Sao Filipe (sud Fogo) è una cittadina ben protetta dall'imponente vulcano, ma le sue acque sono poco balneabili a causa delle correnti che si formano tra l'isola stessa e Brava, poco distante. Tutta la zona sud dell'isola è piuttosto brulla e fa abbastanza caldo, mentre la costa nord, Mosteiros e Salinas, è più ventosa e molto più verde. L'interno dell'isola è interamente occupato dal Parco Nazionale del Pico de Fogo, un ambiente di alta montagna, con il sole molto caldo ma con temperature notturne anche prossime allo zero.

**CHE COSA PORTARE:** Zaino o borsa non rigida, uno zainetto piccolo, magliette e camicie (almeno una camicia a manica lunga) leggere, qualche maglia/pile medio peso, una maglia/pile pesante, una giacca a vento leggera antipioggia, scarpe da trekking (per l'ascesa al Pico de Fogo, consigliati scarponcini da trekking e racchette da montagna), sandali, occhiali e creme da sole, costume da bagno, copricapo, cappello di lana, un asciugamano, una torcia a batterie.

**NOTA:** durante alcuni spostamenti i bagagli viaggeranno sul minibus pubblico insieme ai viaggiatori, ed è meglio evitare valigie rigide perché più difficilmente adattabili agli spazi disponibili.

**DOCUMENTI:** Per entrare a Capo Verde è necessario il passaporto in corso di validità. Il visto di ingresso turistico, che si può ottenere all'arrivo in aeroporto, ha una durata massima di 3 mesi.

**VALUTA:** L'unità monetaria di Capo Verde è l'escudo capoverdiano (CVE, indicato col simbolo \$), suddiviso in 100 centesimi. Prima della partenza è consigliabile controllare il cambio. Per cambiare contante, travellers' cheque o per avere anticipi con la carta di credito è necessario rivolgersi alle banche o agli uffici di cambio autorizzati. In tutto il Paese si possono trovare sportelli automatici dove prelevare contante con il proprio bancomat, purché abilitato ai prelievi dall'estero. Le carte di credito sono accettate solo nei grandi alberghi, ristoranti e negozi di lusso, e soltanto in alcune città.

Si ricorda che è illegale cambiare il denaro per strada.

**FUSO ORARIO:** Il fuso orario di Capo Verde è un'ora in più rispetto a Greenwich, e non c'è l'ora legale. Generalmente quindi Capo Verde è indietro di due ore rispetto all'Italia, mentre quando in Europa c'è l'ora legale la differenza è di tre ore.

**ELETTRICITA':** La corrente elettrica è erogata a 220V e le prese sono a due fori. Non aspettatevi di trovare una presa di corrente in tutte le case private.

**TELEFONI & INTERNET:** Esistono ovunque posti telefonici pubblici. In alternativa si può acquistare una scheda telefonica per il cellulare, del costo di circa 5€. Telefonare e anche ricevere telefonate sul proprio cellulare italiano è estremamente costoso.

Anche gli *internet point* abbondano nel paese, e potrete collegarvi in alcuni hotel e locali alla rete wifi; la copertura 3G è in generale buona in tutto l'arcipelago, soprattutto lungo le coste, e una scheda 3G per il proprio smartphone o tablet costa circa 10€.

**LA SALUTE DURANTE IL VIAGGIO:** Non ci sono *vaccinazioni* obbligatorie per entrare nel paese; il rischio malaria, presente soltanto durante la stagione delle piogge, è piuttosto remoto e non giustifica una profilassi, ma è buona regola consultare il proprio medico per un consiglio. In questo paese si può andare incontro a disturbi gastro-intestinali dovuti al cibo ed al caldo. E' consigliabile quindi seguire qualche *precauzione igienica* come bere acqua in bottiglie chiuse ed evitare di mangiare verdura cruda, frutti di mare e frutta non sbucciata, quindi sono anche da evitare le spremute d'arancia spesso allungate con l'acqua o con ghiaccio e in generale tutto



ciò che può essere stato lavato con acqua e non cotto. Inoltre, bisognerebbe ridurre il consumo di bevande molto fredde soprattutto quando fa molto caldo, e lunghe permanenze in ambienti con l'aria condizionata. Non sono inusuali anche i disturbi da raffreddamento, dovuti soprattutto all'ampio sbalzo di temperatura tra giorno e notte ed al vento.

E' sempre bene avere con sé una piccola *farmacia da viaggio*, che includa i medicinali che il viaggiatore è abituato ad assumere, oltre a disinfettanti intestinali, lozioni anti-insetti, creme solari ad alta protezione, cerotti, antisettici. Nelle farmacie sono in vendita tutti i principali medicinali, ma va segnalato che i prezzi sono mediamente piuttosto alti in quanto nella maggior parte dei casi si tratta di prodotti importati.

**LINGUE/ETNIE:** Quando l'arcipelago è stato scoperto dai Portoghesi nel 1456 era disabitato, quindi non esiste una popolazione originaria di Capo Verde. La popolazione attuale è di conseguenza una mescolanza di svariate etnie, africane ed europee, e viene definita *creola di Capo Verde*.

Parimenti la lingua: il *portoghese* è la lingua ufficiale, ma la lingua più parlata è il *creolo capoverdiano*, derivato dal portoghese ma con influenze africane.

E' inoltre molto diffusa la conoscenza del *francese* (la prima lingua straniera insegnata nelle scuole), un po' meno l'*inglese*, lo *spagnolo* e l'*italiano* (questo ultimo è parlato soprattutto a Sal e Boavista, per la consuetudine al turismo italiano).

**LA CUCINA:** L'unico cereale che può crescere nell'arcipelago è il *mais*, e quindi questo è l'alimento base di tutta la cucina capoverdiana. La sua interpretazione più diffusa è la *cachupa*, piatto nazionale: nel *caleron*, un pentolone sistemato sul fuoco di legna, viene preparato uno stufato di mais, fagioli, platani, patate dolci, cavolo e, se le finanze della famiglia lo permettono, filetto di pesce o carne di maiale. La *cachupa* viene consumata a colazione (quella preparata il giorno precedente, riscaldata e arricchita con un uovo all'occhio di bue) e nei pasti principali della giornata.

Sempre con il mais, macinato finemente, si prepara il *kuskus*: come il couscous arabo, si cuoce al vapore in una speciale pentola in ceramica, e si consuma caldo, condito con burro e latte oppure con la melassa.

Lo *xerem*, a base di mais seccato e pestato nel mortaio fino a raggiungere la finezza del riso, è il piatto forte delle feste.

Le acque intorno alle isole sono ricche di *pesce*, soprattutto tonno, altro ingrediente molto diffuso della cucina capoverdiana. Viene consumato alla griglia o stufato, e servito sempre con le verdure bollite o le patatine fritte. Si trovano anche abbastanza facilmente il polpo (grigliato, in insalata oppure stufato) e altri pesci atlantici, tipo cernie, consumati alla griglia. Un argomento più delicato è l'aragosta: se ne pescano, ma sono quasi interamente dedicate all'esportazione! Quindi è facile che se al ristorante la propongono abbia dei costi non molto inferiori a quelli a cui si trova in Europa.

La carne più diffusa, e anche la più economica, è quella di *maiale*: lo si può trovare grigliato ma la ricetta più tradizionale è il *toresma*: riccioli di maiale cotti nello strutto, e consumati come snack. Si trovano anche pollo, montone, ed in misura minore manzo.

Data l'abbondante presenza di ovini, si trova, soprattutto a Fogo e Santo Antao, un ottimo *formaggio di capra*, a cui una foglia di banano conferisce una curiosa forma a fungo; viene consumato soltanto fresco.

Le *verdure* presenti sull'isola sono poche: patate, patate dolci, platani, cavolo, zucca, carote, fagiolini, pomodori.

Per quanto riguarda la *frutta*, Capo Verde è invece un vero paradiso: dal mango alla papaya, dalla gravina al frutto della passione, ma anche banane, arance, mele e pere.

Il dolce più diffuso è la *gelatina di papaya al formaggio*.

Per quanto riguarda le bevande, i *succhi di frutta* sono molto diffusi, così come la tisana di ibisco rosso (carcadè, o *bissap* in Africa Occidentale) ed il succo di *tamarindo*. Tra gli alcoolici, a Capo Verde producono una *birra* locale (Strela) in una versione lager ed una malto, ma si trovano anche molte birre portoghesi (la più diffusa è la Super Boch) ed internazionali. Il *vino*, prodotto soprattutto a Fogo, è presente rosso, bianco e rosé e passito, con marchio doc *Vinho de Chã*, prodotto dall'associazione di agricoltori locali a partire dalle vigne che crescono nel cratere del vulcano, e con marchio *Maria Chavez*, una vigna di padri cappuccini italiani situata a mezza costa sui pendii meridionali dell'isola; il vino popolare e tradizionale dell'isola è invece

il *malecon*, prodotto ovunque, dal gusto fortemente dolciastro e di qualità generalmente bassa. Il superalcolico per eccellenza è il *grog*, un'acquavite ricavata dalla canna da zucchero: si trovano distillerie ovunque, ed un assaggio merita!  
E per finire, il *caffè*: viene prodotto a Santo Antao e nel versante nord di Fogo, e presenta un sapore vagamente dolce e non molto intenso; si prepara tradizionalmente facendolo bollire più volte, e si serve senza filtrarlo (alla maniera del caffè turco).

Per le **condizioni contrattuali** consultate il sito internet o richiedetele in agenzia. Le stesse condizioni sono depositate presso la Provincia di Verona all'ufficio del turismo.

**NOTA BENE:** Si raccomanda di accertarsi di essere in possesso di tutti i **documenti necessari** all'effettuazione del viaggio (passaporto in corso di validità minima richiesta nei paesi visitati, eventuali visti e **vaccinazioni obbligatorie**).

#### **Organizzazione tecnica:**



Via Vasco de Gama 12a - VERONA  
Tel: 045 8342630 - 045 8948363  
E-mail: [viaggiresponsabili@planetviaggi.it](mailto:viaggiresponsabili@planetviaggi.it)  
Skype: planet.viaggi.responsabili  
**[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)**