

5 x telefonnummer

Ringa hem

Slå 0046 eller +46 och sedan riktnumret och lokalnumret för att ringa hem.

Ringa hit

Slå 00238 eller +238, sedan hela riktnumret och lokalnumret för att ringa från Sverige till Kap Verde (eller från din svenska mobil på plats).

Larmnummer

Vid nödfall ring 132 för polis,

131 för brandkår och 130 för sjukvård.

Ambassad

Det finns ingen svensk ambassad i Kap Verde utan dess arbetsuppgifter sköts av den svenska ambassaden i Portugal. Öppet för allmänheten vardagar 9–12.

Tel: +351 213 942 260. Embaixada de Suécia, Sveriges ambassad, ligger på
► Rua Miguel Lupi 12–2°-Dto i

Lissabon. e-post: ambassaden.lissabon@gov.se
► www.swedenabroad.com/lisbon

Konsulat

Sveriges har ett honorärkonsulat i Kap Verdes huvudstad Praia på ön Santiago. Öppet onsdag och fredag 10–12.

Tel: +238 260 85 25, e-post: fmoeda@bca.cv
Consulado da Suécia:
► Avenida Andrade Corvo 17, 2 Andar, Praia.

5 x sajter

► www.capeverde.com

Engelskspråkig hemsida med mycket info. Sidan uppdateras ofta med nyheter kopplade till turismen på öarna - klart användbar.

► www.landguiden.se/Lander/Afrika/KapVerde

Utrikespolitiska institutets hemsida om Kap Verde - bra om man vill veta lite mer än bara om turistfaciliteter.

► turtlesoscaboverde.blogspot.se

Lär dig mer om havssköldpaddor och den organisation på Sal som kämpar för att rädda dem. Sidan har material både på portugisiska och engelska.

► wikitravel.org/en/Cape_Verde

Måttligt användbar turismhemsida.

► [en.wikipedia.org/wiki/Morna_\(music\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Morna_(music))

Utmärkt genomgång av den mest typiska av Kap Verdes inhemska musikgenrer. Läser man igenom texterna blir man lite av en expert på morna.



Fler guider på nätet LADDA HEM ÖVER 200 RESGUIDER

• Miami • New York • London • Samaná • Jylland • Milano • Krk • Paris • Bangkok • Phuket • Koh Lanta • Barcelona • Röda havet • Madrid • Teneriffa • Rom • Capri • Rhodos • Sharm el-Sheik • Kraków • Florens & Toscana • Krabi • Aten • Istanbul • Peru • Side • Hurghada • Köpenhamn • Tallinn • Nya Zeeland • Tokyo

AFTONBLADET
Resa

Alla guider: www.aftonbladet.se/resguider

Vik
här
↓

AFTONBLADET **Resa** GUIDE

Publicerad mars 2014

KAP VERDE

- ✓ Ön Sal
- ✓ Att göra
- ✓ Boende
- ✓ Fogo & Boavista
- ✓ Restauranger
- ✓ Resa hit
- ✓ Shopping
- ✓ Barer & nattliv
- ✓ Praktiska fakta

Stressa av på sju kilometer strand

No stress". Det är den i särklass vanligaste frasen du kommer att höra under en semester på Sal, den ökentorra ön som är en av nio bebodda i Kap Verde, ett av Afrikas minsta länder och dessutom en av Afrikas bäst fungerande demokratier.

Landet ligger cirka 40 mil ut i Atlanten från Västafrikas kust och hit har det funnits svensk charter sen 2006. Allt fler svenskar upptäcker nu charmen med Sal (och i mindre skala grannön Boavista). De flesta tycks komma för lugn och ro, men att det är solsäkert året runt, nästan aldrig regnar och alltid är badbart varmt i havet, lockar så klart också till att resa bara två timmar längre söderut än till Kanarieöarna.

På Sal bor turisterna i och runt den lilla staden Santa Maria längst i söder. Ganska många väljer all inclusive, men då missar man en stor bit av öns charm – nämligen det alldeles utmärkta utbudet av restauranger, det tillbakalutade barlivet och de livliga livemusikkvällarna som om man inte fått nog vid midnatt kan övergå i diskotekbesök in på småtimmarna.

Annars är det så klart främst den underbara sandstranden som lockar. Med sina sju kilometer är den lång nog för långt fler solbadare

5 x praktiska fakta

El och telefon

220 volt, samma typ av kontakter som i Sverige. Mobilnätet fungerar bra, men det är dyrt att ringa till Sverige, runt 33 kr/minut, och ännu dyrare att surfa, så stäng av mobiltelefonens roamingfunktion.

Internet

De flesta hotell erbjuder internet mot en avgift. Det finns internet-

kaféer, räkna med några tiotus på en halvtimmars uppkoppling. Vissa barer lockar med fritt internet.

Porto

Frimärke för vykort till Sverige kostar 5 kr på posten. Brevlådor är ovanliga, normalt finns den enda utanför postkontoret.

Dricks

Inga regler. Då få kapverdianer

än vad som nånsin kommer ens under högsångstoppen runt jul och nyår.

Det finns en del som tycker att det inte finns så mycket mer än sola och bada att göra på Sal och stirrar man bara på landaktiviteter kan man delvis hålla med. Men tar man med havet finns det desto mer kul att pyssla med. Ön är en av världens bästa platser för vind- och kitesurfing, vågsurfarna hittar också fina platser, liksom dykarna som gärna besöker fiskrika vrak och rev.

Och räcker inte det till kan det vara på sin plats med en dagstur eller kanske en mer ambitiös rundresa till några andra öar. Som Fogo med sin jättevulkan, Santa Antão med dramatisk natur, Boavista med folktomma stränder eller kanske São Vicente med sitt kulturliv. Men viktigast är ändå att njuta av ledigheten och glöm för all del inte det kapverdianska budskapet: "No stress".



Text & foto: JOHAN ÖBERG

har det så värst fett uppskattas all dricks – både på restauranger och barer, av guider, taxi, busschaufförer och hotellstädare.

Handikapp

Få faciliteter för rullstolsburna, men det bör gå utmärkt att semestra på flera av de moderna hotellen. Hör med er researrangör – de vet var handikappanpassade rum går att få.

5 x resan hit

Charter

Ving och Fritidsresor har ett flyg var i veckan från Stockholm oktober–april. Sommarmånaderna går ingen svensk charter hit. Ving flyger direkt, Fritidsresor mellanlandar på Kanarieöarna. Fritidsresor har även flyg från Göteborg. Vings alla hotell är på ön Sal, Fritidsresor även på grannön Boavista. Det går att köpa flygstol, men nästan alla charterresenärer har hotell inkluderat i resans pris. Ving tar från 7500 kr för en vecka med frukost på 4-stjärniga Odjo d'Água, precis vid havet i Santa Maria.

Reguljärt

Vill man flyga reguljärt så krävs minst ett flygbyte. Den vanligaste ruten från Sverige går via Lisabon med portugisiska TAP och vidare med TAP eller kapverdianska TACV till Sal. Räkna med att få betala minst strax under 7000

kr tur och retur vintertid. De höga flygpriserna gör att charter nästan alltid blir mer prisvärt om man kan anpassas sig till charterflygets avgångar och stanna 1,2 eller 3 hela veckor.

Kryssningsfartyg

Det kommer numera en del kryssningsfartyg till Kap Verde och då är hamnar aktuella – som Praia på ön Santiago, Mindelo på São Vicente och Palmeira på Sal. De flesta av dessa kryssningar är långa och dyra och fartygen är på väg till exempelvis Sydamerika eller Sydostasien.

- www.msccruises.se
- www.poseidontravel.se
- www.fredolencruises.com
- www.noflycruising.com
- www.cruisecompetite.com

Egen båt

Kap Verde är ett ganska populärt stopp för Atlantseglare.

5 x viktiga fakta

Pass och visum

Giltigt pass är ett måste. Svenska medborgare måste ha visum, vilket man kan köpa direkt vid gränsen för 25 euro om man anländer med flyg. Har man köpt en charterresa och fyllt i en enkel visumansökan på nätet så har man visum när man anländer och då kostar det inget extra.

Pengar

Kap Verdes valuta heter escudos, 100 escudos=0,92 euro. Kursen är stabil mot euron. Vill man använda euro på Kap Verde går det fint överallt på Sal och Boavista, och i viss mån på de andra öarna. Den lokala kursen är då oftast 100 escudos=1 euro. Banker är vanligtvis öppna 09–15, måndag till fredag. Det finns uttagsautomater på alla huvudorter på respektive ö, sen

är det glest mellan dem. Normalt tas en uttagsavgift på någon svensk tia per uttag. Det går att ta ut pengar med kort inne på bankerna. Hotell växlar också pengar och tar vanligen kort, liksom en del bättre restauranger och lokala researrangörer, medan butiker sällan gör det. Prisnivån är som på Kanarieöarna, cirka 30 procent under de svenska, men lokala transporter är långt billigare.

Säkerhet

Brottsligheten är låg på Kap Verde (utom i vissa delar av huvudstaden Praia) och det värsta man normalt kan råka ut för är småstöld, exempelvis ur sin hyrbil eller på marknader med mycket människor och trängsel.

I Mindelo finns goda möjligheter om båten behöver tas upp på varv. Många av de slitna segelbåtar man ser i i kapverdianska vatten har seglats dit från Europa och sen sålts.

Båt mellan öarna

Det finns numera ett hyggligt nät av färjelinjer mellan flera av öarna i Kap Verde, dock ej från Sal, där ju de flesta turisterna finns. Säkrast (vad gäller att hålla angivna avgångstider eller ens ha en tidtabell för den delen) är Cabo Verde Fast Ferry – som kör med toppmoderna katamaraner på ruten Santiago-Fogo-Brava. Det finns dessutom en handfull fartyg med minst sagt osäkra tidtabeller som tar både gods och passagerare mellan öarna, inklusive Sal.

- www.cvfastferry.com
- www.bela-vista.net/Ferry.aspx

Trafik

På Sal och Boavista är trafiken mycket gles och vägarna få. Inne i de större samhällena är dessutom farterna mycket låga – få kör fortare än 30 km/h. Enda stan med lite mer trafik är huvudstaden Praia på ön Santiago. Största riskerna i trafiken finns när man kör off road i öknen.

Språk

Kreol och portugisiska. Kreol är en mix av västafrikanska språk, portugisiska och spanska och de varianter som används på de olika öarna skiljer sig så pass mycket att kapverdianer ibland har svårt att förstå folk från andra öar i samma land. Folk i turismbranschen talar dessutom ofta en rad andra språk: Engelska, franska, italienska och tyska är vanligt.

redaktion

Guideredaktör Susanne Wixe (susanne.wixe@aftonbladet.se). **Redigerare** Yvonne Westerman. **Kartgrafik** Rikard Bodin. **Text och foto** Johan Öberg. **Övrigt foto** Wikimedia Commons. **Utgivare** Aftonbladet Hierta AB. **Ansvarig utgivare** Jan Helin. **Adress** Aftonbladet, 105 18 Stockholm. **Telefon** 08-725 2000.

AFTONBLADET

5 x ta sig runt

Hyrbil

Det finns flera lokala biluthyrare på Sal (och även på de flesta andra öarna). Enklast är att gå till någon researrangör i Santa Maria eller boka en bil på sitt hotell. De minsta bilarna går på runt 400 kr/dygn, en jeep – vilket är bra att ha på norra Sal – kostar från 500 kr/dygn. De öar på Kap Verde som är mest intressanta att hyra bil på är Santiago, Fogo, São Vicente och Boa Vista.

Taxi

Taxi är billigt jämfört med Sverige och ett gott alternativ att hyra för utflykter på Sal i stället för att köra själv i en hyrbil eller i stället för att åka med på en bussutflykt. Inne i Santa Maria kostar taxiresorna två euro per bil på dagtid och tre euro under kvällen och nätter. Från flygplatsen eller Espargos in till Santa Maria brukar resan kosta 15 euro.

Minibuss

Minibussar kör längs den utmärkta landsvägen mellan Santa Maria och Espargos och även mellan Espargos och hamnstaden Palmeira. De flesta sträckorna kostar max en euro att åka, men minibussarna går först när de är fulla. I Santa Maria står de nära utfarten från stan.

Cykel och scooter

Sal är en flack ö, så det går alldeles utmärkt att cykla. Scooter är ett alternativ och kostar ungefär lika mycket att hyra som cykel – runt 300 kr/dygn – vilket måste anses vara dyrt.

Till fots

Stranden i Santa Maria på Sal är härligt promenadvänlig, en del väljer att jogga. Även Kite beach ligger på behändigt promenadavstånd, liksom allt inne i Santa Maria.



Den sju kilometer långa stranden i Santa Maria på ön Sal.

5 x all inclusive på Sal

Riu Funaná

Stort hotell med massor av aktiviteter. Byggt som ett sago-slott från Malis öknar vid den lite blåsigare västliga delen av stranden, ett par kilometer från centrum. Finns i Fritidsresors charterutbud som ett Blue villa-ge. Dubbelrum från 800 kr under lågsäsong. Har ett systerhotell – Riu Garopa – vägg i vägg.
 ► Cabocan Lote A2, A3, Santa Maria
 ► www.riu.com

Crioula Clubhotel & Resort

Kap Verdes första femstjärniga hotell (nu finns några till) ligger cirka tio minuters promenad från centrum. Finns i Vings utbud. Svårt att få rum på om man inte köpt en paketresa.
 ► CP 45, Santa Maria
 ► www.crioula-resort.com

Melia Tortuga beach

Nytt, snyggt lyxhotell som dock ligger så pass långt från Santa Maria att det inte är gångavstånd. All inclusive,

5 x boende på Sal

Odjo d'Água

Mysigt hotell med frodig trädgård där en del rum har underbar vy över den långa sandstranden i Santa Maria. Har dessutom en utmärkt restaurang. Dubbelrum med frukost från 700 kr. Erbjuder också helpension.
 ► Zona do Farolinho, CP 71, Santa Maria
 ► www.odjodagua-hotel.com

Hotel Morabeza

Santa Marias äldsta hotell som sen 60-talet byggts ut många gånger och blivit ett fint 4-stjärnigt ställe. Ligger i centrala Santa Maria. Finns i Fritidsresors utbud säsongen 2013–2014 och



Lyxiga all inclusivehotellet Riu Funaná i Santa Maria.

frinfint spa, barnklubb och massor av aktiviteter. Finns i Fritidsresors utbud. Dubbelrum från 1200 kr.

► Urbanizacao da Cabocan
 ► www.tortugabeachresort.com

Vila do Farol

Sugen på mycket aktiviteter på semestern? Då är detta all inclusiveställe i mellanklass perfekt. Finns i Vings utbud.
 ► CP 59, Santa Maria

från hösten 2014 också i Vings utbud. Erbjuder allt från bed and breakfast till helpension och några varianter däremellan. Dubbelrum runt 1350 kr natten, men det är svårt att få rum om man inte köpt en paketresa.
 ► CP 33, Santa Maria
 ► www.hotelmorabeza.com

Porto Antigo

Poppis familjehotell som både Ving och Fritidsresor erbjuder, vilket gör att det är mycket svensktätt. Dubbelrum från 5000 kronor i veckan. Bokar inte enskilda nätter.
 Adress: Vila de Santa Maria
 ► www.portoantigo.com

► www.ving.se/kap-verde/santa-maria/vila-do-farol

Hotel Dunas de Sal

Minimalistiskt designhotell helt i vitt, som dock ligger lite småtrist med stenöknen på två sidor. Finns i både Vings och Fritidsresors utbud. Dubbelrum från 900 kr. Går också att boka med enbart frukost inkluderad.
 ► Caixa Postal 12, Santa Maria
 ► www.hoteldunasdesal.com

Dourada studios

Ett enkelt lägenhetshotell ett par gator upp från havet i Santa Maria. Dubbelrum kostar från 250 kr.
 ► Rua Mercado Municipal 22, Santa Maria
 ► www.booking.com

Hotel Atlântico

Enda riktiga hotellet i Sals huvudort Espargos. Inget att tillbringa semestern på men väldigt användbart om man ska byta plan på Sal, eftersom det ligger nära flygplatsen. Rum finns från en svensk femhundraing.
 ► Rua Amílcar Cabral, Espargos
 ► hotelatlantico@cvtelecom.cv

5 x sevärt på Sal

Stranden i Santa Maria

Den underbara sandstranden som sträcker sig sju kilometer från Santa Marias centrum i söder och upp en bit på västkusten är Sals främsta attraktion. Ungefär halva stranden kantas numera av hotell, men de ligger en bit upp från havet och är oftast byggda i en stil som gör att de knappt syns bland alla träd. Det lugnaste vattnet hittar man närmast Santa Marias centrum och sen blir vågorna större ju längre västerut man kommer, även om det kan vara helt stilla även nedanför de stora Riuhotellet på västsidan. Försäljarna är få, solstolarna finns i rimlig omfattning och det är sällan långt till mat och barer.

Sköldpaddsräddare

Nedanför hotellet Riu Funaná har sköldpaddsräddarna SOS Tartarugas sin bas – en stor inhägnad med massor av flyttade sköldpaddsägg från fler hundra bon. De bon som flyttas ligger där ljusen från hotellen är för starka, vilket lurar de nykläckta

ungarna och på ställen där hundar gräver upp dem. Varje eftermiddag klockan fyra kan man besöka inhägnaden och se när nya ungar kommer fram (långt fler kommer upp ur sanden av sig själva nattetid). För 10 euro per person kan man sen följa med ut i kvällsmörkret och hjälpa till att släppa de små livet på en riktigt mörk strandremsa.

► turtlesoscaboverde.blogspot.se/

Pedra de Lume

Saltutvinningen var i århundraden Sals enda inkomstkälla. Nu är produktionen liten, men saltbassängerna i den slocknade vulkankratern i Pedra de Lume finns kvar och där får man bada (inträde 5 euro, dusch efteråt 1 euro). Med en salthalt i vattnet på närmare 30 procent flyter man som en kork - kul! En kort bit nedåt kusten finns en strand där man kan vada ut bland fridfulla sköterskehajar.

Buracona

”Det blå ögat” är en sevärdhet i Buracona som utflyktsarran-

görelse lockar med. Men det ”blå ögat” – ett ljusfenomen i ett solbelyst hål i de svarta lavaklipporna – kan bara ses på sommaren. Däremot finns här flera havspooler att bada i – men bara om havet är lugnt. Annars är det livsfarligt, vilket man själv kan se när det går stora vågor som pressas högt upp över klipporna.

Hägringarna

På den norra delen av Sal är det lätt att se hägringar i ökensanden, som då ser ut som blått hav.

Espargos och Palmeira

Sals huvudort Espargos är snabbt avklarad vad gäller sevärdheter – det finns inga. Men några timmar kan det vara trevligt att promenera runt, fika, kolla i de fåtaliga affärerna och känna in vardagslivet i en verklig landsortshåla. Hamnstaden Palmeira är mindre men charmigare. Även här kan man slå sig ner med en öl eller en enkel lunch – och ibland stöter man på långfärdsseglare innanför vågbrytaren.



Kitesurfare från hela världen kommer till Sal för de perfekta förhållandena.

5 x aktiviteter

All möjlig surfning

Sal är en av världens bästa platser för både kite- och vindsurfing. En handfull stränder används, inklusive den långa i Santa Maria, men allra flest segel brukar man se på den som kallas Kite beach. Svåraste förhållandena finns i Ponta Preta. Vågsurfare kan också hitta fina vågor – allt från snälla nybörjarvågor till livsfarliga jättar. En 4-dagars kitesurfkurs för nybörjare kostar runt 2 700 kr, en femtimmars vindsurfinginstruktion går på en tusenlapp. Det finns flera arrangörer och uthyrare, två exempel: ► www.surfcaboverde.com ► www.angulocaboverde.com

Segelbåtsturer

Ett par olika arrangörer (som charterbolagen också använder

har halvdagsturer från Santa Maria respektive Palmeria. Ombord bjuds det på mat och dryck, man gör badstopp, solar och brukar kunna fiska. Men mest är det bara lugnt och skönt (om inte vågorna är stooora). Pris: cirka 400–500 kr beroende på vem man köper turen av.

Öturer och quad bike

Att köra en quad bike – fyrhjuling motorcykel i sanddynor och på grusvägar kan vara kul. Gör det i grupp, då stora delar av Sal är fordonsfria reservat. Turerna kostar från 230 kr med lokala arrangörer och det dubbla med svenska charterbolag.

Dykning och fiske

Runt Sal finns flera intressanta vrak och några intressanta rev.

I bästa fall ser man också lite undervattensliv under en tur med den gula undervattensbåten Neptunus som gör dagliga tripper från Santa Maria – pris från 300 kr. Dyk från båt, inklusive utrustning från 350 kr. Flera lokala arrangörer erbjuder djuphavsfiske.

- www.scubacaribe.com
- mantadivingcenter.cv
- www.caboverdediving.net

Till andra öar

Det finns ett bra urval endagssturer med flyg till andra öar från Sal. De kan bokas i Santa Maria. Heldagssturer inklusive flyg, transfer, sightseeing och lunch kostar olika beroende på hur långt man måste flyga. Till Fogo kostar det cirka 2 400 kr.



Sköldpaddsräddare på Sal visar upp nykläckta karetsköldpaddor.

5 x Santiago och Maio

Santiago

Den största ön i landet – fyra gånger större än Sal – är torr. Men ön har en hel del grönska, ibland väldigt frodig sådan i dalgångar med vatten året runt. Där odlar man ofta exempelvis sockerrör, bananer och annan tropisk frukt.

Praia

Kap Verdes huvudstad finns på Santiago och är med 128 000 invånare störst i landet. På dagarna är centrum – på en plåtå ovan hamn och strand livlig med trädkantade gator och charmig

marknad. Kvällstid är centrum rätt dött och Praia har inget lysande rykte vad gäller brottslighet. De flesta hotellen ligger på plåtå.

Cidade velha

Portugisernas första stad på öarna ligger strax utanför Praia. I dag återstår inte så mycket av den utöver en straffpåle på torget och ett fint fort på en höjd ovanför. Men staden, som plundrades av fransmännen för 300 år sen och sen aldrig blev sitt forna jag, har en stillsam charm.

Tarrafal

Santiagos finaste sandstrand ligger här längst i norr. Som kontrast finns också ett portugisiskt koncentrationsläger där man under diktaturåren fram till 1975 låste in politiska fångar från Portugal och Kap Verde under hemska förhållanden.

Maio

Liten ö öster om Santiago där tiden tycks stå stilla. Fina stränder utan folk, sanddyner och en bunt riktigt bra matställen livar upp ett besök, som kan klaras av på en halvdag eller ta ett helt liv.



Den fina stranden i Tarrafal på ön Santiago.



Marknadsstånd i Praia på Santiago.

5 x São Nicolau, São Vicente och Santo Antão

São Vicente

Många Kap Verdeturisters favorit, tack vare att ön andas mer kulturliv än någon annan. Ön är torr, med fält på bergstopparna där daggen ger fukt nog för odling. Flyg från flera öar finns.

Mindelo

Mysig hamnstad och huvudort på São Vicente. Här ska man gå på klubbbar och höra mornamusik och så ska man känna in den internationella stämningen i hamnen som lockar många

Atlantseglare. Kap Verdes mest berömda personlighet – sångerskan Cesária Évora – kom härifrån.

Bad

São Vicente har underbara stränder, men de flesta är farliga på grund av stora vågor och underströmmar. Men i São Pedro i sydväst finns en bra strand och i Calhau i öster fina klippbad.

Vandring

Till Santo Antão finns färja från

Mindelo. Ön är dramatiskt bergig och torr med frodiga djupa raviner med tropisk odling. Främsta attraktionen på ön är helt klart vandringsmöjligheterna. Man kan gå själv eller hitta organiserade turer.

► www.caboverdenolimits.com

São Nicolau

Få turister tar sig till ön. Huvudorten Ribeira Brava ligger mitt på ön och har fin kolonialbebyggelse. I havet runt ön finns gott om blue marlin.



Vy över den trevliga hamnstad Mindelo på São Vicente.



Fiskare på São Vicente.



Nyfångad fisk.



Priskoll
Så mycket kostar:
 Öl, 33 cl: 20 kr.
 Big Mac: Finns ej.
 Kopp kaffe: 20 kr.
 Taxi 3 km: 28 kr.
 Bensin: 13,50 kr per liter.

Minilexikon
 Hej – olá
 God dag – bom dia
 God eftermiddag/kväll – boa tarde
 God natt – boa noite
 Tack – obrigado/obrigada
 Ursäkta – desculpe
 Ja – sim
 Nej – não
 Ett dubbelrum – um quarto de matrimonial
 Hur mycket kostar ... – Quanto custa ...
 Var ligger ... – Onde é ...
 Vänster – esquerda
 Höger – direito
 Notan – conta

Snabbfakta
Invånare: Santa Maria 10 000 invånare, Kap Verde 531 000.
Huvudstad: Praia.
Stadsskick: Republik.
Religion: De kristna dominerar stort, mest katoliker, men också en hel del protestanter. Några få procent är muslimer – främst invandrare från Västafrika.
Yta: Kap Verde 4033 kvadratkilometer land utspritt över en 3–4 gånger större havsytta.
Tidsskillnad: - 2 timmar (minus tre när Sverige har sommartid).
Språk: kreol och portugisiska.

Väder

Dags-temperatur och antal regniga dagar per månad.	25	25	25	25	26	27	28	28	29	29	28	26	Santa Maria
	-1	-1	3	8	14	19	22	20	15	9	5	2	Stockholm
	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	
	16	14	10	11	11	13	13	14	14	15	16	17	Stockholm
	3	3	3	2	3	3	4	5	6	4	3	1	Santa Maria



Den nästan 3 000 meter höga vulkanen på Fogo kan bestigas med guide.

5 x Fogo

Fogo

Med sin nästan 3 000 meter höga vulkan är Kap Verdes yngsta ö en unik upplevelse. Det finns organiserade bussturer till vulkankratern på 1 600 meters höjd, där det ligger två byar i det svarta lavagruset. Själva vulkantoppen på 2 829 meter nås till fots. Räkna med 4–7 timmar upp men mindre än en timme ner i det lösa gruset. Guide är ett måste.

Kaffe och vin

Jorden är bördig, men bristen på vatten gör odling besvärlig, något som man nu försöker åtgär-

da genom droppbevattning. I norr finns kaffeodlingar och i och runt vulkankratern växer vin och tropisk frukt.

São Filipe

Huvudorten på Fogo är inte stor, men charmig med sina färgglada 1800-talshus, en fin marknad, kullerstengator och flera mysiga pensionat – ofta drivna av européer. Nedanför stan finns en vacker svart lavastrand, där underströmmar sätter stopp för bad.

Ta sig hit

Fogo har flera dagliga flyg till

Santiago och charterflygter med dagturister från Sal och Boavista. Till Brava är det båt som gäller – moderna katamaraner går dagligen på rutten Brava-Fogo-Santiago.

Brava

Fogos grannö känns lite som världens ände, men förvånansvärt många har det ganska gott ställt här tack vare inflödet av pengar från kapverdianer i exil i USA. Dessa lever främst i Boston och är ättlingar till de utvandrade Bravabor som förr jobbade på amerikanska valfångare.

5 x Boavista

Boende och mat

Flera fina all inclusivehotell har nyligen byggts en bit utanför öns enda större ort, hamnstaden Sal Rei. Det är nära till fina stränder, men långt till kapverdiens vardagsliv och fest. De billigare hotellen ligger i stan. Restaurangutbudet är klart sämre än på Sal.

Djurliv

Boavista har trots ökentorka flera våtmarker med många flyttfåglar. Utanför Sal Rei samlas

i december–april knölvalar för att föda. Då finns det valskådningsturer med båt. Massor av karettköldpaddor lägger ägg på den glesbefolkade öst- och sydkusten.

► www.naturaliaecotours.com

Rundturer

För att se ön med sina många stränder, sanddyner och stenöken krävs fyrhjulsdrift eller quad bikes. Ön har fått lite dåligt rykte på grund av flera rån i ödemarkerna.

Morna

Den typiska kapverdienska musiken med sina sorgliga texter till svängigt melankoliskt komp föddes på Boavista. I dag är öns mornamusk mer livfull än den stil som är poppis på de andra öarna.

Ta sig hit

Fritidsresor har charter. Från Sal kan man flyga på en kvart, göra dagsturer med båt året runt eller ta reguljärbåt sommardid.



Vy över fina folktomma stränder och sanddyner på ön Boavista.



Den dagliga fiskmarknaden på piren i Santa Maria.

5 x mat

Cachupa

Nationalrätten cachupa innehåller bönor – vanligen en ljus sort från Västafrika som mer liknar ärtor – majs, rotfrukter som sötpotatis och kassava och ibland getkött eller kyckling. Den får vanligen koka hela dagen i hemmen och äts både till frukost, lunch och middag. Under dagen förvandlas den från soppa till gryta och till slut blir den mest lik ett grovt mos. Cachupa serveras på många turistställen också och det sägs att det finns lika många smakvarianter som kockar – en sanning med modifikation då cachupan ofta smakar rätt likartat.

Tonfisk

Mitt på dagen varje dag kommer ön Sals fiskare – som legat ute



Nationalrätten cachupa.

på havet i sina små öppna båtar (hjäpnadsväckande små om man nån gång sett hur stora vågor det kan gå ute på den öppna Atlanten) in till piren och säljer sin fisk. Det brukar finnas en rad olika sorter, allt från småfiskar till stooora baracudor. Läckrast av dem alla är den gulfenade tonfisken och många restauranger

har den på sin meny både som sashimi (råa fiskbitar) och lättstekt så att bara ytan fått färg men resten är rått.

Räkor och hummer

Räkor fångas av lokala fiskare och serveras oftast grillade på spett – urgott! Även hummer fångas lokalt och är en – kostsam – delikatess. Räkna med att betala runt 300 kr för en rejäl.

Italienska specialiteter

Importerar till Sal och säljs av ett par välsorterade affärer till priser ungefär som hemma i Sverige.

Burgare och pizza

Många ställen gör utmärkta hamburgare och flera med italienska ägare snor ihop fina fräsiga pizzor.

5 x dryck

Kaffe

Tack vare de många italienska restaurangägarna har Sal gott om ställen som serverar utmärkt espresso och caffè latte. På ön Fogo odlas för övrigt kaffe.

Vin

Högt uppe i vulkanlandskapet på ön Fogo odlas vin i den näringsrika vulkansanden. Det finns en handfull olika märken. De röda vinerna är sisådär, medan de halvtorra vita är riktigt goda om än lite väl dyra i förhållande till sin kvalitet i affärerna, där priset brukar ligga runt 80 kr. På restaurang får man betala runt 140. Det importerar också en del portugisiska, sydafrikanska och chilenska viner – det mesta endast tillgängligt på restauranger.

Kranvatten

Bör man inte dricka. Köp vatten på flaska i stället. 1,5 liter kostar 5 - 6 kronor i de flesta små livsmedelsbutikerna.

Öl

Kap Verdes enda inhemska öl-märke heter Strela och finns i två varianter – en ljus lager som både finns på flaska och fat och en mörk variant som endast säljs på



Det lokala ölet heter Strela.

små 25 cl flaskor. Utöver Strela kan man hitta en rad utländska sorter, där portugisiska Superbock är vanligast.

Grogue

Kapverdiensk sockerrörssprit också känd som grog och grogo. Den mesta produktionen

sker på öarna Santo Antão and Santiago, oftast i småskaliga destillerier. Det finns både lagrade och olagrade varianter, men överlag ska man inte förvänta sig något annat än en rätt brutal spritsmak, som dock funkar fint i drinkarna ponche och caipirinha, som är vanliga på alla barer.

5 x frukt och snacks

Bananer

Bananer odlas lokalt på flera öar och är helt klart snäppet godare än de vi köper i affärerna här hemma.

Papaya

Många odlar dem för husbehov och de dyker dessutom ofta upp på hotellens utmärkta frukostbufféer. Papaya är en frukt som det kan ta lite tid att vänja sig vid. Den blir klart godare med några droppar lime på. På

flera öar produceras riktig god papayamarmelad. Den kan vara svår att hitta, men brukar finnas på grönsaksmarknaderna i de större städerna.

Glass

I Sal finns både utmärkt italienska kulglass på ställen med maskin av smaker i frysdisker och de fabriksgjorda "klassiker" vi känner från i stort sett hela världen – som Magnumglassarna.

Godis och salta snacks

Utbudet är litet. En del gatuförsäljare erbjuder ultrasöta karameller, jordnötter och popcorn. Importerade chips går att hitta på livsmedelsaffärerna.

Mango och andra exotiska frukter

Kan inte odlas på ökentorra Sal och är därför rätt ovanliga där, men man hittar ett långt bättre utbud på öar som Santiago och Fogo.

5 x finare restauranger

Geko gourmet

Utbudet av matställen i Santa Maria är numera riktigt bra – trist för den som valt all inclusive ... Vi är många som tycker att Geko gourmet är Sals bästa matställe. Här, på en meny som lutar åt det italienska hållet, finns många rätter som ingen annan har. Speciellt förrätterna – till exempel den urgod squashcarpaccion – sticker ut. Huvudrätterna ligger runt 130 kr och stället, med både en elegant inomhusdel och en enklare uteplats, har flera viner som ingen annan kan erbjuda.

► Residence Djadsal Moradias, bloco B, Santa Maria
geko.gourmet@gmail.com

Chez Pastis

Mysigt, trångt (boka bord!) håll i väggen där en vänlig italienare serverar öns bästa kött, direkt importerat från Brasilien. Huvudrätter ligger närmare 200 kr och det finns ett hyggligt urval rödviner, men be om en kylare för de serverar annars vinet alldeles för varmt.

► Rua Amílcar Cabral 5
 Tel: +238 984 36 96
 ► www.chezpastis.com

5 x enklare restauranger

Bombay brasserie

Öns enda indiska matställe erbjuder helt okej indisk mat med huvudrätter runt hundralappen.

► Aquamarina Shopping Gallery, Santa Maria

Cultural café

På torget mitt i Santa Maria ligger detta populära ställe (nästan bara turister) med det bredaste utbudet av lokal mat i hela stan. Cachupan är dyrare här än på andra ställen, men också lite mer välgjord. Har också goda fiskrätter och alltid levande musik kvällstid. Vanligen en lite väl



Flera restauranger serverar fin sashimi på nyfångad tonfisk.

Restaurant Farolin

Hotellrestaurang som också är öppen för andra än hotellgäster och har en egen – aningen svårfunnen – ingång från havssidan. Vyn över stranden i Santa Maria förgyller måltider där allt från nationalrätten cachupa till perfekt sashimi och läckra grillade räkor finns till ett överkomligt pris. Huvudrätterna ligger runt 90 kr.

► Zona do Farolino, CP 71, Santa Maria
 ► www.odjodagua-hotel.com

La Villa

Trevlig restaurang i en lummig trädgård med parasollskuggade

bord vid stranden. Sashimin på tonfisk och den perfekt tillagade bläckfisken hör till höjdarna. Huvudrätterna kostar runt 120 kr.

► Rua de Praia, Santa Maria
 ► www.facebook.com/pages/Restaurant-La-Villa-Cabo-Verde/499426140075544

La Palmiers/La Tortue

Två hotellrestauranger som är väl värda ett besök även om man inte bor här. Trevlig miljö, bra service och en intressant meny där huvudrätterna ligger en bit över hundralappen.

► CP 33, Santa Maria
 ► www.hotelmorabeza.com

Enacol petrol station

Santa Marias enda bensinmack serverar mat vid en handfull enkla, helt turistfria, bord utomhus. Kyckling, ris och sallad kostar 30 kr – billigaste maten i stan.

► Infarten till Santa Maria

Esplananda Bom Día

Espargos största uteservering. Lättare rätter, fatöl och glass. På dagarna stannar många turistgrupper på ö-rundtur här. Kvällstid tar Espargosbor över. Smårätter för några tior, en liten öl går på en tjuga.

► Rua Amílcar cabral, Espargos



Färggrann byggnad i Mindelo.

5 x bar- och nattliv

Ocean Cafe

Poppis kafé och pub med live-musik varje kväll och ett utmärkt urval viner utöver givna drinkar som caipirinha och ett par olika ölsorter. Har dessutom fritt internet som funkar bättre än det fria internet som erbjuds ute på torget.

► Rua 15 Agosto (precis vid torget), Santa Maria
► www.oceancafe.com

Calema

Svårslaget som Santa Marias populäraste bar, både på grund av det centrala läget och de generösa happy hour-tiderna, 18–22, med öns billigaste öl och drinkar. Vad sägs om 7 kr för en öl, 9 för en ponchedrink och 13 kr för en caipirinha, när vanliga drinkpriser snarast ligger runt 35 kr. Dessutom musikhak med fritt inträde och dans från midnatt några kvällar i veckan, främst runt helgerna. Har man tur spelar någon av Kap Verdes unga lovande stjärnor.

Pirata

Sals enda renodlade diskotek ligger vid utfartsrondellen där



Santa Maria har gott om ställen med skön livemusik.

vägen mot Espargos börjar, 5 minuters promenad från torget. Drag tidigast från midnatt, men sen dansas det till sexsnåret. Ökänt hett inomhus. Inträde 20–30 kr.

► Intill Enacol-bensinmacken (Santa Marias enda).

Strandbaren nära piren

Sals bästa caipirinha blandas

i den lilla kiosken mellan piren och hotell Morabeza i Santa Maria. Öppet endast eftermiddagar och tidig kväll. Har också fatöl och är alltid mer eller mindre fullsatt.

Blu Bar

Sofistikerad cocktailbar med djs på helgerna.

► Rua de 15 agosto
► www.facebook.com/blubarcapeverde

5 x shoppingställen

Moumi

Konst- och hantverksgalleri med det i särklass finaste utbudet i hela Santa Maria, men också de högsta priserna (som dock är fasta vilket kan vara skönt för den som inte gillar att pruta). Kunde vi bara fått hem den hade stolen med sits av gamla kapsyler varit ett givet köp!
► Mittemot ingången till hotell Morabeza på Rua I de Junho

Cabo Verde Republic

Trevlig butik, där försäljarna inte är så påträngande. Ligger i vägg

med Ocean Cafe. Säljer vin från Fogo, stort urval fina målade kvinnofigurer i lera (från Brasilien), smycken och tygdockor.
► Rua 15 Agosto (precis vid torget), Santa Maria

Centrala Santa Maria

Längs de tre parallella affärs-gatorna genom centrum säljer många ställen afrikanskt hantverk, bad- och sportkläder och lite mode. Prisnivån är rätt hög. Utbudet av kläder bortom (snyga) t-shirts med tryck är dock skralt.

Genuine Cabo Verde Market

Ett av få ställen i Santa Maria som koncentrerat sig på inhemska produkter i stället för importerat från Västafrika.

► Rua I de Junho, strax öster om torget.

Gatuförsäljare

Unga män från Senegal säljer kepsar, klockor och solglasögon på gatan och ibland också på stranden. Försäljarna kan vara lite påhängsna men behöver man en kepa så ...



Mycket av souvenirutbudet har importerats från Västafrika.

5 x att köpa med hem

Kaffe och marmelad

Det kryllar verkligen inte av inhemska produkter värda att köpa hem. Våldigt mycket av det som säljs är importerat från framför allt Västafrika men även Brasilien. Lokalproducerad papayamarmelad och några andra fruktvarianter är riktigt goda och kaffet från Fogo finns i flera varianter - både som hela bönor och malt.

Tyger och saronger

Importerade i de flesta fall, även om många faller för de billiga med Kap Verdes flagga och alla

öarna på. Kostar 45–90 kr beroende på kvalitet, men man måste pruta.

Salt

I vulkankratern Pedra de Lume badar man inte bara i saltbas-sänger - man kan köpa öns salt här också, både bordssalt för nio kronor kilot och en rad olika väldoftande badsalter för fem gånger så mycket.

Lokalt vin och sprit

Vitt eller rött vin från Fogo blir en bra present eller ett kul resminne. Går att hitta överallt och kos-

tar vanligen runt 80 kr, fast på Sals flygplats har priset stigit till runt 120. Den riviga sockerrörsspriten grogue finns också i alla affärer - ett bättre märke kostar under hundringen för en 75:a.

Afrikanskt hantverk

Santa Maria har gott om affärer med hantverk från det afrikanska fastlandet, framför allt Senegal och Guinea Bissau. Mycket träskulpturer, en del fina masker och läckra metallskulpturer. Klart dyrare än i sina ursprungsländer, men med lite prutning blir de prisvärda även här.

5 x högtider

Karnevalen

Infaller på skiftande datum, precis som i resten av den katolska världen. 2014 hålls den 28 februari till 4 mars. Firas på flera av öarna, inklusive Sal, men São Vicente och São Nicolau brukar ha det största firandet. Parader i samma färggranna stil som i exempelvis Rio – fast i mindre skala.

Självständighetsdagen

Den 5 juli firas Kap Verdes självständighet på alla större orter, allra mest firas självständigheten i huvudstaden Praia på ön Santiago.

Baía de Gatas festival

Musikfestival på Boa Vista i augusti.
► festivals.sapo.cv/baia-das-gatas

Santa Maria festival

Musikfestival i september varje år i Santa Maria på Sal.
► festivals.sapo.cv/santa-maria

Mindelact

Internationell filmfestival i Mindelo på ön São Vicente, som något av Kap Verdes kulturhuvudstad.
► mindelact.org/

5 x årtal

15 miljoner år sen

Den äldsta ön – Sal – reser sig ur havet.

100 000 år sen

Den yngsta ön – Fogo – bildas. Liksom alla de andra öarna skapas ön på grund av vulkanutbrott.

1455–1461

Något av dess år – det är inte helt klart vilket – upptäcker européer ögruppen, som då är helt obebodd. 1462 inleder portugiserna kolonisationen med hjälp av slavarbetare från det afrikanska fastlandet och Kanarieöarna.



Vulkanen på yngsta ön Fogo.

1854 –1876

Slaveriet avskaffas. Vid en rad tillfällen därefter utbryter svältkatastrofer under det portugisiska styret, som kan beskrivas som mycket ansvarslost.

1975

Kap Verde blir en självständig demokrati och är i dag det land i Afrika efter Botswana som har minst korruption.

5 x guideböcker

Bradt Cape Verde

Den här brittiska guideboken är den i särklass bästa och mest heltäckande om Kap Verde. Uppdateras med cirka 3 års mellanrum, den senaste upplagan kom 2011 och kostar runt 160 kr på nätet.

Berlitz: Cape Verde Islands

Behändig guide på engelska med många korta tips om allt från sevärdheter till maträtter.

Kostar cirka 90 kr hos nätbokhandlare.

Cape Verde Marco Polo Guide

Bra, kompakt guide i fickformat som täcker det mesta en charturist kan vilja veta om landet. Har också en löstagbar karta. Senaste upplagan kom 2013 och kostar runt 85 kr på nätet.

Cape Verde

Richard Lobbans historiebok

om landet, utgiven 1998, är en grundlig genomgång av de ofta tuffa tider som Kap Verdes befolkning fått genomleva. Dyr dock - närmare 400 kr på nätet.

Lonely Planet West Africa

Täcker som namnet anger hela Västafrika, vilket betyder att det också finns ett antal sidor om Kap Verde. Senaste upplagan är från 2013 och kostar cirka 177 kr.



Saltbassängerna i Pedra de Lume på Sal. Här kan man också köpa salt.