

## São Tomé e Príncipe: São Tomé & Príncipe Wanderreise

### Moderate Wanderungen und 4-Sterne-Resort an der Ostküste

Spüren Sie die Wildheit des *Obô*, des são-toméischen Regenwaldes, bei Exkursionen und nehmen Sie sich ein wenig Zeit für die fast immer menschenleeren Strände. Auf dieser Reise haben Sie die Gelegenheit, das zweitkleinste Land Afrikas kennenzulernen. Dieses tropisch-grüne Paradies liegt direkt auf dem Äquator mitten im Atlantik und wird bis jetzt nur von wenigen Touristen besucht.

Die Inseln wurden 1472 von den Portugiesen entdeckt. In früheren Zeiten waren Kakao und Kaffee die Exportschlager, die den portugiesischen Kolonialherren den Wohlstand brachten. Seit 1975 ist das Land unabhängig; die ca. 160.000 Einwohner leben heute vor allem von dem, was die reiche Natur hier zu bieten hat. Die alten, prächtigen Plantagen der Portugiesen – die sogenannten *Roças* – befinden sich inmitten des Urwaldes. Noch immer gedeihen hier die „geliebte Schoko-Bohne“ und weitere tropische Früchte.

Viel zu Fuß, aber auch per Boot und Rad durchstreifen wir die beiden kleinen Äquatorinseln, wo es noch ursprünglichen Dschungel und idyllische Strände gibt. Beim Anblick und Rauschen des *Oqué Pipi*-Wasserfalls beruhigt sich die Seele, während Relikte der Kolonialzeit uns eine Zeitreise machen lassen. Für den Kochkurs bei einem TV-Star in *São João dos Angolares* gehen wir auf Zutaten-Jagd im hauseigenen Garten.



### Die Höhepunkte dieser Reise

- **Wanderungen** durch Primärwaldschlange, Kakaoplantagen und zu Urwaldriesen
- Inselrundfahrt auf **Príncipe**
- Bootsfahrt zur winzigen **Insel Rolas** auf der Äquatorlinie
- Traumstrand **Praia Banana**
- **Lagoa Amélia** – die grüne Lagune

## **Reiseverlauf São Tomé e Príncipe (15 Tage)**

### **1. Tag: Anreise**

Abendessen

Linienflug über *Lissabon* nach *São Tomé*. Sie erreichen den versteckten Inselarchipel am Äquator voraussichtlich am Abend. Ihre Reiseleitung empfängt Sie am Flughafen und Sie fahren gemeinsam zu Ihrem Hotel im Stadtzentrum. Kommen Sie erstmal in Ruhe an! Beim mehrgängigen Willkommensabendessen in einem Restaurant in der Hauptstadt lassen wir uns gleich zu Beginn lokale Spezialitäten schmecken. Übernachtung im „*Avenida Hotel*“\*\*\*.

Das kleine, charmante Stadthotel liegt mitten im Zentrum der Hauptstadt (ca. 55.000 Einwohner), gegenüber vom ehemaligen Gouverneurspalast und der Kathedrale. Im Garten gibt es eine gemütliche Bambusbar, die in den Abendstunden auch als beliebter Treffpunkt der são-toméischen Oberschicht gilt. Es ist guter Ausgangspunkt um die *Cidade* und das Umland zu entdecken sowie in das são-toméische Leben einzutauchen.

Ausstattung: Terrasse mit Cafeteria und Bar, Restaurant mit portugiesischen und são-toméischen Gerichten, Garten, Wäsche-Service, WLAN. 18 einfache und zweckmäßig ausgestattete Gästezimmer mit Dusche/WC (Warmwasser), Klimaanlage, Satellit-TV, Telefon, Kühlschrank. In den Zimmern haben die Gäste Zugriff auf WLAN.

### **2. Tag: Wanderung zur Lagoa Amélia – der grünen Lagune**

Frühstück Mittagessen

Wir besuchen den auf rund 1.150 Metern gelegenen *Botanischen Garten* (sofern geöffnet) und wandern durch Primärwaldschungel zur *Lagoa Amélia* – einem Kratersumpf, der mit einem grünen Teppich aus Vegetation bedeckt ist. Hier bietet sich die Gelegenheit, einige der einheimischen Vogelarten zu erspähen. Unser lokaler Wanderführer bringt uns unterwegs auch die hiesige Flora und Fauna näher.

Anschließend kehren wir im Dorf *Saudade* in der „*Casa Almada Negreiros*“ zum Mittagessen ein. Das kleine Restaurant ist für sein erstklassiges Essen und seine Terrasse mit Blick über den Dschungel auf der ganzen Insel bekannt. Wenn es die Zeit erlaubt, stattet wir auf dem Rückweg nach *Cidade* der eindrucksvollen „*Roça Monte Café*“ einen Besuch ab. 3 Übernachtungen in der „*Mucumblí Eco Lodge*“.

Diese italienisch geführte ECO-Lodge ist ein wahres Paradies. Die Bungalows sowie das Restaurant sind entlang der Steilklippe errichtet worden und bieten einen tollen Blick über den Atlantik. Ein Geheimtipp für Erholung, erstklassige lokale Küche mit italienischem Einfluss und spektakuläre Sonnenuntergänge.

Lage: an der Westküste von São Tomé, nur wenige Kilometer vom Fischerort *Neves* entfernt, mitten in der Natur. Über einen kleinen Pfad erreichen Sie in ca. 10 Minuten Fußweg einen kleinen vorgelagerten schwarzen Kiesstrand. Schnorcheln ist möglich.

Ausstattung: Restaurant mit großer Terrasse und liebevoll zubereiteten Speisen, welche zum größten Teil aus den Erzeugnissen des eigenen Gartens stammen; großer Garten Frühstück inkludiert. Halbpension auf Wunsch buchbar.

Zimmer: 10 geschmackvoll eingerichteten Bungalows zur Meerseite mit Balkon und Privatbad

Gegen eine kleine Gebühr werden Mountainbikes verliehen.

(Fahrzeit: 2,5 Std, 45 km; Wanderung: Gehzeit: 3 Std., +/-300 Hm, abhängig von der Witterung, moderat)

### **3. Tag: Fahrradtour entlang der Westküste**

Frühstück Mittagessen

Heute brechen wir zu einer *Fahrradtour* auf. Wir folgen der asphaltierten Küstenstraße im Westen bis zu ihrem Ende bei *Santa Catarina*. Ein Assistenzfahrzeug begleitet uns. Unterwegs besuchen wir u.a. eine nachhaltige *Kakao-Kooperative* und genießen ein typisches lokales Mittagessen auf der Veranda der „*Roça Monte Forte*“.

Am Nachmittag fahren wir zurück zur Unterkunft. Wer Lust hat, kann noch einen Ausflug zu einem benachbarten Strand machen.

(Radtour: 4 Std., mit Stopps, 35 km, meist Asphalt)

#### **4. Tag: Wanderung in den Bergen des Inselnordens**

Frühstück Mittagessen

Kurze Fahrt zum Ausgangspunkt der Wanderung bei *Ribeira Palma*. Wir wandern durch Kakao-Plantagen und Wälder, mit immer wieder spektakulären Blicken auf den Atlantik und die umliegenden Dörfer. Unterwegs durchqueren wir kleine Siedlungen, wo wir sehr gut das Leben in den Bergen beobachten können.

In *Neves* besuchen wir ein Sozialprojekt der Franziskaner-Schwestern. Die Schwestern haben dort Beachtliches geleistet und betreuen in einem Kindergarten, einer Schule und einem Altenheim mehr als 1.000 Menschen. Ein Projektverantwortlicher berichtet uns, wie sie zum Beispiel den Jugendlichen das Kunsthandwerk näherbringen und zeigt uns ihre Ausstellung.

(Wanderung: Gehzeit: 3-4 Std., +/-450 Hm, moderat)

#### **5. Tag: Stadtführung in Cidade und Schokoladenverkostung**

Frühstück

Fahrt zurück in die Hauptstadt. Wir unternehmen eine Stadtbesichtigung und besuchen dabei zum Beispiel die alte, gut restaurierte portugiesische Festung mit historischen Ausstellungsstücken und den großen Markt am Rande von *Cidade*. Auch besichtigen wir eine kleine *Vanille-Fabrik*, wo aus lokaler Vanille vielfältige Produkte hergestellt werden.

Am späten Nachmittag erwartet uns eine Verkostung von Claudio Corallos *Schokoladenspezialitäten*. Während wir die wohl beste Schokolade probieren, erfahren wir das ein oder andere Geheimnis über ihre Herstellung. Übernachtung erneut im „*Avenida Hotel*“.

(Fahrzeit: 1,5 Std., 45 km)



#### **6. Tag: Exotik pur auf Príncipe**

Frühstück Mittagessen Abendessen

Transfer zum Flughafen und Flug mit einer Propellermaschine zur kleinen unentdeckten Schwesterinsel *Príncipe*. Auf der abgelegenen Insel leben ca. 10.000 Menschen, der Hauptort *Santo António* ist ein gemütliches Dorf.

Während einer Inselrundfahrt entdecken wir verwilderte sowie restaurierte *Roças* und das ein oder andere gehütete Geheimnis der Insel. Auch besuchen wir eine Frauen-Kooperative in *Porto Real* und *Santo António*, wo wir in einem kleinen, familiären Restaurant zum Mittagessen einkehren. Besonders interessant ist die in ein Hotel umgestaltete „*Roça Sundy*“. Hier wurde 1919, weltweit erstmals in der Praxis, während einer Sonnenfinsternis die Relativitätstheorie von Albert Einstein nachgewiesen. Eine Gedenktafel erinnert an den Physiker.

Wir übernachten dreimal in der „*Quinta Santa Rita*“ mit Pool, die sehr zentral auf der Insel liegt und somit einen guten Ausgangspunkt für unsere Erkundungen darstellt. Gemeinsames Abendessen in der Hauptstadt.

Die „*Quinta Santa Rita*“ liegt im Norden der Insel *Príncipe* inmitten der Natur. Erkunden Sie das grüne Umland, die *Roças* oder machen Sie einen Ausflug zu einem der traumhaften Strände. Nach einem ereignisreichen Tag können Sie das Erlebte hier ganz in Ruhe Revue passieren lassen und sich im Pool erfrischen. Ausstattung: Pool, Frühstücks- und Aufenthaltsraum, WLAN (kostenlos). 12 Zimmer und 4 Suiten mit Bad, Klimaanlage, Flachbild-TV, Minibar. Die Suiten verfügen zusätzlich über ein Wohnzimmer mit zwei Sofas. 3 Übernachtungen.

#### **7. Tag: Strandwanderung zum Praia Banana**

Frühstück Mittagessen Abendessen

Heute unternehmen wir eine Wanderung entlang der schönsten Strände des Inselnordens, *Praia Boi* und *Praia Grande*, bis wir schließlich zur *Praia*

*Banana* gelangen. Unterwegs genießen wir einen spektakulären Blick über die Bucht von *Santo António* und besuchen die „Roça Belo Monte“ mit ihrer geschichtlichen Ausstellung. Man sagt, dass an der Praia Banana in den 1980er Jahren die berühmte Bacardi-Werbung gedreht wurde. Wir freuen uns auf ein Picknick und Freizeit an diesem Traumstrand.

(Fahrzeit: 1 Std.; Wanderung: Gehzeit: 3-4 Std., +/-200 Hm, moderat)



## 8. Tag: Durch den Regenwald von Príncipe

Frühstück

Unsere Wanderung beginnt bei *Terreiro Velho*, bei den *Kakao-Plantagen* des Chocolatiers Claudio Corallo. Wir wandern durch den geschützten Regenwald, den „Parque Natural“, der eine Vielzahl an Vögeln und Affenarten beheimatet. Unser Ziel ist der Wasserfall *Oqué Pipi*. Baden ist dort sehr gut möglich.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Entspannen Sie am Pool oder unternehmen Sie einen Ausflug zum beliebten *Bom Bom*-Strand, an welchem man auch sehr gut Schnorcheln kann (ohne Aufpreis).

(Fahrzeit: 1 Std., 20 km; Wanderung: Gehzeit: 2-3 Std., +/- 250 Hm, moderat)

## 9. Tag: Rückflug und Fahrt entlang der Ostküste nach São João dos Angolares

Frühstück Mittagessen Abendessen

Am Morgen fliegen wir zurück nach *São Tomé*. Dort angekommen fahren wir entlang der Ostküste zum geschichtsträchtigen Ort *São João dos Angolares*. Unterwegs besuchen wir die eindrucksvolle „Roça Agua Izé“. Während eines Mittagessens am „Boca de Inferno“ können wir uns den wasserspeienden Meeresfelsen genauer ansehen.

Wir übernachten in der gleichnamigen Roça mit Blick auf den Atlantik und köstlichem Essen. Der *são-toméische* Inhaber João Carlos Silva ist als Fernsehkoch im fernen Portugal bekannt und gilt als ein Gourmet-Botschafter dieses winzigen Tropenparadieses. 2 Übernachtungen in der „*São João Roça*“.

Sehr angenehme und stilvolle Pension im Kolonialstil. Sie ist das ehemalige Herrenhaus eines portugiesischen Kakaofarmers und verfügt über eine Holzterrasse, die mit Sofas, Hängematten und Blick über den Dschungel und die Bucht zum Verweilen einlädt. Der Inhaber ist TV-Koch im portugiesischen Fernsehen und damit „Botschafter“ und Sympathieträger des kleinen unbekannten Landes in Europa.

Die Roça befindet sich an der Ostküste, ca. 1 Stunde vom Flughafen entfernt am Rande des Regenwaldes. Die Entfernung zum Stadtstrand beträgt 1 km und der Ort liegt 400 m entfernt.

Zur Ausstattung gehören eine Terrasse und ein traditionelles, sehr gutes Restaurant. Frühstück und andere Mahlzeiten werden auf der Terrasse (mit Atlantikblick) serviert. Kunstausstellungen sind üblich.

Die Pension bietet 6 einfache, aber stilvoll eingerichtete Gästezimmer mit Ventilator und Moskitonetzen im ersten Stock des Haupthauses. Die Zimmer verfügen über private Bäder und führen auf die Holzveranda, die das Haus umläuft. Zudem gibt es im hinteren Gebäude (Hospital) weitere einfache Zimmer (tlw. mit Gemeinschaftsbad). Phasenweise Strom und Warmwasser.

(Fahrzeit: 2 Std, 65 km)

## 10. Tag: Die Vielfalt im tropischen Garten

Frühstück Abendessen

Heute unternehmen wir eine mehrstündige Wanderung durch den Regenwald in der Umgebung. Wir entdecken beeindruckende Urwaldriesen und eine Vielzahl an Pflanzen. Am Mittag schlendern wir durch den typisch afrikanischen Ortskern von *São João*. Wir besuchen den kleinen Markt, ein Kunstatelier und den alten Fischer und Trommelbauer

Herculano.

Gemeinsames Abendessen in der Unterkunft. Unter rhythmischem Trommelwirbel zeigen uns anschließend einheimische Tänzer den Landestanz *Bulauê*.

(Wanderung: Gehzeit: 3-4 Std., +/-300 Hm, moderat, kann je nach Witterung und Route variieren)



## 11. Tag: Kochen à la São Tomé und Fahrt zur Südspitze

Frühstück Mittagessen Abendessen

Vormittags lernen wir bei einem *Kochkurs* die Geheimnisse der são-tomésischen Küche kennen. Unser selbst zubereitetes mehrgängiges Menü genießen wir auf der Terrasse mit Atlantikblick.

Am Nachmittag setzen wir unsere Fahrt in Richtung Süden fort. Unterwegs machen wir einen Fotostopp am *Pico Cão Grande*, einer mächtigen Basaltnadel, die aus dem Dschungel ragt. Unser Ziel ist das „*Praia Inhame*“-Resort direkt am Strand. Beim Abendessen lauschen wir dem Rauschen des Atlantiks. In den Wintermonaten kann man an diesem Ort mit Glück sogar Meeresschildkröten bei der Eiablage entdecken. 3 Übernachtungen im „*Praia Inhame*“ Strand-Resort.

Dieses abgelegene Resort ist umgeben von üppiger Vegetation bietet Ruhe und einen der schönsten Strände der Insel. Baden ist möglich. Genießen Sie die Ruhe und Abgeschiedenheit dieses idyllischen Fleckchens und nutzen Sie die Unterkunft als Ausgangspunkt für die Entdeckung des Südens und einen Abstecher auf die Äquatorinsel *Rolas*.

Die Unterkunft liegt abgelegen an der Südspitze, direkt gegenüber von der Insel *Rolas*, und nur wenige Minuten von dem Fischerort *Porto Alegre* entfernt. Einige Traumstrände (wie der *Praia Jalé* und *Praia Piscina*) befinden sich in der Umgebung. Ausstattung: offenes Restaurant mit Strandblick und WLAN. Aktivitäten wie Tauchen, Bootsausflüge, Fischen, Regenwald-Wanderungen und Schildkrötenbeobachtungen (November-Februar) sind in der unmittelbaren Umgebung möglich. 12 Bungalows (Standardbungalows mit 1 oder 2 Schlafzimmern, meist zur Meerseite) jeweils mit privaten Badezimmern, Ventilator und Veranda.

Hinweis: Es empfiehlt sich eine Wanderung (mit Guide) im Morgengrauen auf den angrenzenden Hügel.

(Fahrzeit: 1,5 Std., 30 km)

## 12. Tag: Auf dem Äquator

Frühstück Abendessen

Nach dem Frühstück Bootsfahrt nach *Rolas* – die winzige Insel ist São Tomés Südspitze vorgelagert und fast vollständig mit Kokosnusspalmen bedeckt. Nach einem kurzen Spaziergang überqueren wir die Äquatorlinie. Wir genießen die schönen Strände auf der kleinen Äquatorinsel, bevor wir am späten Nachmittag mit dem Boot zurück zu unserer Unterkunft am *Praia Inhame* fahren.

(Bootsfahrt: 2x 20 Min.)

## 13. Tag: Ein Tag am Strand – Zeit zur freien Verfügung

Frühstück Abendessen

Genießen Sie die Ruhe des kleinen Paradieses und verleben Sie den Tag nach Ihren individuellen Wünschen. Wenn Sie heute noch etwas unternehmen wollen, haben wir für Sie Empfehlungen vorbereitet.

Beispielsweise erreichen Sie in wenigen Gehminuten am Fuße der Klippen einen schwarzen Vulkankiesstrand, der nahezu immer menschenleer ist. Schnorcheln und Abkühlen ist möglich. Zudem können Sie die Umgebung (z. B. den Fischerort *Neves*) in Eigenregie erkunden. Gemeinsames Abschiedsessen in der Unterkunft.

## 14. Tag: Abschied nehmen

## Frühstück

Am Morgen spazieren wir ganz entspannt zum *Vanha*-Strand. Dort besuchen wir die Landwirte Delicia und Bastien. Nach einer Plantagenbesichtigung kosten wir ihre Produkte. Unter der Marke „Delicias das Ilhas“ vertreiben die beiden allerhand Leckeres, wie zum Beispiel Trockenfrüchte und Tees, aus den exotischen Pflanzen des Landes. Rückfahrt zu unserer Unterkunft.

Die Zimmer stehen uns dort bis 13:00 Uhr zur Verfügung. Voraussichtlich am späten Nachmittag werden wir zum Flughafen gebracht und treten unseren Flug gen Heimat an.

(Spaziergang: 1,5 Std.)

## 15. Tag: Wieder daheim

Mit zahlreichen neuen Eindrücken im Gepäck erreichen Sie über Lissabon Ihren Zielflughafen voraussichtlich gegen Mittag.

## Termine & Preise

31.01.26 – 14.02.26	4.790,- €	16.05.26 – 30.05.26	4.880,- €
04.07.26 – 18.07.26 *	5.290,- €	25.07.26 – 08.08.26 *	5.290,- €
24.10.26 – 07.11.26 *	4.880,- €	19.12.26 – 02.01.27	5.290,- €
30.01.27 – 13.02.27	4.880,- €		

## Enthaltene Leistungen

- Flug Frankfurt – São Tomé – Frankfurt mit TAP Portugal in der Economy Class
- Inlandsflug São Tomé – Príncipe – São Tomé
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Insg. 13 Übernachtungen in DZ (5x mit Pool), Du/WC, Tageszimmer am Abreisetag bis 13:00 Uhr
- Mahlzeiten: 13x Frühstück, 2x Lunchpaket, 5x Mittag-, 8x Abendessen (teilweise mehrgängig)
- 5 Wanderungen, Spaziergang zur Äquatorlinie und zum Praia Vanha, Fahrradtour entlang der Westküste, Stadtführung in Cidade, São João, Neves, Inselrundfahrt auf São Tomé und Príncipe, Besuch von Roças, Botanischem Garten und Wasserfall, Rolas-Bootsausflug, Musikabend „Bulauê“, são-toméischer Kochkurs, Schokoladenverkostung, Plantagenbesuch mit Landwirten, Projektbesuche
- Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch, teilweise lokale Wanderführer
- Hotelsteuer auf São Tomé e Príncipe (3 EUR pro Person und Nacht)
- Deutschsprachiger Reiseführer
- CO<sub>2</sub>-neutral reisen! Flüge und Landprogramm zu 100 % kompensiert

## Nicht enthaltene Leistungen

- Trinkgelder (ca. 50 EUR); Persönliches
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Fakultative Ausflüge
- Flughafengebühren („Aeronautical Development Tax“ + „Security Tax“) São Tomé p.P.: 90 EUR
- Evtl. erhöhte Flugkosten nach dem 01.06.25

## Zusätzliche Leistungen...

- Einzelzimmerzuschlag ab: 470 EUR

- Flug ab Düsseldorf, München, Hamburg, Berlin, Wien, Zürich auf Anfrage
- Rail & Fly (innerdeutsche Bahnreise 2. Klasse): 95 EUR
- Rail & Fly (1. Klasse): 160 EUR
- *Optionen an Tag 14:*
- Strandwanderung mit Mangrovenbesuch; Durchführung ab 3 Personen: 50 EUR
- Bootsfahrt entlang der Westküste nach São Miguel mit Wanderung; Durchführung ab 4 Personen: 90 EUR

## Hinweise

- \* Termine mit leicht geändertem Reiseverlauf, den wir Ihnen auf Anfrage gerne zusenden!
- Auf den Flügen Lissabon – São Tomé und São Tomé – Lissabon wird jeweils ein technischer Zwischenstopp von ca. 50 Minuten in Accra (Ghana) eingelegt, bei welchem Sie in der Maschine bleiben.
- Die Angaben zu den Wanderstrecken und -zeiten, Flug-, Fahr- und Transferzeiten sind angenäherte Erfahrungswerte und können je nach Straßenbeschaffenheit und Verkehrsaufkommen variieren. Transferzeiten von unter einer Stunde pro Tag sind nicht angegeben.
- Für die Übernachtungen in der Hauptstadt von São Tomé haben wir uns für ein angenehmes, kleines Hotel entschieden. Dieses ist nicht luxuriös, vermittelt allerdings eine gemütliche und authentische Atmosphäre. Zimmer mit Dusche/WC und Klimaanlage.
- Sie übernachten zwei Mal unter einfachen Bedingungen in der „Roça São João“ und wohnen dort in den ehemaligen Häusern der portugiesischen Kolonialherren, die hier als Plantagenverwalter lebten. Es stehen Ihnen Privatbäder zur Verfügung. Es gibt nur phasenweise Warmwasser und Strom per Generator. Bei diesen beiden Übernachtungen können Einzelzimmer nicht garantiert werden.
- Auf Príncipe übernachten Sie in der „Roça Sundy“. Die ehemaligen Herrenhäuser wurden zu einer stilvollen Unterkunft ausgebaut, mit kolonialem Charme, 4-Sterne Service und exzellentem Essen.
- Vier Übernachtungen (sowie ein Tageszimmer am Abreisetag) im einmalig gelegenen Eco-Resort „Mucumblí“ an der Westküste (bei Neves) runden die Reise ab. Die Unterkunft besitzt einen Zugang zu einem kleinen vorgelagerten schwarzen Sandstrand. Schnorcheln ist dort möglich. Weitere Strände sind fußläufig erreichbar.
- Die Buchung eines halben Doppelzimmers ist möglich. Falls zum Zeitpunkt Ihrer Buchung noch kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner angemeldet ist, berechnen wir einen reduzierten Einzelzimmerzuschlag von 60%. Bei voller Belegung des Doppelzimmers wird dieser Zuschlag vier Wochen vor Reiseantritt gutgeschrieben.
- Durch Flugplanänderung oder witterungsbedingt behalten wir uns Programmänderungen vor.
- Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch den Veranstalter bei Nicht-Erreichen der Mindest-Teilnehmerzahl: 28 Tage vor Reisebeginn.
- Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten und/oder Aktivitäten ist diese Reise, wie die meisten in unserem Gesamtangebot, grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Im Einzelfall sind wir jederzeit bemüht, eine Lösung zu finden. Bitte sprechen Sie uns hierzu an.
- Eine Anzahlung von 20% muss direkt nach der Buchung und Erhalt der Rechnung nebst Sicherungsschein bezahlt werden. Die Restzahlung wird 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Bis zu der in der AGB genannten Frist vor Reisebeginn kann der Veranstalter bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von der Reise zurücktreten.
- Informationen zur Verarbeitung von Kundendaten finden Sie unter <https://www.intakt-reisen.de/datenschutz/>.
- Durch Ihre Reise erzeugte CO2-Emissionen können Sie durch eine freiwillige Spende an Atmosfair ausgleichen (siehe Buchungsformular). Die Spenden werden in Projekte zur Einsparung von Treibhausgasen investiert. Um die CO2-Emissionen des Fluges an anderer Stelle einzusparen sind z.B. für Flüge nach Tansania ca. 103 EUR und nach Nepal ca. 117 EUR notwendig. Sie erhalten für Ihre Spende eine vom Finanzamt anerkannte Bescheinigung.
- Mit Buchung der Reise kann, je nach Zeitpunkt der Buchung, eine Anzahlung notwendig sein. Die Bedingungen hierzu finden Sie in den Veranstalter-AGB.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.

## Anforderungen

- Deutsche, schweizerische und österreichische Staatsangehörige benötigen bei einer Aufenthaltsdauer von bis zu 15 Nächten bei Einreise kein Visum. Ein Reisepass mit einer Gültigkeit von mindestens drei Monaten bei Einreise ist in diesem Fall zur Einreise ausreichend.
- Wenn Sie über die 15 Nächte hinaus individuell verlängern möchten, beantragen wir gerne das Visum im Vorfeld für Sie. Wir benötigen dafür von Ihnen bis 4 Wochen vor Abreise eine Reisepasskopie in Farbe (Gültigkeit bei Einreise mind. zwölf Monate) sowie ein in Großbuchstaben ausgefülltes Antragsformular. Unsere Gebühr für diesen Service beträgt 20 EUR. Bei Einreise werden weitere 20 EUR für die Erteilung des Visums fällig.
- 6 einfache bis moderate Wanderungen mit max. 3-4 Std. und +/- 450 Hm sowie zwei Spaziergänge. Aufgrund des tropischen Klimas empfehlen wir eine gute Kondition, Trittsicherheit und knöchelhohe Wanderstiefel. Die Gehzeiten können mit den Witterungsverhältnissen variieren.
- Eine Radtour (40 km und 4 Std.) führt auf größtenteils asphaltierten Straßen entlang der Westküste. Ein Begleitfahrzeug ist eingeplant. Fahrradhelme befinden sich vor Ort. Ihnen steht es frei, die eine oder andere Wanderung nicht mitzumachen. Sprechen Sie diesbezüglich bitte mit Ihrer Reiseleitung.
- Das Land steckt touristisch noch in den Kinderschuhen. Ein gewisses Maß an Toleranz und Flexibilität ist daher erforderlich.
- Ihnen steht es frei, die eine oder andere Wanderung nicht mitzumachen. Sprechen Sie diesbezüglich bitte mit Ihrer Reiseleitung.
- Da die Möglichkeiten vor Ort beschränkt sind, sollten Medikamente in ausreichender Menge mitgenommen werden (z.B. Magen-Darm-Präparate). Wir empfehlen in jedem Fall den Abschluss einer privaten Auslandsreise-Krankenversicherung mit garantiertem Krankenrücktransport (Ambulanzflug, z.B. über den ADAC).
- Da die Inseln am Äquator liegen, ist die Sonneneinstrahlung sehr intensiv. Vor allem an den ersten Reisetagen sollte auf ausreichend Sonnenschutz geachtet werden. Nehmen Sie daher genügend Sonnenschutzcreme (mind. Schutzfaktor 20) von zu Hause mit.

[www.intakt-reisen.de/afrika/sao-tome-e-principe/aktivreise-saotome/](http://www.intakt-reisen.de/afrika/sao-tome-e-principe/aktivreise-saotome/)

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin