



AFRIKA: SAO TOMÉ & PRÍNCIPE

## SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE - BEST OF SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

Entdecken Sie das versteckte Tropenarchipel am Äquator auf einer facettenreichen Rundreise: Dschungellandschaften, kilometerlange Strände, koloniale Plantagensiedlungen und herzliche Bewohner machen den kleinen Inselstaat aus. Nehmen Sie Einblick in das Leben auf den Roças und genießen Sie die Vorzüge ausgewählter Strand-Resorts.



### REISEDETAILS

#### **1. Reisetag: 1. Tag: Ankunft auf 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: Avenida, São Tomé**

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.

Lage: Das Hotel ist zentral in Cidade gelegen. In ca. 15 Minuten Fahrtzeit erreicht man den Flughafen.

Kategorie: \*\*\*Hotel

Ausstattung: Terrasse mit Cafeteria und Bar, Restaurant mit portugiesischen und são-toméischen Gerichten, Garten, Wäsche-Service, WLAN

Zimmer: 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. Reisetag: 2. Tag: Besuch der Roça Monte Café und Wasserfall-Wanderung**

Fahrt ins Inselinnere nach Monte Café. Sie besichtigen die von Kaffeepflanzungen umgebene, eindrucksvolle Roça. Im Nachbarort Saudade kehren Sie 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. Anschließend wandern Sie durch Dschungel und Plantagen über die abgelegenen Roças Bem Posto und Novo Destino zu den Tres Cascatas. Die Wasserfälle laden zum Baden und Verweilen ein. Auf dem Rückweg nach Cidade besuchen Sie die Cascata de São Nicolau, den bekanntesten Wasserfall der Insel. Fahrt: 2 Std., 40 km

Wanderung: Gehzeit 2-3 Std., +/- 180 Hm, einfach **F/M/-**

## **3. Reisetag: 3. Tag: Flug nach Príncipe, der kleinen Schwesterinsel**

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 paradiesischen Stränden, dem geschützten Parque Natural und dem aus dem Dschungel ragenden Pico Papagaio. Transfer zu Ihrer exklusiven Bungalow-Anlage - dem Bom Bom Resort. Das Bom Bom Resort ist komfortabel und ungewöhnlich. Es liegt direkt am Meer, eine Holzbrücke führt hinüber zu einer kleinen vorgelagerten Insel, auf der sich das Restaurant befindet. Auch die Bungalows sind für hiesige Verhältnisse erstklassig. Die Anlage verfügt über einen Pool, einen Fitness-Raum und einen SPA-Bereich. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung. **F/-/A**

## **5 Übernachtungen: Bom Bom Island, Príncipe**

Dieses abgeschiedene Insel-Resort ist das wahre Paradies. Es befindet sich auf dem vorgelagerten kleinen Inselchen Bom Bom im Norden von Príncipe. Direkt an Traumstränden gelegen und eingebettet zwischen üppig bewachsenen Hügeln ist das Resort ein perfekter Ort zum Entspannen, Schnorcheln oder Erkunden der Insel. Das Hotel bietet eine Vielzahl an Ausflugsmöglichkeiten.

Lage: Das Resort liegt an der Nordspitze von Príncipe, Teile des Resorts erstrecken sich auf die vorgelagerte Insel Bom Bom. Die Entfernung zum Flughafen Príncipe beträgt mit dem Auto ca. 30 Minuten.

Kategorie: 4-Sterne-Strand-Resort

Ausstattung: Im Hotel steht Ihnen ein klimatisiertes Restaurant und eine Bar mit Terrasse im Freien zur Verfügung sowie ein Pool und ein Souvenir Geschäft. Die beiden hoteleigenen Traumstrände liegen direkt vor der Tür. Um Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten, steht zudem ein SPA-Bereich, ein Fitness-Studio, eine 24-Stunden Rezeption, Zimmerservice und WLAN zur Verfügung.

Zimmer: 20 gemütlich ausgestattete Bungalows in unterschiedlichen Lagen und Kategorien, umgeben von einem tropischen Garten und ausgestattet mit Badezimmer, Klimaanlage, Satelliten-TV, Minibar und Veranda. Gegen Aufpreis kann man einen Bungalow direkt am Strand reservieren.

## **4. - 7. Reisetag: 4. - 7. Tag: Strandtage auf Príncipe**

Genießen Sie die Vorzüge Ihres Resorts, relaxen Sie an einem der langen Sandstrände, entdecken Sie die Unterwasserwelt auf einem Schnorchel-Gang oder erkunden Sie die Insel während eines Ausflugs oder einer Wanderung. Ihre Unterkunft bietet auf Wunsch fakultative Exkursionen auf Land und Wasser an. **F/-/A**

## **8. Reisetag: 8. Tag: Flug zurück nach São Tomé**

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 Meeresfelsen "Boca de Inferno" und der geschichtsträchtigen Roça Agua Izé, wo heute noch Kakao verarbeitet wird - 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, Fahrt: 1 Std., 40 km Sie übernachten in der gleichnamigen 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. **F/L/A**

## **2 Übernachtungen: São João, São Tomé**

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.

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

Kategorie: Pension

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

Kunstaussstellungen sind üblich.

Zimmer: 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.

## **9. Reisetag: 9. Tag: Die Vielfalt im tropischen Garten**

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., +/- 250 Hm, moderat (Die Gehzeit kann je nach Route variieren.) **F/L/A**

## **10. Reisetag: 10. Tag: Fahrt an die Südspitze, Mangroven und Strandwanderung**

Fahrt entlang der Ostküste gen Süden, mit Stopps an der riesigen Basaltnadel Cão Grande und am Wasserfall bei Ribeira Peixe. Bei Malanza treiben Sie im Einbaum durch das größte Mangrovegebiet der Insel und durchstreifen den Wurzelwald auf der Suche nach seltenen Vögeln und Wasserbewohnern. Anschließend erkunden Sie auf einer Wanderung die Strände (u.a. Praia Piscina und Jalé) am Süzipfel bis Sie schließlich Ihr Strand-Resort Praia Inhame erreichen. Baden ist unterwegs möglich. Ihr Gepäck wird direkt zur Unterkunft gebracht. Das Strand-Resort zeichnet sich durch seine paradiesische Badebucht und den Blick auf die Äquatorinsel Rolas aus.

Fahrt: 1 Std., 35 km

Kanufahrt durch Mangroven: 1 Std.

Wanderung: Gehzeit 2-3 Std., +/- 20 Hm, einfach **F/L/A**

### **3 Übernachtungen: Praia Inhame Eco-Resort, São Tomé**

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.

Lage: Die Unterkunft liegt abgelegen an der Südspitze, direkt gegenüber von der Insel Rolas, und nur wenige Minuten von dem 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.

Kategorie: Strand-Resort

Ausstattung: offenes Restaurant mit Strandblick und WLAN, Aktivitäten wie Tauchen, Bootsausflüge, Fischen, Regenwald-Wanderungen und Schildkrötenbeobachtungen (November-Februar) sind in der unmittelbaren Umgebung möglich.

Zimmer: 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.

### **11. Reisetag: 11. Tag: Ausflug zur Äquatorinsel Rolas**

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 (mit toller Aussicht auf São Tomé) 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: Fahrt 20 Minuten (einfach) sowie Aufenthalt auf Rolas nach Wunsch und Absprache, inkl. Portugiesisch sprechender Assistenz  
Wanderung. 2-3 Std., +/- 20 Hm (Inselumrundung) **F/-/A**

### **12. Reisetag: 12. Tag: Tag zur freien Verfügung am Praia Inhame**

Genießen Sie den Tag an einem der schönsten Strände, die São Tomé zu bieten hat, oder unternehmen Sie einen Spaziergang in die Umgebung. Wir empfehlen die Wanderung auf den benachbarten Berg in den frühen Morgenstunden oder zum Sonnenuntergang. Die Unterkunft stellt Ihnen auf Anfrage einen Wanderführer zur Verfügung (fakultativ). **F/-/A**

### **13. Reisetag: 13. Tag: Rückfahrt nach Cidade de São Tomé**

Fahrt zurück nach „Cidade“ zu Ihrer Unterkunft (Fahrt: 2,5 Std., 70 km). Entdecken Sie die Hauptstadt der Insel auf eigene Faust. Wir empfehlen Ihnen, der Schokoladenfabrik von Claudio Corallo einen Besuch abzustatten (sofern geöffnet) und die wohl beste Schokolade der Welt zu probieren. **F/-/-**

## 2 Übernachtungen: Avenida, São Tomé

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.

Lage: Das Hotel ist zentral in Cidade gelegen. In ca. 15 Minuten Fahrtzeit erreicht man den Flughafen.

Kategorie: \*\*\*Hotel

Ausstattung: Terrasse mit Cafeteria und Bar, Restaurant mit portugiesischen und são-toméischen Gerichten, Garten, Wäsche-Service, WLAN

Zimmer: 18 einfache und zweckmäßig ausgestattete Gästezimmer mit Dusche/WC (Warmwasser), Klimaanlage, Satellit-TV, Telefon, Kühlschrank. In den Zimmern haben die Gäste Zugriff auf WLAN.

### 14. Reisetag: 14. Tag: Einblicke in die portugiesische Kolonialzeit

Heute laden wir Sie zu einer Stadtführung (ca. 2 Std.) ein. Lernen Sie mit Ihrem Englisch sprechenden Guide die Hauptstadt des Landes kennen. Sehenswert sind u.a. die alte, gut restaurierte portugiesische Festung mit historischen Ausstellungsstücken, das Kulturzentrum CACAU und der große Markt. Fahrt zu der schlossähnlichen Roça Agostinho Neto. Diese imposante Plantage liegt inmitten des Urwaldgrüns und gewährt Einblick in die sehr lebendige Kolonialzeit. Von dort geht es weiter an der Küste entlang - mit einem erfrischenden Bad unterwegs (z.B. an der Lagoa Azul) - zur Roça Monte Forte (südlich vom Fischerort Neves), wo Sie Mittag essen. Am Nachmittag erfahren Sie Näheres über die Verarbeitung des Kakaos. Rückkehr nach Cidade zu Ihrer Unterkunft. Halbtägiger Inselausflug: Fahrt 3 Std., 90 km **F/M/-**

### 15. Reisetag: 15. Tag: Abreise

Heute steht Ihnen ein Tageszimmer zur Verfügung. Transfer zum Flughafen voraussichtlich am frühen Abend. Ihre São Tomé-Reise geht zu Ende. Abreise in Eigenregie oder individuelle Verlängerung. **F/-/-**

### Tageszimmer: Avenida, São Tomé

...

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.01.2018	31.10.2018	X	2.290 €
01.11.2018	31.10.2019	X	2.490 €
01.10.2019	31.10.2020	✓	2.490 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Inlandsflüge São Tomé-Príncipe-São Tomé mit STP-Airways in der Economy Class
- > Transfers laut Programm im privaten Fahrzeug (bei Flughafentransfers auf Príncipe u.U. mit anderen Gästen der Unterkunft)
- > 14 Übernachtungen in den genannten oder gleichwertigen Unterkünften im Doppel/Einzelzimmer (Du/WC)
- > 14x Frühstück, 5x Mittagessen/Lunchpaket, 10x Abendessen
- > Alle Wanderungen, Bootstouren, Stadtführungen und weitere Ausflüge inkl. Eintritte laut Programm (sofern nicht als fakultativ gekennzeichnet)
- > Englisch sprechender, lokaler Wanderführer an Programmtagen (Portugiesisch sprechende Assistenz am Tag 10)
- > Beantragung des Visums (bei mehr als 14 Übernachtungen notwendig)
- > 24 Stunden Notrufservice (Englisch sprechend)
- > Bradt, São Tomé e Príncipe, 2. Auflage 2014

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Zuschlag für Alleinreisende (1.000 €)
- > (0 €)  
Internationale Flüge mit TAP Portugal (gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visum (zahlbar bei Einreise) 20,00€ pro Person
- > Hotelsteuer (3 € pro Person und Nacht, vor Ort in Unterkünften zu zahlen)
- > Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- > Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- > fakultative Ausflüge
- > Eintritte und Transfers, soweit nicht anders im Programm erwähnt

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

Maximalanzahl von Personen: 8

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 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 21 vor Reisebeginn möglich.
- > Auf jede Buchung einer Gruppenreise, die 6 Monate vor Reisebeginn eingeht, gewähren wir einen Frühbucherrabatt von 3%! Der Rabatt gilt nur für den Grundreisepreis. Zusatzleistungen wie Einzelzimmer, Visa, Zubringerflüge oder Ähnliches werden nicht berücksichtigt.

## WEITERE INFOS

### **Programmhinweise**

- > Die Angaben zu den Wanderstrecken und -zeiten, Flug- und Transferzeiten sind angenäherte Erfahrungswerte und können je nach Straßenbeschaffenheit und Verkehrsaufkommen variieren. Transferzeiten von unter einer Stunde pro Tag sind nicht angegeben.

### **Generelle Hinweise**

- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten.

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