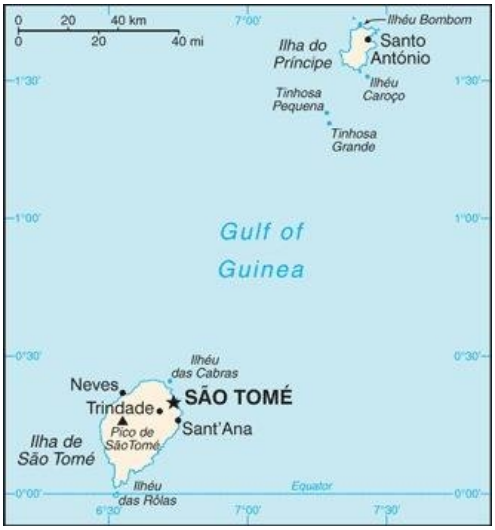
info@intakt-reisen.de
www.intakt-reisen.de
+49 (0)30 20616488-0

Reisedauer 15 Tage Teilnehmer 4 – 12 Schwierigkeit 2

São Tomé e Príncipe: Wandern auf São Tomé und Príncipe

15 Tage zwischen Regenwald, Vulkanlandschaften und tropischen Küsten

Kommen Sie mit uns zum Äquator im *Golf von Guinea* und erkunden Sie zu Fuß die spektakuläre Natur und herzliche Kultur der Tropeninsel São Tomé. Von der historischen Stadt *São Tomé* geht es rund um das grüne Eiland mit seinen Regenwäldern und palmengesäumten Traumstränden. Auf moderaten und niveauvollen Wanderungen entdecken Sie Naturwunder wie den *Obô*-Naturpark, den Basaltmonolithen *Pico Cão Grande* und die *Bombaim*– und *Angolares*-Wasserfälle. São Tomé war einst der größte Kakaoproduzent der Welt, und noch heute können Sie auf alten, verfallenen Roças und beim Besuch einer Bio-Kakao-Kooperative der Bedeutung des braunen Goldes nachspüren. Tänzeln Sie auf der Äquatorlinie auf der *Ilhéu das Rólas*, genießen Sie den Traumstrand von *Inhame* und entdecken Sie am Ende 3 Tage das Inselparadies und UNESCO-Biosphärenreservat *Príncipe*.



Die Höhepunkte dieser Reise

- Übernachtung auf der **Roça São João dos Angolares Pico Cão Grande**, **Obô-Naturpark** und **Angolares-Wasserfall**
- Tanz auf dem Äquator: Taubeninsel *Ilhéu das Rólas*
- 3 Tage Baden und Erkundung der Insel *Príncipe*
-

Reiseverlauf São Tomé e Príncipe (15 Tage)

1. Tag: Anreise

Abendessen

Individuelle Anreise nach São Tomé. Am Flughafen werden Sie schon freudig erwartet und ein Transfer bringt Sie zum Hotel. Nachdem Sie sich frisch gemacht haben, heißt es Gaumen kitzeln. In einem typischen Restaurant im Herzen der Stadt können Sie zum ersten Mal in die tropische Küche der Insel eintauchen. Übernachtung im Hotel.
Das „Residencial Avenida“ begrüßt Sie in São Tomé, umgeben vom Fluss *Agua*, dem Ozean *Baia Ana Chaves* und dem Berg *Centros de artesanatos*. Rund um das Hotel laden zahlreiche Restaurants und Cafés zu einem Besuch ein. Das Hotel verfügt über Doppel- und Zweibettzimmer sowie klassische Suiten, die alle über ein eigenes Bad, WLAN und einen Kühlschrank verfügen. Genießen Sie eine köstliche Mahlzeit im Restaurant „Avenida“ oder entspannen Sie im Wellnesscenter. Während Ihres Aufenthalts im Hotel können Sie an Aktivitäten wie Touren durch die lokale Kultur, Radfahren, Angeln und Tauchen teilnehmen.

2. Tag: Wanderung im Abade-Tal – Roça Santo António

Frühstück Lunchpaket Abendessen

Nach einer kurzen Einweisung in die kommenden Tage geht es von der Hauptstadt ins Herz der Insel. Sie wandern ostwärts entlang des *Abade-Tals* und erreichen die auf rund 600 Metern gelegene *Roça Java*. Von hier eröffnet sich Ihnen ein beeindruckender Blick auf die umliegenden Berge und den üppigen, grünen Tropenwald. Anschließend führt der Weg weiter zur *Roça Abade*, die nach dem Fluss benannt ist, der die Region durchzieht. Während dieser Tour passieren Sie zwei der bedeutendsten Anbaugebiete der Insel für Kaffee und Kakao. Genießen Sie ein entspanntes Picknick am Ufer des *Abade*-Flusses und erfrischen Sie sich in seinem klaren Wasser, bevor Sie die *Roça Santo António* erreichen. 2 Übernachtungen im Gästehaus.
(Gehzeit ca. 5-6 h, 140 m , 350 m)

3. Tag: Entdeckungstour um São João dos Angolares

Frühstück Lunchpaket Abendessen

Heute erkunden Sie die Region *São João dos Angolares*, die Hauptstadt des Distrikts *Caué*, einer Fischerregion mit traditionell eigener Identität. Von der *Roça São João* aus fahren Sie durch die Kakaoplantagen zu den *Roças Soledade* und *Fraternidade*, die auf Hügeln liegen und einen herrlichen Blick auf die Südregion und den Basaltmonolithen *Pico Cão Grande* bieten. Ihr Ausflug endet am unverwechselbaren Strand von *São Pedro*, der mit seinem schwarzen Sand zwischen Fluss und Meer liegt. Hier bieten üppige Kokospalmenhaine einen natürlichen Schutz für Fischerboote. Noch ein Tipp für diesen schönen Tag: Vogelbeobachter sollten ihr Fernglas nicht vergessen.
(Gehzeit ca. 4-5 h, 380 m , 380 m)

4. Tag: Entlang der Ostküste

Frühstück Lunchpaket Abendessen

Heute folgen Sie einer Route abseits der beliebten Wanderwege, die entlang der Ostküste bis in den Süden der Insel führt. Unterwegs passieren Sie Dschungelgebiete, die *Roça Ribeira Peixe* und den Traumstrand *Praia Grande*. Zudem erwartet Sie erneut ein spektakulärer Blick auf den berühmten *Pico Cão Grande*, der sich 664 m aus den umliegenden

Ölpalmenplantagen erhebt. Ihr Tagesziel ist der *Praia Inhame* an der Südspitze São Tomés. 4 Übernachtungen in einer Lodge.
Ein Paradies auf Erden, eine perfekte Symbiose zwischen Natur und Wohlbefinden, umgeben von allem, was Reisende immer in der Nähe haben. Inmitten der üppigen Vegetation und über dem Meer der tropischen Temperaturen, bietet die „Praia Inhame Eco-Lodge“ Bungalows verschiedener Art mit eigenem Bad. Zu den Aktivitäten der Eco-Lodge gehören Surfkurse, Tauchen, Schildkrötenbeobachtung (saisonal), Mountainbiken, Wandern im Wald (geführt), Angeln, Strand mit Rettungsschwimmer, Bootsausflüge.
(Gehzeit ca. 3-4 h, 270 m , 270 m)

5. Tag: Wanderung am Äquator auf der Taubeninsel

Frühstück Mittagessen Abendessen

Am Morgen fahren Sie mit dem Boot zur *Ilhéu das Rólas* (Taubeninsel), die genau am Äquator liegt. Sie besuchen das Denkmal, das die Äquatorlinie markiert, und erkunden bei einer Wanderung den wildesten Teil der Insel. Im Anschluss essen Sie mit den Fischern am Strand zu Mittag, und dann heißt es sich in die Wellen zu stürzen. Baden Sie an einem der kleinen Strände der Insel oder am Strand Ihrer Lodge.
(Gehzeit ca. 2-3 h, 50 m , 50 m)

6. Tag: Freizeit und Entspannung am Praia Inhame

Frühstück Abendessen

Nach den vielen Eindrücken der letzten Tage und den zurückgelegten Wanderkilometern steht Ihnen der heutige Tag zum ausgiebigen Baden, Schnorcheln oder für einen Ausflug in den nahegelegenen Fischerort *Porto Alegre* zur Verfügung. Spätestens zum Sonnenuntergang sollten Sie jedoch wieder in der Unterkunft sein, damit Sie die Show der Flughunde nicht verpassen.

7. Tag: Mangroven-Tour – Schildkröten am Praia Jalé – Wanderung auf dem Coat Man Trail

Frühstück Mittagessen Abendessen

Heute wandern Sie zunächst vom *Praia Inhame* zum Bootsableger in *Malanza* und unternehmen eine Tour durch das größte Mangrovenreservat des Landes. Nachdem Sie die Artenvielfalt der Mangroven erkundet haben, geht es weiter zum *Jalé*-Strand, der ein bedeutender Nistplatz für Meeresschildkröten ist. Nach dem Mittagessen am *Praia Jalé* wandern Sie am *Praia Piscina* und *Ponta do Homem da Capa* vorbei nach *Morro Chapa*, wo Sie ein wunderschöner Blick hinüber zur *Taubeninsel* erwartet.
(Gehzeit ca. 5-6 h, 250 m , 250 m)

8. Tag: Obô-Naturpark – Praia Pipa – Bootsfahrt nach Neves

Frühstück Lunchpaket Abendessen

Die heutige Wanderung führt Sie vom Praia Jalé über den Praia Vanha und das Innere der Insel nach Santo António de Mussacavu und Praia Pipa. Dabei durchqueren Sie den Obô-Naturpark und genießen erneut tolle Ausblicke auf den Pico Cão Grande and Cão Pequeno. In Pipa angekommen, besteigen Sie ein Boot, genießen die Meeresbrise und erreichen die Westküste entlang die Mucumbli Ecolodge. 3 Übernachtungen in einer Lodge.
Die „Mucumbli“ ist eine Öko-Lodge in Ponta Fifo und bietet Unterkünfte

mit natürlichen Materialien von lokalen Handwerkern. Die Unterkunft bietet Privatsphäre, Ruhe sowie einen fantastischen Blick auf das Meer. Die Zimmer verfügen über einen Balkon mit einem Sitzbereich, ein eigenes Bad und Pflegeprodukte. Zu den Annehmlichkeiten gehören ein schöner Garten, eine Terrasse und Grillmöglichkeiten. Eine Gepäckaufbewahrung steht Ihnen ebenfalls zur Verfügung. Zu den beliebten Aktivitäten in der Umgebung gehören Wandern und Radfahren. Im Naturpark Obô gibt es auch eine Vielzahl von Tier- und Pflanzenarten.
(Gehzeit ca. 6-7h, 550 m , 550)

9. Tag: Unterwegs auf der Kakao-Route

Frühstück Lunchpaket Abendessen

Heute erhalten Sie seltene Einblicke in den Anbau von Bio-Kakao. Doch zunächst geht es in das wunderschöne Tal des *Rio Contador* mit seiner üppigen Flora und Vogelwelt. Durch eine Reihe von Tunneln aus der Kolonialzeit, die heute von Fledermäusen bewohnt werden, kommen Sie zum malerischen *Angolar-Wasserfall*. Dieser stürzt sich in einem natürlichen Amphitheater aus Fels in die Tiefe. Vom Sprühnebel erfrischt, erreichen Sie das Örtchen *Generosa*, dessen Bevölkerung hauptsächlich von den Kapverden stammt. Hier besteigen Sie den *Monte Careca*, der Ihnen einen herrlichen Blick auf die Westküste und die Stadt *Neves* bietet. Die Wanderung endet am *Monte Forte*, wo die Bio-Kakao-Kooperative *CECAB* sitzt und Sie die Kakaoverarbeitung kennenlernen. Ein Teil des Gewinns aus dem Kakaoanbau fließt in Projekte zur Verbesserung der Lebensbedingungen der Kakaopflanzer.
(Gehzeit ca. 5-6 h, 120 m , 690 m)

10. Tag: Versteckte Roças auf den Spuren der Kakaobarone

Frühstück Lunchpaket Abendessen

Auf der Insel gibt es eine Reihe von Roças, die wohl bekannt und bei Touristen beliebt sind, aber es gibt noch viele weitere, die so versteckt in den Hügeln liegen, dass nur eine Handvoll Saotomenses von ihnen weiß. Heute entdecken Sie Schätze wie die *Roça Ribeira Palma* und *Rosema*, wandern durch alte Kakaoplantagen und genießen erneut den herrlichen Blick auf die Stadt *Neves*. Der Rückweg zur Lodge führt Sie am Strand entlang.
(Gehzeit ca. 5-6 h, 450 m , 450 m)

11. Tag: Flug zur Insel Príncipe – Strandwanderung am Praia Banana

Frühstück Abendessen

Früh am Morgen geht es zum Flughafen in São Tomé und Sie fliegen zur Nachbarinsel *Príncipe*. In Anbetracht der Bedeutung, die dieses Gebiet für die Fortpflanzung von Meeresschildkröten, Seevögeln, Walen usw. hat, wurde die Insel und ihr Meeresraum zum UNESCO-Biosphärenreservat erklärt. Nachdem Sie auf *Príncipe* angekommen sind, können Sie in Ihrer Unterkunft entspannen. Am Nachmittag unternehmen Sie eine Wanderung an den tropischen Stränden *Banana, Burra* und *Bombom*. 3 Übernachtungen im Gästehaus.
Das „Quinta Santa Rita“ befindet sich im Zentrum der Insel *Príncipe*, 1 km vom Flughafen entfernt. Die Gästezimmer und Suiten sind geräumig, komfortabel und gut ausgestattet und mit Klimaanlage, WLAN, Fernseher, Minibar und eigenem Bad ausgestattet. Die Suiten verfügen über eine großzügige Grundfläche und separate Wohnzimmer mit TVs. Die Gäste können täglich ein köstliches Frühstück im hellen Speisesaal genießen. Zu

den weiteren Annehmlichkeiten und Dienstleistungen gehören ein Swimmingpool, weitläufige Sitzbereiche im Freien, ein Mittagsservice, ein Auto-/Motorradverleih, ein Parkplatz und eine Rezeption.

12. Tag: Exkursion zum Obô-Naturpark – Santo António – Roça Sundy

Frühstück Abendessen

Heute geht es auf eine Exkursion in die Nord- und Ostregion von *Príncipe*, wo Sie eine kurze Wanderung im hiesigen *Obô-Naturpark* zum *Oquê-Pipi*-Wasserfall führt. Nach einer Mittagsrast im Örtchen *Santo António* fahren Sie weiter zur *Roça Sundy*, eine der größten Kakaoplantagen auf der Insel. Wichtiger als der Kakao ist aber diesmal die Tatsache, dass Sie sich genau am selben Ort wie Sir Arthur Eddington befinden, der Astrophysiker der 1919 die Relativitätstheorie von Albert Einstein bestätigte.

13. Tag: São Joaquim – Baía das Agulhas – Porto Real

Frühstück Abendessen

Heute fahren Sie zunächst nach *São Joaquim* an der Westküste, um den atemberaubenden Blick auf die *Baía das Agulhas* (Bucht der Spitzen) zu genießen. Hier unternehmen Sie eine angenehme, ca. 2-3-stündige Wanderung nach *São Joaquina*, die eine tolle Aussicht auf die Bucht von *Santo António* bietet. In *Porto Real* lernen Sie dann ein Frauen-Upcycling-Projekt kennen, in dem altes Glas in handwerkliche Gegenstände verwandelt wird. Nach einer kleinen Mittagsrast in *Santo António* erkunden Sie die kleinste Hauptstadt der Welt. Sie besuchen den lokalen Markt, die Kirche, das Gemeindezentrum und beenden die Tour an der Küste.

14. Tag: Flug nach São Tomé – Freizeit am Praia dos Tamarindos

Frühstück Abendessen

Am Vormittag fliegen Sie zurück nach *São Tomé*, wo Sie den restlichen Tag entspannt am Strand von *Tamarindos* verbringen. Wenn Sie möchten, können Sie optional einen Bootsausflug zur *Ilhéu das Cabras* (Ziegeninsel) unternehmen und mit etwas Glück Delfine (ganzjährig) und Wale (August bis Oktober) beobachten. Übernachtung im Gästehaus.
Das „Residêncial Tamarindos“ befindet sich in *Morro Peixe*, in der Nähe von Roca Agostinho Neto, Praia dos Tamarindos, Praia dos Governadores und dem Memorial Dos Herois Da Liberdade. Die Unterkünfte verfügen über eine Klimaanlage, eine Terrasse, einen Flachbild-TV und ein eigenes Bade. Die Unterkunft bietet Frühstück und ein hauseigenes Restaurant für Gäste. Zu den weiteren Annehmlichkeiten gehören ein Grillplatz, ein Garten, ein Flughafentransfer und kostenloses WLAN.

15. Tag: Stadtführung in São Tomé – Abreise

Frühstück

Am heutigen Tag heißt es Abschied nehmen, doch bevor es soweit ist, werden Sie noch ausgiebig die Geschichte und das Leben in der Stadt *São Tomé* erkunden. Bei einem geführten Stadtrundgang sehen Sie das Nationalmuseum in der Festung *São Sebastião*, den lebhaften Stadtmarkt, die Kathedrale und die farbenfrohen Häuser aus der Kolonialzeit. Zudem

sollten Sie sich im Café eine heiße oder kalte Schokolade gönnen und noch einige Köstlichkeiten für daheim shoppen. Rechtzeitig zu Ihrem Flug bringt Sie ein Transfer zum Flughafen.

Termine & Preise

06.11.26 – 20.11.26	2.990,- €	08.01.27 – 22.01.27	2.990,- €
12.02.27 – 26.02.27	2.990,- €	05.03.27 – 19.03.27	2.990,- €
21.05.27 – 04.06.27	2.990,- €	11.06.27 – 25.06.27	2.990,- €
09.07.27 – 23.07.27	2.990,- €	13.08.27 – 27.08.27	2.990,- €
10.09.27 – 24.09.27	2.990,- €	08.10.27 – 22.10.27	2.990,- €
05.11.27 – 19.11.27	2.990,- €	17.12.27 – 31.12.27	2.990,- €

Enthaltene Leistungen

- Ab/ bis São Tomé
- Deutsch sprechende, lokale Reiseleitung
- Wechselnde lokale Guides
- Inlandsflüge São Tomé – Príncipe – São Tomé in Economy Class
- Alle Fahrten in privaten Fahrzeugen und Booten
- Alle Eintritte und Nationalparkgebühren laut Programm
- Kurtaxe (2,10 EUR p.P. und Tag)
- 7 Lodge-Übernachtungen
- 6 Übernachtungen im Gästehaus
- 1 Hotel-Übernachtung
- Mahlzeiten: 14× Frühstück, 2× Mittagessen, 6× Lunchpaket, 14× Abendessen

Nicht enthaltene Leistungen

- An-/Abreise
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Visum São Tomé (kostenfrei bis 15 Tage, sonst ca. 60 EUR)
- Einreisesteuer (35 EUR pro Person)
- Optionale Aktivitäten und Ausflüge
- Trinkgelder; Persönliches

Zusätzliche Leistungen...

- Einzelzimmerzuschlag: 790 EUR
- Linienflug ab/an Frankfurt ab: 1.370 EUR
- Linienflug ab/an Berlin ab: 1.385 EUR

- Linienflug ab/an Österreich/Schweiz auf Anfrage

Hinweise

-
- 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

- Diese Reise richtet sich an aktive Reisende mit guter Grundkondition und Freude am Wandern. Mehrere Wanderungen führen durch tropischen Regenwald mit hoher Luftfeuchtigkeit sowie über teilweise steinigen und bei Nässe rutschigen Untergrund. Trittsicherheit und eine gute körperliche Verfassung werden daher vorausgesetzt.
- Mindestteilnehmerzahl: 4, bei Nichterreichen Absage durch den Veranstalter bis 28 Tage vor Abreise möglich
- Ab dem 16. März 2026 wurde ein neues System zur Zahlung der Tourismussteuer eingeführt. Unabhängig von der Aufenthaltsdauer muss direkt am Flughafen ein Festbetrag von 25 EUR entrichtet werden. Für die Insel Príncipe muss ein Betrag von 10 EUR gezahlt werden.
- Als Ihr Reiseveranstalter sind wir verpflichtet, Sie darüber zu informieren, dass derzeit sämtliche in São Tomé und Príncipe zertifizierten Luftfahrtunternehmen – einschließlich Anbieter von Helikopterflügen – auf der sogenannten „Schwarzen Liste“ der EU geführt werden und keine Betriebserlaubnis für Langstreckenflüge in die EU haben. Hintergrund der Einstufung sind jedoch keine konkreten Sicherheitsmängel einzelner Fluggesellschaften, sondern die Prüf- und Sicherheitsstandards der dortigen Luftfahrtbehörde, die aktuell nicht den Sicherheitsstandards der EU entsprechen. Alle von uns für Inlandsflüge genutzten Airlines verfügen über die internationale Sicherheitszertifizierung ISSA der IATA (International Air Transport Association). Die Durchführung der Flüge erfolgt weiterhin planmäßig und gemäß branchenüblicher Sicherheitsstandards.

www.intakt-reisen.de/afrika/sao-tome-e-principe/wandern-sao-tome-principe/

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG
Bartningallee 27, 10557 Berlin