

Sportreise auf die Kapverden

07.01.-16.01.24

Details

Gruppengrösse

Max. 8 Teilnehmer*innen

Preis für die Gruppenreise im Doppelzimmer

CHF 2'540.00 pro Person

Aufpreis für die Reise im Einzelzimmer

CHF 345.00 pro Person

Im Preis inbegriffen

- Begleitperson ab der Schweiz
- Flug in der Economy-Klasse mit TAP Air Portugal
- Transfer bei Ankunft und Abreise
- Mittelklass Hotel inkl. Frühstück
- 1 x Gruppentraining pro Tag
- 3 x Personal Training pro Teilnehmer/in
- 1 x Stadtführung Mindelo mit lokalem Guide
- Abendessen am letzten Tag
- Ausführliche Reiseunterlagen
- Ausflug-Tipps für die Freizeit
- Beratung über o Ritmo

Extras

- Zuschlag, falls die kalkulierte Flugklasse nicht mehr verfügbar ist
- Zusätzliche Ausflüge oder Verlängerung (über o Ritmo buchbar)
- Nicht erwähnte Mahlzeiten
- Trinkgeld für lokale Reiseleitung, Guides, Fahrer
- Visum/Registrierung für die Einreise (ca. EUR 38.00)
- Übernachtung in Lissabon auf der Rückreise
- Reiseversicherung

Einreisebestimmungen

6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültiger Reisepass sowie Einreiseregistrierung (entweder online oder bei Ankunft).

10 - tägige Sportreise auf die Kapverdische Insel São Vicente

No bai pa Cabo Verde! Du reist in einer Kleingruppe (max. 8 Teilnehmer*innen) auf die Insel São Vicente. Sport steht dabei im Vordergrund, vor, während und nach deiner Reise. Neben einem täglichen Gruppentraining hast du viele weitere Sportmöglichkeiten: Joggen, Wandern, Stand-Up Paddling, Surfen, Yoga, Kiten u.v.m. Auf der Reise profitierst du von drei Personal Trainings. Während deiner Freizeit hast du die Möglichkeit, die Insel São Vicente, deren Bewohnerinnen und Bewohner, die Kultur und Natur, individuell oder mit lokalen Guides kennenzulernen. Kennst du die Kapverden noch nicht? Gerne buchen wir für dich deine individuelle Verlängerung. Die Kapverden, ein einmaliger Inselstaat voller spannender Kulturen und Traditionen.

Du erfährst die Zugewandtheit der Bevölkerung, die Lebensfreude und Bescheidenheit wird auch dich beeindrucken. Wir zeigen unseren Kunden ein unverfälschtes und authentisches Kapverden unter dem Aspekt eines gesunden und lokalen Tourismus. Vor allem die einheimische Bevölkerung kann davon profitieren.



PROGRAMM

Tag 1: Anreise auf die Kapverden

Morgenflug ab Zürich um 06:20 Uhr. Umsteigen in Lissabon und Weiterflug auf die kapverdische Insel São Vicente. Transfer zum Hotel, einchecken, Willkommensdrink und Besprechung der kommenden Tage.

Tag 2: Gruppentraining* & Stadtbesichtigung Mindelo

Wir treffen uns im Hotel und gehen gemeinsam zum Fitnessstudio. Danach findet das erste Gruppentraining mit dem lokalem Fitnesstrainer statt. Alle Gruppentrainings finden in Zusammenarbeit mit lokalen Fitnessinstructors statt.

Am Nachmittag treffen wir uns zu einer Stadtbesichtigung mit unserem lokalen Guide.

Tag 3-7: Gruppentraining* & Zeit zur freien Verfügung

Auf unsren Gruppentrainings hast du die Möglichkeit, deine Ziele zu erreichen und in deiner freien Zeit auf geführten Ausflüge mit oder ohne Guide, mehr über die Insel São Vicente, die Kultur, Natur und Bewohner*innen zu erfahren. Wir von o Ritmo geben dir gerne Tipps und organisieren die Ausflüge für dich.

Tag 8: Gruppentraining* & gemeinsames Abendessen

Nach unserem letzten Gruppentraining treffen wir uns zum gemeinsamen Abendessen und lassen die Reise Revue passieren.

Tag 9: Abreise

Transfer zum Flughafen und Abreise um 13:10 Uhr nach Lissabon. Ankunft um 18:30 Uhr und Übernachtung (individuell).

Tag 10: Rückreise in die Schweiz

Individuelle Anreise an den Flughafen und Flug um 18:40 nach Zürich. Ankunft in Zürich um 22:35 Uhr.

Begleitung ab der Schweiz, Sandy Hildebrand, Fitness Instructorin und Kapverdenbegeisterte



Mein Name ist Sandy Hildebrand. Im Januar 2020 durfte ich meine 1. Reise auf die Insel São Vicente antreten und zusammen mit o Ritmo eine beeindruckende Zeit mit Kizomba tanzen, Ausflügen, feinem Essen und grrsartigen Leuten verbringen. Die Nähe zu den Einheimischen und das soziale Engagement von o Ritmo beeindruckten mich. Schön darf ich ein Teil davon sein.

Ich wohne mit meiner Familie im Zürcher Oberland und bin seit über 30 Jahren in der Fitnessbranche tätig. Bis vor einigen Jahren hauptberuflich, in der Zwischenzeit ist das Unterrichten von Group Fitness-Lektionen noch mein Hobby.

Ich freue mich, mit dir zusammen eine spannende, sportliche Zeit in Mindelo verbringen zu dürfen.

Organisation Reisebüro o Ritmo GmbH Corinne Bommeli & Annina Landös



Auf unseren Reisen haben wir die Kapverden kennen und lieben gelernt. Die nahezu unberührte Natur, die spannende kreolische Kultur, die Tradition und die ansteckende Lebensfreude der Kapverdier*innen sind nur ein paar der Eigenschaften, welche den Inselstaat so einmalig machen. Wir zeigen unseren Reisenden ein unverfälschtes und authentisches Kapverden unter dem Aspekt eines gesunden und lokalen Tourismus, wodurch die einheimische Bevölkerung profitiert.

Sportmöglichkeiten und Ausflüge (optional dazu buchbar)

Weitere Sportmöglichkeiten können entweder vorab oder vor Ort dazugebucht werden. Dazu zählen: Stand-up-Paddeln, Boxen, Wandern, Tennis, Tanzen, Kiten, Windsurfen, Tauchen (Preise auf Anfrage).

Des Weiteren können Ausflüge über o Ritmo gebucht werden (Preise auf Anfrage). Dazu zählen zum Beispiel:

Shopping like a local

Halbtages-Ausflug (ca. 3-4h): Mit unserem Guide schlenderst du durch Mindelo, die verschiedenen Märkte und hast dabei die Möglichkeit, frische Früchte, Gemüse oder Spezialitäten einzukaufen.

Shopping like a Local inkl. kochen

Mit unserem Guide schlenderst du durch Mindelo, die verschiedenen Märkte und hast dabei die Möglichkeit, frische Früchte, Gemüse oder Spezialitäten einzukaufen. Danach kochst du gemeinsam mit unserem Guide ein leckeres Mittagessen.

Local Street-Art

Halbtages-Ausflug (ca. 3-4h): Die Kapverden haben eine ausgeprägte Strassenkunst-Kultur. Mit unserem Guide schlenderst du durch Mindelo und hast die Möglichkeit, die verschiedenen Wandmalereien in diversen Vierteln der Stadt zu fotografieren.

Cape Verdean Art

Halbtages-Ausflug (ca. 3-4h): Die Kapverden haben eine ausgeprägte Kunst-Kultur. Mit unserem Guide besuchst du verschiedene Kunstgalerien und erfährst mehr über diese facettenreiche Kultur.

Eat like a Local

Halbtages Ausflug (ca. 3-4h): Auf dieser Tour besuchst du mit unserem lokalen Guide verschiedene Snack-Bar's und probierst die typisch kapverdischen Spezialitäten wie Pasteis, Coxinha, Buzio oder Cachupa.

Get involved

Halbtages Ausflug (3-4 Stunden): Du erhältst einen Einblick in einen etwas anderen Teil von Mindelo. Mit unserem lokalen Guide besuchst du das ehemalige Armuts- und Konfliktviertel «Ribeira Bote» und in die soziokulturellen Sozialprojekte. Du besuchst das Gemeinschaftszentrum für Freizeit und Bildung «Djunta Mon» . Mittendrin statt nur dabei!

Musica Cabo Verde

Halbtages-Ausflug (ca. 3h): Die Kapverden haben eine reiche Auswahl an international bekannten Künstlerinnen und Künstlern. Auf diesem Ausflug stehen die Musik und der Rhythmus der Kapverden im Zentrum. Unser Guide erzählt dir alles, was du wissen möchtest. Zudem besuchst du einen lokalen Gitarrenbauer.

Drink like a Local

Abend-Ausflug (ca. 3-4h): Du erlebst «Mindelo by night». Dabei ziehst du mit unserem Guide durch die lokalen Bars auf der Suche nach Live-Musik und Tanz. Unter anderem probierst du die typischen Zuckerrohr-Schnaps Variationen Grogue & Ponche.

Island treasure

Ganztages-Ausflug (ca. 6-7h): Auf diesem Ausflug zeigt dir unser lokaler Guide die Inselfschätze von São Vicente: die Aussicht vom Berg Monte Verde, das verschlafene Fischerdorf Salamansa, die Traumstrände von Calhau und die Dünen von Praia Grande: Entspannung und Mittagessen inklusiv.

Baia das Gatas-Norte Baia

Halbtages-Ausflug (ca. 3-4h) : Du fährst zur Ostseite São Vicente zum schönen Strand von Baia das Gatas. Nach ausgiebigem Strandgenuss spazieren wir nach Norte Baia. Die Gemeinschaft in Norte Baia lebt sehr abgeschieden und bescheiden. Zusammen mit unserem lokalen Guide erhalten wir Einblick in das tägliche Leben der Einheimischen und die kleinen Familienbetriebe der Gemeinschaft. Wir bestaunen deren Wandmalereien und geniessen ein authentisches Essen in einem Familienhaus.

Impressionen Fitnesscenter

Das Fitnesscenter befindet sich in Gehdistanz (ca. 5-10 Minuten) zur Unterkunft. Zur Ausstattung gehören Spinninggeräte, TRX - Bänder, Gewichte, Matten, Medizinbälle - **EIN VOLL AUSGESTATTETES GYM**

INSTAGRAM: armazem_fit_sv



Impressionen Kapverden Insel São Vicente



