



SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE – INSELRUNDE MIT GUSTO

Ort: São Tomé und Príncipe

Reisedauer: 15 Tage

Teilnehmerzahl: 6 - 12

Schwierigkeit: Mittel

Reiseart: Multiaktive Reisen, Gruppenreise

Wir starten unsere „Inselrunde“ mit einer Fahrt entlang der Ostküste. Unterwegs begeben wir uns auf eine Einstiegswanderung durch die unter Schokoladenkennern bekannten Uba Budo-Kakaoplantagen. Auf dem Weg zur Roça São João dos Angolares, die ihr leckeres Essen dem ehemaligen TV-Koch und Inhaber João Carlos Silva verdankt, besuchen wir u. a. die Roça Agua Izé.

Inklusivleistungen

- 13x Frühstück, 5x Lunchpaket, 2x Mittag-, 12x Abendessen (tlw. mehrgängig)

- Insg. 13 Übernachtungen (3x mit Pool): 11x DZ, Du/WC, 1x 1-2-Personen-Zelt, 1x Mehrbettzimmer, jeweils Gemeinschaftsbad, Tageszimmer am Abreisetag (s. Unterkünfte)
- Flug Frankfurt – São Tomé – Frankfurt mit TAP Portugal in der Economy Class
- Programm-Details: 4 Wanderungen, 3-tägige Trekkingtour inkl. Gepäcktransfers, Äquatorlinie, Hauptstadtführung, Roças, Bootsausflug Westküste und Rolas, Musikabend „Bulauê“, Kochkurs, Projektbesuch, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch (ab Tag 2), tlw. lokale Wanderführer
- Reiseführer Bradt, São Tomé e Príncipe, Auflage 2015
- Infomaterial
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug

Zusatzleistungen

490€

Reiseverlauf

1.tag: Flug Nach Lissabon

Linienflug von Europa nach Lissabon, der Hauptstadt Portugals. Übernachtung in einem Hotel in Flughafennähe, welches Sie zu Fuß in wenigen Minuten erreichen können. 1Übernachtung im Hotel Star Inn.-/-/-

2. Tag: Weiterreise Zum Inselarchipel Am Äquator

Am Morgen fliegen Sie von 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. Beim mehrgängigen Willkommensabendessen im Restaurant Sabor das Ilhas werden lokale Gaumenfreuden aufgetischt. 1Übernachtung im Hotel Avenida.F/-/A

3. Tag: Einstiegswanderung In Den Uba Budo-Plantagen

Wir starten unsere „Inselrunde“ mit einer Fahrt entlang der Ostküste.Unterwegs begeben wir uns auf eine Einstiegswanderung durch die unter Schokoladenkennern bekannten Uba Budo-Kakaoplantagen. Auf dem Weg zur Roça São João dos Angolares, die ihr leckeres Essen dem ehemaligen TV-Koch und Inhaber João Carlos Silva verdankt, besuchen wir u. a. die Roça Agua Izé.Beim Mittagessen am „Boca do Inferno“ können wir uns den wasserspeienden Meeresfelsen genauer ansehen. Fahrt: 2 Std., 70 km
Wanderung: 3-4 Std., - 230 Hm, einfach
2Übernachtungen in der Roça São João dos Angolares, einfach.F/M/A

4. Tag: Die Vielfalt Im Tropischen Garten

Vormittags lernen wir bei einem Kochkurs die Geheimnisse der são-toméischen Küche kennen. Unser selbst zubereitetes mehrgängiges Menü genießen wir auf der Terrasse mit Atlantikblick. Am Nachmittag unternehmen wir eine Wanderung durch den Regenwald in der Umgebung. Wir entdecken

beeindruckende Urwaldriesen und eine Vielzahl an Heilpflanzen und Kräutern. Gemeinsames Abendessen in der Unterkunft. Unter rhythmischem Trommelwirbel zeigen uns anschließend einheimische Tänzer den Landestanz „Bulauê“. Wanderung: 3 Std., +/- 230 Hm, einfach

F/M/A

5. Tag: Strandwanderung Im Südosten

Fahrt gen Süden zum Ausgangspunkt unserer heutigen Wanderung im kleinen Fischerdorf Ribeira Peixe, wo ein Wasserfall des Martin Mendes-Flusses ins Meer mündet. Wir unternehmen eine Strandwanderung zum Praia Grande. Auf der kurzen Weiterfahrt zu unserer Unterkunft an der Südspitze können wir die mächtige Basaltnadel Pico Cão Grande bestaunen. Wir beziehen unsere Bungalows im Praia Inhame-Strandresort, welches gegenüber von der Äquatorinsel Rolas liegt. Je nach Ankunftszeit können wir vielleicht noch ein Bad im Meer nehmen. Beim Abendessen können wir dem Rauschen des Atlantiks lauschen. Fahrt: 1,5 Std., 30 km; Wanderung: 4-5 Std., +/- 270 Hm, moderat

6. Tag: Auf Dem Äquator

2 Übernachtungen im Praia Inhame-Strandresort. F/L/A
Nach dem Frühstück unternehmen wir eine Bootsfahrt nach Rolas – die winzige Insel ist São Tomés Südspitze vorgelagert und mit Kokosnusspalmen übersät. Nach einem kurzen Spaziergang überqueren wir die Äquatorlinie. Wir genießen die schönen Strände (z. B. den Praia Café) auf der kleinen Äquatorinsel, bevor wir am späten Nachmittag mit dem Boot zurück zu unserem Strandresort übersetzen. Relaxen und Abendessen in der Unterkunft. Bootsfahrt: 2x 20 Min. F/-/A

7. Tag: Abseits Der Zivilisation: Wanderung Zum Praia Pipa Und Bootsfahrt Entlang Der Westküste

Heute brechen wir schon früh am Morgen zu einer anspruchsvollen Wanderung auf. Wir wandern abseits jeglicher Zivilisation und vorbei an der Basaltnadel Cão Pequeno, dem kleinen Bruder des Cão Grande, gen Norden zum Pipa-Strand, wo uns unser Kapitän abholt. Nach einem Picknick am Strand fahren wir mit dem Boot entlang der Westküste, bis wir am Abend unser Eco-Resort bei Neves erreichen. Uns erwarten Natur pur, eine köstliche são-toméisch-italienische Küche und liebevoll gestaltete Bungalows mit Atlantikblick. Dieses zurückgelegte Teilstück der Insel ist nicht an das Straßennetz angebunden und kann nur zu Fuß oder mit dem Boot erkundet werden. Wanderung: 6-7 Std., +/- 330 Hm, anspruchsvoll; Bootsfahrt: 2-3 Stunden, See-festigkeit erforderlich

2 Übernachtungen in der ECO-Lodge Mucumbli. F/L/A

8. Tag: Verschnaufpause: Projektbesuche In Neves

Vor dem Start des mehrtägigen Trekkings legen wir heute eine Wanderpause ein. Wir genießen die Idylle unserer Unterkunft und besuchen ein Sozialprojekt der Franziskaner-Schwestern in Neves. Die projektverantwortliche Schwester Lucia berichtet uns, wie sie Jugendlichen das Kunsthandwerk näherbringt und zeigt uns ihre Ausstellung. Zudem besuchen wir

**9. Tag: Beginn Des 3-Tägigen
Trekkingabenteuers**

eine nachhaltige Kakao-Kooperative und können am Praia das Conchas oder am Lagoa Azul baden gehen. F/-/A

Unser Trekkingabenteuer durch das Hochland im Inselinneren beginnt mit dem Aufstieg zur ehemaligen Plantagensiedlung Roça Chamiço. Diese erste Etappe führt uns stets bergauf durch Kakaoplantagen und vorbei an kolonialen Ruinen. Unterwegs passieren wir die Dörfer Ribeira Palma und Rosema. Nach letzterem ist das leckere, nationale Bier benannt, welches in Neves gebraut wird. Voraussichtlich am späten Nachmittag erreichen wir unseren Zeltplatz mit Kolonialcharme und bauen gemeinsam die Zelte auf. Wir übernachten in 1- und 2-Personen-Zelten, sodass Alleinreisende ein eigenes Zelt erhalten. Einfache Gemeinschaftsbäder in der Roça stehen uns zur Verfügung. Wir können uns auf ein einfaches Abendessen inmitten der Natur freuen. Wanderung: 6-7 Std., +900 / -90 Hm, anspruchsvoll.

1 Übernachtung auf dem Zeltplatz der Roça Chamiço mit Gemeinschaftsbad (Kaltwasser, kein Strom).F/L/A

10. Tag: Zweite Etappe Von Chamiço Nach Bom Sucesso

Begleitet von Vogelzwitschern wandern wir durch den Bergwald am Rande des geschützten Obô-Nationalparks nach Bom Sucesso auf 1.000 Metern. Unterwegs können wir einen Abstecher zur „Bambus-Kathedrale“ unternehmen, einem Naturereignis der besonderen Art. Wir übernachten in Bom Sucesso in einer einfachen Berghütte in Mehrbettzimmern (insgesamt 3 Zimmer mit jeweils 3-4 Betten). Wir versuchen bei dieser Übernachtung alle Teilnehmer gleichgeschlechtlich zusammenzulegen. Wanderung: 6 Std., +350 / - 150 Hm, moderat - anspruchsvoll.

1 Übernachtung in einer Berghütte in Bom Sucesso mit Gemeinschaftsbad (Kaltwasser, kein Strom).F/L/A

11. Tag: Wanderung Zur Dschungel-Roça Bombaim

Nach dem Frühstück besuchen wir den Botanischen Garten (sofern geöffnet). Die dritte und letzte Etappe unseres Trekkings führt uns zunächst durch Primärschungle 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. Wir wandern weiter durch den Regenwald bis wir die noch bewohnte Roça Bombaim erreichen. Hier ist die Zeit quasi stehengeblieben. Wir erkunden diese mystische Plantagensiedlung und können an einem Wasserfall unser Picknick genießen. Anschließender Transfer zu unserem 4-Sterne-Strandresort nach Santana. Ein beleuchteter Infinity-Pool lädt bis in die späten Abendstunden zum Baden ein. Wanderung: 5-6 Std., +450 / - 1.150 Hm, anspruchsvoll; Fahrt: 2 Std., 40 km. 3 Übernachtungen im 4-Sterne-Strandresort Club Santana.F/L/A

12. Tag: Relaxen In Santana

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Genießen Sie die Annehmlichkeiten Ihres Resorts. Baden ist hier besonders gut möglich. Der Club

Santana stellt Schnorchel-Ausrüstung zur Verfügung und hat eine eigene Tauchbasis. Tauchgänge können vor Ort gebucht werden (fakultativ). Zudem werden kostenlose Ausflüge, wie ein Bootsausflug zu einer vorgelagerten Insel, angeboten. F/-/A

13. Tag: Buntres Treiben In Cidade De São Tomé

Am Vormittag lernen wir bei einer Stadtführung die Hauptstadt des Landes besser kennen. Sehenswert sind unter anderem die alte, gut restaurierte portugiesische Festung mit historischen Ausstellungsstücken sowie der farbenfrohe afrikanische Markt. Anschließend besuchen wir den Sandkünstler und Musiker Guilherme Carvalho in seinem Atelier. Er macht sich die Farbvielfalt des Sandes an São Tomés Stränden zunutze und kreiert daraus interessante Kunstwerke. Wer Lust hat, kann sich unter seiner Anleitung sein eigenes Souvenir basteln. Auf dem Rückweg nach Santana besuchen wir eine Kokosnussöl- oder Kakaofarm. F/-/A

14. + 15. Tag: Rückreise Und Ankunft In Der Heimat

Heute können wir nochmals die Vorzüge unseres Strandresorts und die Bade-bucht von Santana genießen. Damit dies besonders gut möglich ist, haben wir für Sie ein Tageszimmer vorgesehen. Unser Flughafentransfer findet voraussichtlich am späten Nachmittag des 14. Tages statt. Flug über Lissabon zu Ihrem Zielflughafen, welchen Sie voraussichtlich am Mittag des 15. Tages erreichen. F/-/ (14. Tag)

Termin	Preis
--------	-------

Leistungen

- 13x Frühstück, 5x Lunchpaket, 2x Mittag-, 12x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Insg. 13 Übernachtungen (3x mit Pool): 11x DZ, Du/WC, 1x 1-2-Personen-Zelt, 1x Mehrbettzimmer, jeweils Gemeinschaftsbad, Tageszimmer am Abreisetag (s. Unterkünfte)
- Flug Frankfurt – São Tomé – Frankfurt mit TAP Portugal in der Economy Class
- Programm-Details: 4 Wanderungen, 3-tägige Trekkingtour inkl. Gepäcktransfers, Äquatorlinie, Hauptstadtführung, Roças, Bootsausflug Westküste und Rolas, Musikabend „Bulauê“, Kochkurs, Projektbesuch, Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch (ab Tag 2), tlw. lokale Wanderführer
- Reiseführer Bradt, São Tomé e Príncipe, Auflage 2015
- Infomaterial
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug

Keine Leistungen

- An- und Abreise zum Flughafen Frankfurt sowie Flughafentransfers in Lissabon
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- Hotelsteuer (3 € /Nacht), für die Verlängerungsnächte außerhalb der Gruppenreise
- Visum (nur bei individueller Verlängerung notwendig)

Zusatzinfos

- Genießen Sie die Schokoseiten des Lebens. Auf den Kakaoplantagen sind Sie an der Quelle des Glücks. Entdeckungstouren im tropischen Regenwald verzaubern außerdem.

Kontakten

uTime UG (haftungsbeschränkt)
Louisenstraße 81, 01099 Dresden, Deutschland

Tel: 0351 27558796

Mobil: 0157 54547301

[Facebook](#) [Twitter](#) [Youtube](#)

Anfrage

Termin

Teilnehmer

Kinder

Ihre Bemerkung zur Anfrage

Zusatzleistungen

490 €/Person

Verpflegungskosten

Informationen zur Anreise

Ich möchte folgende Versicherungen buchen

- Rundlum Sorglos-Schutz
- Reiserücktritt-Versicherung
- Reisekranken-Versicherung

Ich möchte nur Infos zu den Versicherungen

☐ Ich bin bereits ausreichend versichert

[illegible]

Kontakt Daten

Anrede

Vorname

Nachname

Straße

Stadt

Ort

Email

Telefonnummer

Rückrufzeit

Ich akzeptiere die [Datenschutzerklärung](#) der uTime UG (haftungsbeschränkt)

Bitte beachten Sie unsere [Datenschutzerklärung](#) , in der wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Datenerhebung und -verwendung sowie Ihr Widerspruchsrecht informieren.

Ich akzeptiere die allgemeinen Geschäftsbedingungen