

São Tomé e Príncipe: São Tomé & Príncipe Erlebnisreise

Phantastische Dschungel-Wanderungen und einsame Sandstrände

Facettenreiche Rundreise: Dschungellandschaften, Strände, koloniale Plantagensiedlungen und herzliche Bewohner machen den kleinen Inselstaat am Äquator aus. Nehmen Sie Einblick in das Leben auf den Roças.

Kurz vor dem Äquator liegt das Paradies – die kleine Republik *São Tomé e Príncipe* besteht aus 2 Inseln, einer Menge tropischem Regenwald und unglaublichen Sandstränden. Besuchen Sie dieses Paradies mit uns – ob mit oder ohne Badeverlängerung.

Begeben Sie sich auf die Spuren der kolonialen Vergangenheit São Tomés, deren Geschichte die vielen *Roças* erzählen. Lernen Sie bei einem Kochkurs was man so alles aus den hiesigen Kräutern und Gemüse- und Obstsorten zaubern kann. Entspannung pur halten dann die paradiesischen Strände bereit. Wandernd erkunden Sie die Insel *São Tomé* vom urwaldbedeckten Hochland im Inselinneren über Kakao- und Kaffeeplantagen bis zur südlichen Spitze. Auf *Príncipe* lädt Sie einer der schönsten Orte, die „*Roça Sundry*“, zum Relaxen ein.



Die Höhepunkte dieser Reise

- Regenwald-, Strand- und Wasserfall-**Wanderungen**
- Koloniale Plantagensiedlungen – Einblick in das Leben auf den **Roças**
- Inselexkursionen auf der kleinen Schwesterinsel **Príncipe**
- Besuch einer kleinen **Vanille-Fabrik**, in der aus lokaler Vanille vielfältige Produkte hergestellt werden
- **Kanufahrt** durch das größte Mangrovegebiet der Insel
- Bootsfahrt zur **Äquatorinsel Rolas** und Inselumrundung

Reiseverlauf São Tomé e Príncipe (14 Tage)

1. Tag: Flug über Lissabon nach São Tomé

Ankunft voraussichtlich am Abend auf *São Tomé*, der Hauptinsel des kleinen Inselarchipels am Äquator. Am Flughafen begrüßt Sie Ihr Fahrer und bringt Sie zu Ihrer Unterkunft in der Hauptstadt. Kommen Sie erst einmal in Ruhe an. 2 Übernachtungen in der Pension „Sweet Guesthouse“.

Das kleine, gemütliche Guesthouse liegt fußläufig zum Stadtkern von *Cidade de São Tomé* und ist der ideale Ausgangspunkt für Erkundungen. Es ist im landestypischen Stil liebevoll eingerichtet und lädt ein, in familiärer Atmosphäre zu entspannen. Der Eigentümer lebte viele Jahre in Portugal und ist nun zurück in seiner geliebten Heimat, um den nachhaltigen Tourismus voranzutreiben.

Innenstadt 500 m, Bäcker, Supermärkte, Restaurants und Bars sind in unmittelbarer Umgebung.

Zur Ausstattung gehören eine Dachterrasse mit Blick über die Stadt, ein Aufenthaltsraum mit Küche und Kühlschrank, ein Restaurant sowie eine Lesecke mit Sesseln und TV.

15 einfache Zimmer (teilweise mit Privatbad und Gemeinschaftsbad), Klima-Anlage und WLAN.

2. Tag: Besuch des Botanischen Gartens und Wanderung zur Lagoa Amélia

Frühstück Mittagessen

Am Morgen Fahrt ins Inselinnere nach *Bom Successo*. Mit Ihrem Englisch sprechenden Guide besuchen Sie den auf rund 1.150 Metern gelegenen *Botanischen Garten* (sofern geöffnet) und unternehmen anschließend eine Wanderung durch Primärwald zur *Lagoa Amélia* – einem im Dschungel gelegenen Kratersumpf, der mit einem grünen Teppich aus Vegetation bedeckt ist.

Hier bietet sich die Gelegenheit einige der einheimischen Vogelarten zu erspähen. Rückfahrt zu Ihrer Unterkunft in *Cidade de São Tomé*. Wenn es die Zeit erlaubt, statten Sie auf dem Rückweg der „*Roça Monte Café*“ einen kleinen Besuch ab.

(Fahrzeit: 2,5 Std., 40 km; Wanderung: Gehzeit 4-5 Std., +/- 440 Hm, moderat)

3. Tag: Flug nach Príncipe, der kleinen Schwesterinsel

Frühstück Abendessen

Transfer von Ihrem Hotel in der Hauptstadt zum Flughafen. Flug mit einer Propellermaschine (STP Airways) zur kleinen Schwesterinsel *Príncipe* (Flugzeit ca. 30 Minuten).

Auf der abgelegenen Insel leben ca. 10.000 Menschen, der Hauptort *Santo António* ist ein gemütliches Dorf. Auf *Príncipe* geht es deutlich ruhiger zu als auf der Nachbarinsel, da es hier auch nur wenige Autos und Motorräder gibt. Die Insel verzaubert mit ihren paradisischen Stränden, dem geschützten *Parque Natural* und dem aus dem Dschungel ragenden *Pico Papagaio*.

Transfer vom Flughafen zu Ihrer Unterkunft, der „*Belo Monte Roça*“****. 3 Übernachtungen.

Dieses Hotel befindet sich auf einer ehemaligen Plantage der Portugiesen, die oberhalb von fünf Stränden liegt. Einer dieser Strände, der *Praia Banana*, ist als Drehort der berühmten Bacardi-Werbung bekannt. Das exklusive Hotel ist eine stilvolle und luxuriöse Unterkunft mit allem Komfort. Das Hotel bietet spannende Ausflüge und Wanderungen zu fairen Preisen an und ist gerade für unternehmungslustige Gäste die richtige Wahl. Zum Bacardi-Strand wird ein kostenloser Shuttle-Service angeboten.

Lage: oberhalb des Traumstrands Praia Banana (ca. 20-30 Gehminuten, im Nordosten der Insel gelegen, weitere Strände sind fußläufig oder mit Quad-Bikes erreichbar).

Ausstattung: Restaurant (ein Private-Dinner in der Anlage ist auf Anfrage möglich), Bar, Lounge, Swimmingpool, WLAN (kostenlos), Konferenzraum, Wäscherei, All-Inclusiv-Service, Museum. 12 Zimmer in verschiedenen Kategorien, Luxussuiten und Familien-Villas.

Hinweis: Kreditkartenzahlung ist möglich.

4.-5. Tag: Zu Gast in der Roça Belo Monte

Frühstück Abendessen

Genießen Sie Ihre freien Tage in der exklusiven Anlage der „Roça Belomonte“ mit Kolonialcharme und erkunden Sie die umliegenden Traumstrände in Eigenregie. Ein Beachshuttle zum „Bacardistrand“ *Praia Banana* wird kostenlos angeboten. Quadbikes können gegen eine kleine Gebühr gemietet werden. Zudem werden eine Vielzahl von Wanderungen und Ausflügen angeboten, die vor Ort gebucht werden können.

6. Tag: Rückflug nach São Tomé

Frühstück Mittagessen Abendessen

Transfer von Ihrer Unterkunft zum Flughafen. Inlandsflug von *Príncipe* nach *São Tomé* mit STP Airways (ca. 30 Minuten).

Am Flughafen werden Sie von Ihrem Guide empfangen, und es geht entlang der Ostküste – u.a. mit Stopps an den Meereseffeln *Boca de Inferno* und der geschichtsträchtigen *Roça Agua Izé* – zu dem Ort *São João dos Angolares*, wo einst angolische Sklaven lebten, die als erste für die Freiheit und Unabhängigkeit kämpften. Unterwegs machen Sie an einem der Strände einen Badestopp mit Picknick.

(Halbtägiger Inselausflug, Fahrzeit: 1 Std., 50 km)

Sie übernachten in der „São João Roça“ mit paradiesischem Panoramablick über den Wald und die Bucht. Der *são-toméische* Inhaber João Carlos Silva ist im portugiesischen Fernsehen als TV-Koch bekannt und gilt als ein Gourmet-Botschafter dieses winzigen Tropenparadieses. Wenn er da ist, dann freuen Sie sich auf ein besonders köstliches Essen. 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 unbekanntes 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 Moskitonetz 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.



7. Tag: Die Vielfalt im tropischen Garten

Frühstück Mittagessen Abendessen

Mehrstündige Wanderung durch den Regenwald bei *São João dos Angolares*. Entdecken Sie mit Ihrem Guide beeindruckende Urwaldriesen und eine Vielzahl an Heilpflanzen und Kräutern. Einige davon finden Ihren Weg in der Küche der Roça. Relaxen und Abendessen in der Roça.

(Wanderung: Gehzeit: 3-4 Std., +/- 230 Hm, moderat. Die Gehzeit kann je nach Route variieren.)

8. Tag: Fahrt an die Südspitze

Frühstück Abendessen

Transfer entlang der Ostküste gen Süden, mit Foto-Stopp an der riesigen Basaltnadel *Cão Grande* zum Strand-Resort *Praia Inhame*. Die Unterkunft zeichnet sich durch seine paradiesische Badebucht und seinen Blick auf die Äquatorinsel *Rolas* aus. 3 Übernachtungen im „Praia Inhame“ Strand-Resort.

Dieses abgelegene Resort 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 einem Abstecher auf die Äquatorinsel *Rolas*. 2 Übernachtungen im „Praia Inhame“ Strand-Resort.

Die Unterkunft liegt abgelegen an der Südspitze, direkt gegenüber von der Insel *Rolas*, und nur wenige Minuten von dem des Fischerort *Porto Alegre* entfernt. Der Flughafen ist in ca. 2 Stunden mit dem Auto zu erreichen. 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 Std., 35 km)

9. Tag: Ausflug zur Äquatorinsel Rolas

Frühstück Abendessen

Heute setzen Sie mit dem Boot auf die benachbarte Äquatorinsel *Rolas* über. *Rolas* ist mit Kokosnuss-Palmen übersät und war einst ein großer Lieferant der beliebten Tropenfrucht. Die ehemalige Roça ist zu einem Strand-Resort umfunktioniert worden. Unternehmen Sie einen Spaziergang zur Äquatorlinie, zum Leuchtturm und baden Sie am *Praia Café*, dem schönsten Strand auf diesem kleinen Eiland. Auf Wunsch können Sie mit Ihrem lokalen Guide zu Fuß die Insel umrunden (ca. 2 Std.). Rückfahrt im Boot zu Ihrem Resort.

(Bootsausflug nach *Rolas*: Fahrzeit 20 Minuten (einfach) sowie Aufenthalt auf *Rolas* nach Wunsch und Absprache, inkl. Portugiesisch sprechender Assistenz. Wanderung. 2-3 Std., +/- 20 Hm – Inselumrundung)



10. Tag: Fahrt nach Neves

Frühstück

Transfer zum „Mucumbli Eco Resort“, Ihrer charmanten Unterkunft bei *Neves*. Unterwegs macht Ihr Fahrer Stopps in der Ortschaft *Bela Vista*, an der *Lagoa Azua*, der blauen Salzwasserlagune, sowie an der schlossähnlichen *Roça Agostinho Neto*. Diese imposante Plantage liegt inmitten des Urwaldgrüns und gewährt Einblick in die sehr lebendige Kolonialzeit. Genießen Sie nach Ankunft in *Mucumbli* die Ruhe und den Atlantikblick sowie an klaren Tagen einen einmaligen Sonnenuntergang. 3 Übernachtungen in der „Mucumbli 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. 10 geschmackvoll eingerichteten Bungalows zur Meereseite mit Balkon und Privatbad

Hinweis: Gegen eine kleine Gebühr werden Mountainbikes verliehen.

(Fahrzeit: 3 Std., 100 km)

11. Tag: Wanderung zum Angolar-Wasserfall

Frühstück Mittagessen

Heute erwartet Sie eine spannende *Dschungelwanderung* im Inselnorden. Über Brücken, Bäche und durch Wassertunnel, die Sie teilweise im hüfthohen Wasser durchqueren, gelangen Sie zum versteckten *Angolar-Wasserfall*, der sowohl in der Kolonialzeit als auch heute noch das Umland mit dem Wasser versorgt. Ihr Guide zeigt Ihnen unterwegs die Früchte und Kräuter, die hier im Regenwald gedeihen.

Sie besuchen das Franziskanerschwestern-Projekt in *Neves*. Die Schwestern haben dort Beachtliches geleistet und betreuen in einem Kindergarten, einer Schule und einem Altenheim mehr als 1.000 Menschen. Auch eine Kunsthandwerksschule ist angeschlossen.

(Wanderung: Gehzeit: 3-4 Std., +/- 160 Hm, moderat. Die Gehzeit ist abhängig von der Witterung. Es werden 6 Tunnel, von denen einige Wasser führen, durchquert. Das Wasser ist teilweise hüfthoch.)

(Halbtägiger Inselausflug: Fahrzeit 5-6 Std., 160 km)

12. Tag: Tag zur freien Verfügung in Mucumbli

Frühstück

Unternehmen Sie Ausflüge zu Fuß oder mit dem Mountainbike zu den nahegelegenen Roças „Monte Forte“ und „Agostinho Neto“ – oder schalten Sie einfach nur ab und genießen Sie die Ruhe in der Anlage. In wenigen Minuten Abstieg erreichen Sie einen kleinen vorgelagerten schwarzen Kiesstrand, wo Schnorcheln und Baden möglich ist. Ihre Unterkunft vermittelt Ihnen gerne Transfers, Fahrräder, einen Mietwagen oder einen einheimischen Guide (fakultativ).

13. Tag: Abreise

Frühstück

Heute steht Ihnen ein Tageszimmer zur Verfügung. Transfer zum Flughafen voraussichtlich am frühen Abend.

Auf Wunsch buchen wir heute sehr gerne eine Schokoladenverkostung bei Claudio Corallo für Sie, so dass Sie die wohl beste Schokolade der Welt probieren können. Auch erfahrenen Sie Wissenswertes zum Geheimrezept dieser Kostbarkeit. (Buchung vorab, Kosten: 30 EUR pro Person, bei 2 Personen).

Ihre São Tomé-Reise geht zu Ende. Mit einer Vielzahl an neuen Eindrücken im Gepäck treten Sie Ihren Rückflug über Lissabon an.

14. Tag: Wieder daheim

Ankunft an Ihrem Heimatflughafen.

Termine & Preise

Enthaltene Leistungen

- Flüge Frankfurt – São Tomé – Frankfurt mit TAP Portugal in der Economy Class
- Inlandsflüge São Tomé – Príncipe-São Tomé mit STP-Airways (Economy Class)
- Alle Transfers laut Programm im privaten Fahrzeug (bei Flughafentransfers auf Príncipe u.U. mit anderen Gästen der Unterkunft)
- 12 Übernachtungen in den genannten oder gleichwertigen Unterkünften im Doppelzimmer (Du/WC), Tageszimmer am Abreisetag
- Verpflegung: 12x Frühstück, 4x Mittagessen/Lunchpaket, 7x Abendessen
- Alle Wanderungen, Bootstouren, Stadtführungen und weitere Ausflüge inkl. Eintritte laut Programm (sofern nicht als fakultativ gekennzeichnet)
- Wechselnde, lokale Reiseleitung in Englisch an Programmtagen (Portugiesisch sprechende Assistenz am Rolas-Ausflugstag)
- Beantragung des Visums (bei mehr als 15 Übernachtungen notwendig)
- Nachhaltigkeitsabgabe auf Príncipe (zur Unterstützung der Kommunen und des Naturreservats Príncipe)
- 24 Stunden Notrufservice (Englisch sprechend)
- Infomaterial
- Gutschein-Code für Ihren Wunsch-Reiseführer aus unserem Shop
- CO²-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

Nicht enthaltene Leistungen

- Trinkgelder; Persönliches
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Fakultative Ausflüge
- Eintritte und Transfers, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Visum (zahlbar bei Einreise bei mehr als 15 Nächten) 20 EUR pro Person
- Hotelsteuer/Kurtaxe (3 EUR pro Person und Nacht, vor Ort in Unterkünften zu zahlen)
- Evtl. erhöhte Flugkosten nach dem 01.06.24

Zusätzliche Leistungen...

- Einzelzimmerzuschlag, Hotel-Upgrade auf Anfrage
- Rail & Fly (innerdeutsche Bahnreise 2. Klasse): 95 EUR
- Rail & Fly (1. Klasse): 160 EUR
- Flug ab Düsseldorf, München, Hamburg, Berlin, Wien auf Anfrage

Hinweise

- Die Angaben zu den Wanderstrecken und -zeiten, Flug-, Fähr- und Transferzeiten sind angenäherte Erfahrungswerte und können je nach Straßenbeschaffenheit und Verkehrsaufkommen variieren. Transferzeiten von unter einer Stunde pro Tag sind nicht angegeben.
- Witterungsbedingt behalten wir uns Programmänderungen vor.
- 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.

- 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

- 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/individualreise-sao-tome/

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin