



# SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE - SÃO TOMÉ AKTIV: INSELUMRUNDUNG

**Ort:** São Tomé und Príncipe

**Reisedauer:** 11 Tage

**Teilnehmerzahl:** 2 - 10

**Schwierigkeit:** Mittel

**Reiseart:** Multiaktive Reisen, Individualreise

*Ein Wandererlebnis der besonderen Art: Abseits der Touristenpfade umrunden Sie die vulkanisch geprägte Tropeninsel São Tomé zu Fuß und mit dem Boot. Ein 3-tägiges Trekking mit Übernachtung in Bergquartieren ist inklusive.*

## Inklusivleistungen

- Inlandsflüge São Tomé-Príncipe-São Tomé mit STP-Airways in der Economy Class
- Alle Transfers laut Programm im privaten Fahrzeug (bei Flughafentransfers auf Príncipe u.U. mit

---

anderen Gästen der Unterkunft)

- 8 Übernachtungen in den genannten oder gleichwertigen Unterkünften im Doppelzimmer (Du/WC), 2 Übernachtungen in einfachen Berquartieren in Bom Sucesso und Chamico (kein Strom, Kaltwasser, tlw. Gemeinschaftsbäder, je nach Datum Zeltübernachtung in Chamico möglich), Tageszimmer am Abreisetag
- 10x Frühstück, 7x Mittagessen/Lunchpaket, 6x 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 7)
- Beantragung des Visums (bei mehr als 14 Übernachtungen notwendig)
- 24 Stunden Notrufservice (Englisch sprechend)
- Bradt, São Tomé e Príncipe, 2. Auflage 2014

## Reiseverlauf

### 1. Tag: Ankunft Am Flughafen Von 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. -/-

### 1 Übernachtung: Sweet Guesthouse, São Tomé

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.

Lage: Flughafen 8,5 km, Innenstadt 500 m, Bäcker, Supermärkte, Restaurants und Bars sind in unmittelbarer Umgebung.

Kategorie: Guesthouse

Ausstattung: Zu der Ausstattung gehören eine Dachterrasse mit Blick über die Stadt, ein Aufenthaltsraum mit Küche und Kühlschrank, ein Restaurant sowie eine Leseecke mit Sesseln und TV.

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

### 2. - 4. Tag: 3-Tägiges Trekkingabenteuer Durchs Hochland

Das Trekking-Abenteuer beginnt! Am Morgen Fahrt ins Inselinnere nach Bom Sucesso. Mit Ihrem Englisch sprechenden Guide besuchen Sie den auf rund 1.000 Metern gelegenen Botanischen Garten (sofern geöffnet) und wandern anschließend durch den Obô National Park 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. Im Anschluss folgen Sie dem historisch bedeutsamen „Caminho do Fugido“, welchen die Sklaven während der Kolonialzeit zur Flucht vor den Kolonialherren nutzten, bis Sie am frühen Abend

---

wieder Bom Successo erreichen und dort Ihre einfache Berghütte beziehen. Ihr einfaches Quartier ist mit einem Privatbad (Kaltwasser) ausgestattet. Strom gibt es an diesem abgelegenen Fleck nicht. Freuen Sie sich auf ein einfaches und schmackhaftes Abendessen.

Fahrt: 1 Std., 20km, Wanderung: 6 Std., +/- 530 Hm, anspruchsvoll (1. Etappe)

**F/L/A** Die zweite Etappe führt durch den Bergwald und vorbei an kleinen Dörfern zur Roça Chamico.

Unterwegs können Sie einen Abstecher zur „Bambus-Kathedrale“ unternehmen, einem Naturereignis der besonderen Art. Einfache Übernachtung im Kolonialhaus der Roça (oder je nach Saison im Zelt) mit Blick auf den Inselnorden (Gemeinschaftsbad oder Buschtoilette, Kaltwasser, kein Strom).

Wanderung: 5 Std., + 80 Hm/- 370 Hm, moderat (2.Etappe)

**F/L/A** Die letzte und vielleicht längste Etappe führt durch Kakaopflanzungen und vorbei an Ruinen aus der Kolonialzeit hinab zu unserer stilvollen Unterkunft nahe des Fischerorts Neves. Unterwegs wandern Sie durch die Dörfer Ribeira Palma und Rosema. Nach letzterem ist das leckere, nationale Bier benannt, welches in Neves gebraut wird.

Wanderung: 6 Std., + 90 Hm/- 980 Hm, anspruchsvoll (3.Etappe)

**F/L/-** (Die Gehzeiten während des Trekkings können je nach Route und Witterung variieren. Trittsicherheit wird vorausgesetzt. Tägliche Gepäcktransfers sind inkludiert.)

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 Sandstrand. Schnorcheln ist möglich.

Kategorie: ECO-Lodge

Ausstattung: Restaurant mit großer Terasse und liebevoll zubereiteten Speisen, welche zum größten Teil aus den Erzeugnissen des eigenen Gartens stammen; großer Garten Frühstück inkludiert.

Halbpension auf Wunsch buchbar.

Zimmer: 10 geschmackvoll eingerichteten Bungalows zur Meereseite mit Balkon und Privatbad

Hinweis: Gegen eine kleine Gebühr werden Mountainbikes verliehen.

Unternehmen Sie Ausflüge zu Fuß oder mit dem Mountainbike zu den nahegelegenen Roças Monte Forte und Agostinho Neto oder schalten Sie einfach

## 2 Übernachtungen: Mucumbli, São Tomé

## 5. Tag: Tag Zur Freien Verfügung In Mucumbli

---

## 6. Tag: Bootsfahrt Und Wanderung Zum Praia Inhame

### 2 Übernachtungen: Praia Inhame Eco-Resort, São Tomé

nur ab und genießen Sie die Ruhe in der Anlage. In wenigen Minuten Abstieg erreichen Sie einen kleinen vorgelagerten schwarzen Sandstrand, wo Schnorcheln und Baden möglich ist. Ihre Unterkunft vermittelt Ihnen gerne Transfers, Fahrräder, einen Mietwagen oder einen einheimischen Guide (fakultativ). **F/-/** Sie fahren heute mit dem Boot entlang der Westküste, je nach Wellengang nach São Miguel oder bis zum Praia Pipa. Dieses Teilstück der Insel ist nicht an das Straßennetz angebunden und kann nur zu Fuß oder mit dem Boot erkundet werden. Anspruchsvolle Wanderung abseits jeglicher Zivilisation zur Basaltnadel Cão Pequeno, dem kleinen Bruder des Cão Grande, und weiter zum Strandresort am Praia Inhame.

Bootsfahrt: 2-3 Std. Wanderung: 6-7 Std., +/- 160 Hm, anspruchsvoll (Die Gehzeit kann je nach Route und Witterung variieren.) **F/L/A**

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.

## 7. 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**

## 8. Tag: Strandwanderung Entlang Der Ostküste

Kurzer Transfer gen Norden zum Praia Grande. Strandwanderung entlang der Ostküste vorbei an Wasserfällen und alten Roças bis zum Praia Pesqueira. Am Endpunkt der Wanderung, wo ein Wasserfall des Martin Mendes Flusses ins Meer mündet, werden Sie von Ihrem Fahrer abgeholt und zur Roça São João gebracht. 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. Fahrt: 1,5 Std., 45 km

## 2 Übernachtungen: São João, São Tomé

Wanderung. 4-5 Std., +/- 270 Hm **F/L/A**  
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. 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: 5-6 Std., +/- 310 Hm, moderat (Die Gehzeit kann je nach

## 10. Tag: Wanderung Von Bernardo Faro Nach Bombaim

Route variieren.) **F/L/A**

Kurze Fahrt zur Roça Bernardo Faro. Sie wandern durch Akazien-, Avocado- und Guaven-Plantagen zu einer der größten und abgelegensten Roças mitten im Dschungel. Unterwegs machen Sie ein Picknick in den Plantagen. Die Roça wirkt so, wie gerade von den portugiesischen Kolonialherren verlassen. Hier ist die Zeit quasi stehen geblieben. In Bombaim leben heute noch viele Menschen unter einfachsten Bedingungen. Das Umland ist für seine Palmweinproduktion und seine Wasserfälle bekannt. Anschließender Transfer nach Cidade zu Ihrer Unterkunft. Fahrt: 3 Std., 50 km Wanderung: 3-4 Std., +280 Hm / -140 Hm **F/L/-**

### 1 Übernachtung: Sweet Guesthouse, São Tomé

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.

Lage: Flughafen 8,5 km, Innenstadt 500 m, Bäcker, Supermärkte, Restaurants und Bars sind in unmittelbarer Umgebung.

Kategorie: Guesthouse

Ausstattung: Zu der Ausstattung gehören eine Dachterrasse mit Blick über die Stadt, ein Aufenthaltsraum mit Küche und Kühlschrank, ein Restaurant sowie eine Leseecke mit Sesseln und TV.

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

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/-/-**

## 11. Tag: Abreise

### 15. Tageszimmer: Sweet Guesthouse, São Tomé ...

## 16. Hinweis

Flugreisen belasten unser Klima stark. Auch wenn Sie die entstehenden CO<sub>2</sub>-Emissionen kompensieren, sollten Urlaubslänge, Reisezeit und Entfernung immer in einem vertretbaren Verhältnis zueinander stehen. Das Forum Anders Reisen und der atmosfair-Airline-Index geben für Mittelstrecken-Flugreisen mit einer Distanz von 800 – 3.800 km eine vertretbare Reisedauer von 1 Woche an, bei Fernreisen über 3.800 km Distanz sind Reisen ab 2 Wochen vertretbar.

#### Termin

~~01.05.2019 – 30.09.2019~~

— [Kontaktiere uns](#)

#### Preis

1290€

- 
- Inlandsflüge São Tomé-Príncipe-São Tomé mit STP-Airways in der Economy Class
  - Alle Transfers laut Programm im privaten Fahrzeug (bei Flughafentransfers auf Príncipe u.U. mit anderen Gästen der Unterkunft)
  - 8 Übernachtungen in den genannten oder gleichwertigen Unterkünften im Doppelzimmer (Du/WC), 2 Übernachtungen in einfachen Berquartieren in Bom Successo und Chamico (kein Strom, Kaltwasser, tlw. Gemeinschaftsbäder, je nach Datum Zeltübernachtung in Chamico möglich), Tageszimmer am Abreisetag
  - 10x Frühstück, 7x Mittagessen/Lunchpaket, 6x 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 7)
  - Beantragung des Visums (bei mehr als 14 Übernachtungen notwendig)
  - 24 Stunden Notrufservice (Englisch sprechend)
  - Bradt, São Tomé e Príncipe, 2. Auflage 2014

## Keine Leistungen

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

## Zusatzinfos

## Kontakten

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

Tel: 0351 27558796

Mobil: 0157 54547301

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

## Anfrage

Beginn

Ende

Teilnehmer



---

Ich akzeptiere [die allgemeinen Geschäftsbedingungen](#)