Veranstalter dieser Reise:
atambo tours

atambo GmbH
Westendstr. 71
60325 Frankfurt
069 - 74 22 09 86
069 - 403 26 978
info@atambo.de

Nachweislich nachhaltig reisen:

AFRIKA: SÃO TOMÉ UND PRÍNCIPE

UNENTDECKTES PARADIES AFRIKAS: SÃO TOMÉ & PRÍNCIPE – INSELTRÄUME IM ATLANTIK

- Wanderungen durch dichten Regenwald und zu versteckten Wasserfällen inmitten spektakulärer Vulkanlandschaften
- Entspannen an einsamen Stränden und türkisblauen Buchten – oft ganz für sich allein
- Besuch historischer Kakaoplantagen und Verkostung feinster Schokolade direkt am Ursprung
- Begegnungen mit einer lebendigen kreolischen Kultur – von Musik und Tanz bis zu kulinarischen Traditionen
- Beobachtung seltener Tierarten wie Meeresschildkröten oder endemischer Vögel in geschützten Naturreservaten

São Tomé & Príncipe – ein tropisches Inselparadies vor der Westküste Afrikas – begeistert mit üppigem Regenwald, vulkanischen Bergen, wilden Küsten und einsamen Traumstränden. Die unberührte Natur, das satte Grün der Kakaoplantagen und die Vielfalt endemischer Arten machen die Inselgruppe zu einem echten Geheimtipp für Naturliebhaber. Zugleich erleben Sie eine faszinierende Mischung aus portugiesischem Kolonialerbe und afrikanischen Traditionen, die sich in Musik, Architektur und Kulinarik widerspiegeln. Authentische Begegnungen mit den Einheimischen und entspannte Entdeckungen abseits der Massen machen diese Reise zu einem besonderen Erlebnis.

REISEDETAILS

1. Reisetag: Ankunft in São Tomé – Willkommen im Inselparadies

Nach Ihrer Landung auf dem internationalen Flughafen von São Tomé werden Sie herzlich in Empfang genommen. Sobald Sie die Einreiseformalitäten erledigt und Ihr Gepäck entgegengenommen haben, begrüßt Sie Ihr örtlicher Reiseleiter in der Ankunftshalle und begleitet Sie weiter. Von nun an ist unser Team für Ihr Wohl und einen reibungslosen Ablauf Ihrer Reise zuständig.

Ein kurzer Transfer bringt Sie zu Ihrer Unterkunft, wo Sie in Ruhe einchecken. Ihr Guide gibt Ihnen anschließend einen Überblick über das geplante Programm und steht Ihnen für alle Fragen zur Verfügung.

Je nach Ankunftszeit genießen Sie am Abend ein erstes entspanntes Essen und haben Gelegenheit, sich ganz in Ruhe mit der Atmosphäre São Tomés und dem Rhythmus Westafrikas vertraut zu machen.

2. Reisetag: Ostküste, Plantagen, tropische Mangroven & Ankunft in Praia Inhame

Am Morgen verlassen Sie Ihre Unterkunft und begeben sich auf eine eindrucksvolle Fahrt entlang der Ostküste in den Süden São Tomés – eine etwa zweistündige Strecke, die Sie durch dichte Tropenwälder, kleine Dörfer und üppige Landschaften führt.

Erster Halt ist die geschichtsträchtige Roça Água Izé, eine der bekanntesten ehemaligen Kakaoplantagen des Landes. Hier nahm der Kakaoanbau auf São Tomé einst seinen Anfang. Zur Kolonialzeit war die Plantage mit rund 2.500 Arbeiter:innen – viele davon aus Angola – die größte des Landes. Die alte Lokomotive, ein stilles Zeugnis vergangener Zeiten, ist noch heute vor Ort zu besichtigen.

Anschließend besuchen Sie die dramatische Felsformation Boca do Inferno („Höllenschlund“) – ein beliebtes Fotomotiv an der Küste – und fahren weiter zum Strand der sieben Wellen, wo Sie im warmen Atlantik baden und am feinen Sandstrand entspannen können.

Durch das belebte Fischerdorf Ribeira Afonso geht es weiter nach São João dos Angolares, wo Sie nicht nur eine spannende Kultur angolanischen Ursprungs erwartet, sondern auch ein kulinarisches Highlight: Ein Mittagessen in der Pousada São João, zubereitet vom renommierten Koch João Carlos Silva, wird zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Gestärkt setzen Sie Ihre Reise fort nach Ribeira Peixe, von wo aus Sie einen großartigen Blick auf den markanten Pico Cão Grande genießen – ein imposanter, senkrecht aufragender Vulkankegel, der wie ein riesiger Zeigefinger in den Himmel ragt.

Am späten Nachmittag erreichen Sie Porto Alegre, wo eine Exkursion per Kanu durch die Mangrovenwälder auf Sie wartet. In dieser einzigartigen Naturlandschaft begegnen Sie mit etwas Glück Vögeln, Affen, Schmetterlingen und weiteren tierischen Bewohnern des Dschungels.

Am Abend erreichen Sie Ihre Unterkunft, die Praia Inhame Eco Lodge, direkt an einem traumhaften Naturstrand gelegen – perfekt für eine ruhige Nacht inmitten paradiesischer Umgebung.

3. Reisetag: Ilhéu das Rolas & nächtliche Schildkrötenbeobachtung

Nach dem Frühstück starten Sie zu einem ganz besonderen Ausflug – es geht zur Ilhéu das Rolas, einer kleinen, traumhaften Insel südlich von São Tomé, die genau auf dem Äquator liegt. Nach einer etwa 30-minütigen Bootsfahrt durch türkisblaues Wasser erreichen Sie dieses naturbelassene Paradies. Dort haben Sie Zeit zum Entspannen am palmengesäumten Strand und können sich bei einem kühlen Getränk erfrischen.

Im Anschluss erkunden Sie die Insel zu Fuß: Sie besuchen das Äquatordenkmal, wo Sie wortwörtlich mit einem Fuß auf der Nordhalbkugel und dem anderen auf der Südhalbkugel stehen können – ein seltenes und eindrucksvolles Erlebnis. Danach geht es weiter zur Inselhöhle sowie zum wunderschönen Praia Café, einem der beliebtesten Strände der Region.

Ein kulinarischer Höhepunkt erwartet Sie am Mittag: Die herzliche Inselgemeinschaft bereitet für Sie ein traditionelles Strandessen, frisch zubereitet und mit viel Liebe serviert – authentischer lässt sich die Gastfreundschaft São Tomés kaum erleben.

Am Nachmittag kehren Sie mit dem Boot zur Hauptinsel und Ihrer Lodge zurück, wo Sie sich etwas ausruhen können. Nach dem Abendessen wartet ein stilles Naturerlebnis auf Sie: eine nächtliche Schildkrötenbeobachtung am Strand. Mit etwas Glück sehen Sie eine der fünf in der Region vorkommenden Meeresschildkrötenarten, wie sie zur Eiablage kommen – ein bewegender Moment unter dem Sternenhimmel.

4. Reisetag: Koloniales Erbe, Plantagenkultur & Badevergnügen an der Lagoa Azul

Heute führt Sie Ihre Entdeckungstour in den Norden São Tomés, wo Geschichte, Natur und Entspannung auf faszinierende Weise zusammentreffen. Nach dem Frühstück beginnt Ihre Fahrt mit einem Stopp in Bela Vista, einer alten Plantage, die einst zu den größten Kakaoproduzenten der Insel zählte – ein Ort, der vom kolonialen Erbe und der Bedeutung des Kakaoanbaus erzählt.

Weiter geht es zur Roça Boa Entrada, wo Sie eines der eindrucksvollsten kolonialen Herrenhäuser mit seiner charakteristischen Architektur besichtigen. Anschließend besuchen Sie die weitläufige Roça Agostinho Neto, einst eine der wichtigsten Plantagen São Tomés. Hier werfen Sie einen Blick auf das verfallene ehemalige Plantagenkrankenhaus und erkunden den geschichtsträchtigen Garten mit seinen imposanten Kolonialbauten. Das dazugehörige Museum bietet spannende Einblicke in das Alltagsleben der Kolonialzeit anhand zahlreicher originaler Gegenstände.

Nach einer Fahrt durch Guadalupe, dem Hauptort des Distrikts Lobata, erreichen Sie am Nachmittag den traumhaften Strand von Lagoa Azul – ein kleines Paradies mit klarem, türkisfarbenem Wasser, das zum Baden und Entspannen einlädt. Hier haben Sie ausreichend Zeit, um Sonne, Meer und die herrliche Ruhe zu genießen.

Das Mittagessen nehmen Sie in einem lokalen Restaurant ein, bevor Sie Ihre Fahrt fortsetzen durch die kleine Industriestadt Neves, bekannt für ihre Brauerei, in der das beliebte nationale Bier „Rosema“ hergestellt wird. Den Tagesabschluss bildet ein Besuch des Wahrzeichens von Anambó, einem symbolischen Ort der Unabhängigkeitsgeschichte São Tomés.

Am Abend kehren Sie in Ihr Hotel zurück, wo Sie den Tag ganz nach Ihrem Geschmack ausklingen lassen können.

5. Reisetag: Flug von São Tomé nach Príncipe – Ankunft im Naturparadies

Nach dem Frühstück werden Sie zum Flughafen von São Tomé gebracht, wo Ihr Inlandsflug zur Insel Príncipe beginnt – ein kurzer Flug in eine der unberührtesten Regionen Westafrikas. Für diesen Abschnitt Ihrer Reise können Sie bequem Ihr Hauptgepäck im Hotel auf São Tomé zurücklassen und mit leichtem Gepäck für die kommenden vier Nächte reisen.

Príncipe, die kleinere der beiden Hauptinseln des Landes, ist ein wahres Naturjuwel. Mit nur etwa 8.000 Einwohnern und dem Obô-Nationalpark, der weite Teile der Insel bedeckt, erleben Sie hier ursprünglichen Regenwald, dramatische Vulkanlandschaften und eine große Artenvielfalt. Ihre Unterkunft befindet sich in traumhafter Lage, und nach dem Check-in erwartet Sie ein entspanntes Mittagessen.

Am Nachmittag haben Sie die Wahl: Entweder genießen Sie den Rest des Tages in Ihrer Lodge und lassen die Natur auf sich wirken, oder Sie unternehmen eine Wanderung zu den Aussichtspunkten Belo Monte und Oke Daniel – zwei spektakuläre Orte mit weiten Blicken über das grüne Inselinnere und die zerklüftete Küste.

Zurück im Hotel bleibt Zeit für ein erfrischendes Schnorchelerlebnis entlang der Küste, bevor Sie den Tag bei einem stimmungsvollen Abendessen inmitten der tropischen Umgebung ausklingen lassen.

6. Reisetag: Obô-Nationalpark, Plantagenbesuche & Santo António

Nach dem Frühstück beginnt Ihr Tag mit einer Fahrt in den beeindruckenden Obô-Nationalpark, das grüne Herz Príncipes. Auf dem Weg dorthin passieren Sie alte Kaffeeplantagen, die von der kolonialen Vergangenheit der Insel zeugen und heute teilweise wiederbelebt werden. Ihre Erkundung beginnt in den botanischen Gärten, bevor Sie zu einer geführten Wanderung durch den tropischen Regenwald aufbrechen.

Der Obô-Nationalpark begeistert mit spektakulären Ausblicken, dichter Vegetation und einer faszinierenden Artenvielfalt: farbenfrohe Vögel, Schmetterlinge und – mit etwas Glück – auch Affen lassen sich in ihrem natürlichen Lebensraum beobachten. Je nach Wanderdauer wird Ihnen entweder ein Lunchpaket mitgegeben oder Sie kehren zum Mittagessen in Ihre Unterkunft zurück.

Am Nachmittag steht es Ihnen frei, im Hotel zu entspannen oder weitere Facetten Príncipes zu entdecken. Besuchen Sie historische Kaffee- und Kakaoplantagen, auf denen die koloniale Vergangenheit noch spürbar ist, und erfahren Sie mehr über die heutige Wiederbelebung dieser Traditionen. Alternativ lohnt sich ein Spaziergang durch die beschauliche Inselhauptstadt Santo António, bekannt für ihre charmante Architektur und das gemächliche Inselleben.

Am Abend kehren Sie in Ihr Hotel zurück, genießen ein köstliches Abendessen und lassen die Eindrücke des Tages in tropischer Ruhe ausklingen.

7. - 8. Reisetag: Weiterfahrt zu Ihrem Strandhotel – Entspannung pur

Nach dem Frühstück werden Sie bequem zu Ihrem Strandhotel auf Príncipe gebracht, wo Sie in traumhafter Umgebung einchecken. Ihre Unterkunft liegt inmitten unberührter Natur, nur wenige Schritte vom Meer entfernt – perfekt für erholsame Tage am Wasser.

Der restliche Tag steht Ihnen ganz zur freien Verfügung: Entspannen Sie am feinen Sandstrand, lassen Sie sich im Hotel verwöhnen oder erkunden Sie die Umgebung auf eigene Faust. Genießen Sie die Ruhe, die sanfte Meeresbrise und das Gefühl, im echten Inselparadies angekommen zu sein.

9. Reisetag: Von Príncipe zurück nach São Tomé & Besuch der Monte Café Plantage

Nach einem letzten Frühstück in der tropischen Idylle Príncipes heißt es Abschied nehmen: Sie checken aus und nehmen den Morgenflug zurück nach São Tomé, wo Sie erneut herzlich empfangen und zu Ihrem Hotel gebracht werden.

Von dort aus führt Sie Ihr Tagesausflug ins grüne, bergige Inselinnere, rund 600 Meter über dem Meeresspiegel gelegen – die Luft ist hier besonders frisch, und die Landschaft zeigt sich in sattgrünen Farben. Ihr erster Halt ist in Trindade, der zweitgrößten Stadt des Landes, in der noch viele koloniale Einflüsse aus der portugiesischen Vergangenheit sichtbar sind.

Auf dem Weg passieren Sie das Dorf Batepá, ebenfalls geprägt durch koloniale Architektur und bekannt für die Herstellung des besten Palmweins der Insel – ein kurzer Zwischenstopp gibt Ihnen Einblick in dieses traditionelle Handwerk.

Nach einem Mittagessen in einem lokalen Restaurant erreichen Sie die berühmte Roça Monte Café, einst die größte Kaffeeplantage des Landes. Hier erleben Sie die spannende Geschichte des Kaffeeanbaus auf São Tomé – vom Anpflanzen über die Ernte bis hin zur Röstung. Und natürlich darf eine Verkostung des intensiven, aromatischen Kaffees nicht fehlen. Kaffee-Liebhaber kommen hier voll auf ihre Kosten – inklusive Tipps für die eigene Zubereitung des perfekten Kaffees.

Zum Abschluss des Tages besuchen Sie den nahegelegenen Wasserfall São Nicolau, der malerisch in den tropischen Wald eingebettet liegt. Dort besichtigen Sie auch eine kleine, gleichnamige Plantage, bevor es am Abend zurück zu Ihrem Hotel geht – mit vielen neuen Eindrücken und dem Duft frisch gerösteten Kaffees in der Nase.

10. Reisetag: Abreise – Auf Wiedersehen São Tomé & Príncipe

Je nach Ihrer individuellen Abflugzeit werden Sie pünktlich von Ihrer Unterkunft abgeholt und zum internationalen Flughafen von São Tomé gebracht. Dort checken Sie für Ihren Rückflug ein – im Gepäck unvergessliche Eindrücke, neue Perspektiven und die Ruhe dieser tropischen Inselwelt.

Adeus e até logo! – Auf Wiedersehen und hoffentlich bis bald!

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
23.07.2025	31.10.2026	✔	4.850 €
Ab Preis pro Person im Doppelzimmer			

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- CO2-Kompensation Ihrer Flüge
- 3 Übernachtungen im Omali Lodge Boutique Hotel, Classic Room mit Vollpension
- 2 Übernachtungen in der Praia Inhame Eco-Lodge, Bungalow mit Vollpension
- 2 Übernachtungen im Hotel Roca Sundy, Cacau Yard Room mit Vollpension
- 2 Übernachtungen im Bom Bom Island Resort, Pool Bungalow mit Vollpension
- Mineralwasser
- Alle Flughafentransfers
- Obst und Snacks im Tourenfahrzeug
- Transport in einem klimatisierten Auto
- Erfahrener Fahrer
- Alle im Programm aufgeführte Ausflüge inkl. packed lunch
- Fachkundige Reiseleiter: die Tour wird begleitet von Westafrikas besten professionellen und preisgekrönten lokalen Reiseleitern
- Individuelle Beratung
- Briefing vor Abreise
- 24 Stunden Ansprechpartner vor Ort

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Internationale Flüge
- Alle nicht aufgeführten Leistungen und Mahlzeiten
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Optionale Aktivitäten
- Reiseversicherungspaket

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

Maximalanzahl von Personen: beliebig

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- Fälligkeit der Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn
- Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 0 vor Reisebeginn möglich.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.