



SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE - VERSTECKTER INSELARCHIPEL AM ÄQUATOR &NBSP;

Ort: São Tomé und Príncipe

Reisedauer: 16 Tage

Teilnehmerzahl: 6 - 12

Schwierigkeit: Mittel

Reiseart: Aktives Reisen, Gruppenreise

Inklusivleistungen

- Flug Frankfurt – São Tomé und zurück mit TAP Portugal über Lissabon in der Economy Class (München/Hamburg/Berlin/Düsseldorf/Hannover/Wien und Zürich auf Anfrage)
- Inlandsflüge São Tomé–Príncipe–São Tomé
- Alle Transfers laut Programm
- Boots-Transfer São Tomé – Rolas – São Tomé
- Insg. 14 Übernachtungen in DZ, Du/WC: 1x Strandresort, 3x Eco-Resort, 3x 3-Sterne Hotel (jeweils

Landeskategorie, Du/WC), 7x Roças, Tageszimmer am Abreisetag

- 14x Frühstück, 6x Lunchpaket, 1x Picknick, 3x Mittag-, 10x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 6 geführte Wanderungen. Spaziergang zur Äquatorlinie. Fahrradtour entlang der Westküste. Stadtführung in Cidada. Inselrundfahrt auf São Tomé & Príncipe. Begegnung mit Landwirtin. Besuch des Botanischen Gartens und des Wasserfalls São Nicolau. Führungen auf Roças. Kochkurs. Strandbarbecue auf Príncipe. Rolas-Bootsausflug. Musikabend „Bulauê“
- Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch
- Teilweise lokale Guides
- Infomaterial

Zusatzleistungen

Einzelzimmerzuschlag	290€
Bootsfahrt entlang der Westküste nach São Miguel; Durchführung ab 4 Personen (s. Detailinformation)	110€

Reiseverlauf

1. Tag: Anreise Ins Abgelegene Paradies

Am frühen Morgen fliegen Sie über Lissabon nach São Tomé. Nach der Ankunft am Abend Transfer zu Ihrem Hotel im Stadtzentrum. Beim mehrgängigen Willkommensabendessen im Restaurant Sabor da Ilha lassen wir uns gleich zu Beginn lokale Spezialitäten schmecken. 1 Übernachtung im 2-Sterne-Hotel Avenida (Landeskategorie) in Cidade de São Tomé. -/-/A

2. Tag: Fahrt Entlang Der Ostküste Nach São João Dos Angolares

Am Vormittag lernen wir bei einer gemeinsamen Stadtführung die „Cidade“ kennen. Sehenswert sind u.a. die alte, gut restaurierte portugiesische Festung mit historischen Ausstellungsstücken und der große Markt. Anschließend fahren wir entlang der Ostküste - u.a. mit Stopps an den Meeresfelsen „Boca de Inferno“ und der Roça Agua Izé, wo heute noch Kakao verarbeitet wird- zum geschichtsträchtigen Ort São João dos Angolares. Dort lebten einst angolische Sklaven. Wir übernachten in der gleichnamigen Roça mit Panoramablick und köstlichem Essen. Der são-toméische Inhaber João Carlos Silva ist als Fernsehkoch im fernen Portugal bekannt und gilt als ein Gourmet-Botschafter dieses winzigen Tropenparadieses. Fahrt: 2 Std., 65 km
3 Übernachtungen in der Roça São João dos Angolares, einfach.F/L/A

3. Tag: Kochen À La São Tomé

Vormittags lernen wir bei einem Kochkurs die Geheimnisse der são-toméischen Küche kennen. Das selbst zubereitete mehrgängige Menü genießen wir auf der Terrasse mit Atlantikblick. Der Nachmittag steht zur

freien Verfügung. Auf Wunsch unternimmt Ihre Reiseleitung mit Ihnen einen Spaziergang in die Umgebung. Gemeinsames Abendessen in der Unterkunft. Unter rhythmischem Trommelwirbel zeigen uns anschließend einheimische Tänzer den Landestanz „Bulauê“.F/M/A

4. Tag: Die Vielfalt Im Tropischen Garten

Heute unternehmen wir eine mehrstündige Wanderung durch den Regenwald bei São João dos Angolares. Entdecken Sie beeindruckende Urwaldriesen und eine Vielzahl an Heilpflanzen und Kräutern. Unser einheimischer Führer bringt Ihnen die hiesige Vogelwelt näher. Wanderung: Gehzeit: 5-6 Std., +/- 300 Hm, anspruchsvoll (Die Gehzeit kann je nach Witterung und Route variieren.)F/L/A

5. Tag: Auf Dem Äquator

Nach dem Frühstück Transfer nach Ponta Baleia und Bootsfahrt nach Rolas – die winzige Insel ist São Tomés Südspitze vorgelagert. Nach einem kurzen Spaziergang überqueren wir die Äquatorlinie. Wir genießen die schönen Strände auf der kleinen Äquatorinsel, bevor wir am späten Nachmittag mit dem Boot zum Praia Inhamitanga Resort übersetzen.

Abendessen mit Blick auf den Atlantik. Fahrt: 1,5 Std., 30 km; Bootsfahrt: 2 x 20 Min.

1 Übernachtung im Strandresort Praia Inhamitanga.F/-/A

6. Tag: Tropische Kostbarkeiten

Nach dem Frühstück brechen wir gen Hauptstadt auf. Dort angekommen, besuchen wir die Landwirtin Delicia. In ihrer kleinen Fabrik stellt sie allerhand Leckerer, wie zum Beispiel Trockenfrüchte, aus den exotischen Pflanzen des Landes her. Bei einer Kostprobe überzeugen wir uns von ihren Produkten. Anschließend treffen wir die deutschen Missionare Joachim und Kerstin. Seit 2011 engagieren sie sich im Auftrag der evangelischen Kirche auf São Tomé. Im Gespräch erfahren wir mehr über das soziale Engagement. Fahrt: 1,5 Std., 70 km.

2 Übernachtungen im Hotel Avenida in Cidade de São Tomé.F/-/-

7. Tag: Besuch Des Botanischen Gartens Und Wanderung Zur Lagoa Amelia – Der Grünen Lagune

Am Morgen Fahrt ins Inselinnere nach Bom Successo. Wir besuchen den auf rund 1.000 Metern gelegenen Botanischen Garten, erfahren Wissenswertes über die hiesige Pflanzenwelt und starten dann unsere Einstiegswanderung durch Primärschungle zur Lagoa Amelia – einem Kratersee, der mit einem grünen Teppich aus „schwimmender Vegetation“ bedeckt ist. Hier bietet sich die Gelegenheit Heilkräuter kennen zu lernen. Auf dem Rückweg nach Cidade besuchen wir die Roça Monte Café und den Wasserfalls São Nicolau. Wanderung: Gehzeit: 3 Std., +/- 300 Hm (Die Gehzeit ist abhängig von der Witterung.), moderat; Fahrt: 2,5 Std., 45 km.F/L/-

8. Tag: Exotik Pur Auf Príncipe

Transfer zum Flughafen und Flug mit einer Propellermaschine zur kleinen unentdeckten Schwesterinsel Príncipe. Auf der abgelegenen Insel

leben ca. 8.000 Menschen, der Hauptort St. António ist ein gemütliches Dorf. Während einer Inselrundfahrt entdecken wir auf versteckten Wegen verwilderte Roças und einsame Traumstrände. Besonders interessant ist die noch bewohnte Roça Sundi. Hier wurde 1919, weltweit erstmals in der Praxis, während einer Sonnenfinsternis die Relativitätstheorie von Albert Einstein nachgewiesen. Eine Gedenktafel erinnert an den Physiker. Gemeinsames Abendessen in der Roça Abade – unserer Heimat für die kommenden Tage. Ganztägige Inselrundfahrt. 4 Übernachtungen in der Roça Abade (sehr einfach).F/M/A

9. Tag: Wanderung Zur Abgelegenen Roça Maria Correia

Schlummernder Westen: Heute wandern wir von São Joaquim durch Regenwald und entlang abgelegener Strände zu den Ruinen der Roça Maria Correia. Die Roça ist in der Agulhas-Bucht an der Westküste gelegen. Die Namensgeberin war die Tochter eines brasilianischen Immigranten und einer Mulattin, welche sich durch ihren „energischen“ Führungsstil zur Kolonialzeit einen Namen machte. Unterwegs machen wir einen Badestopp mit Picknick. Wanderung: Gehzeit: 5-6 Std., +/- 200 Hm, moderat; Fahrtzeit: 2 Std.F/L/-

10. Tag: Durch Den Regenwald Von Príncipe

Zu Fuß erkunden wir den geschützten Regenwald, den „Parque Natural“, im Inselinneren. Unterwegs passieren wir verlassene Roças und kleine Dörfer. Im „Parque Natural“ sind eine Vielzahl von seltenen Vögel sowie Affenarten beheimatet. Mit Glück bekommen wir den beliebten Graupapagei zu Gesicht. Wanderung: Gehzeit: 5-6 Std., +/- 450 Hm, anspruchsvoll (Die Gehzeit kann je nach Witterung und Route variieren.); Fahrt: 1,5 Std., 25 km. F/L/-

11. Tag: Zum Traumstrand Praia Banana

Wir wandern zur Roça Belo Monte, einer der sehenswertesten Plantagen der Insel. Danach gehts weiter zum Strand „Praia Banana“ – hier wurde angeblich in den 1980ern die Bacardi-Werbung gedreht. Wir genießen ein Bad, entspannen unter Palmen und lassen uns anschließend bei einem BBQ à la Robinson an einem benachbarten Strand Brotfrucht und Gegrilltes schmecken. Wanderung: Gehzeit: 2 Std., +/- 200 Hm, leicht
Fahrt: 2 Std., 27 km.F/P/A

12. Tag: Flug Zurück Nach São Tomé Und Tunnelwanderung

Rückflug auf die Nachbarinsel São Tomé. Hier erwartet uns eine spannende Wanderung über Brücken, Bäche und durch Wassertunnel, die wir teilweise im kniehohen Wasser durchqueren. Wir gelangen so an den versteckten Angolar-Wasserfall. Anschließend beziehen wir unser Eco-Resort. Uns erwarten Natur pur und liebevoll gestaltete Bungalows mit Atlantikblick. Wanderung: Gehzeit: 3-4 Std. (Die Gehzeit ist abhängig von der Witterung.), +/- 100 Hm, moderat (Es werden 6 Tunnel, die teilweise Wasser führen, durchquert.)
Fahrt: 3 Std., 50 km.

13. Tag: Fahrradtour Entlang Der Westküste

3 Übernachtungen im Eco-Resort Mucumbli an der Westküste bei Neves + Tageszimmer am Abreisetag.F/L/A

Nachdem wir bislang die Inseln ausschließlich per pedes erkundet haben, brechen wir heute zu einer Fahrradtour auf. Wir folgen der asphaltierten Küstenstraße im Westen bis zu ihrem Ende bei Santa Catarina. Unterwegs besuchen wir u.a. die Roça Monte Forte und eine nachhaltige Kakao-Kooperative. In einem kleinen Fischerort genießen wir ein typisches lokales Mittagessen. Am Nachmittag fahren wir zurück zur Unterkunft. Wer Lust hat, kann noch einen Abstecher zum nahegelegenen Strand machen. Radtour: 4 Std. (mit Stopps), 40 km, meist Asphalt.F/M/A

14. Tag: Ein Tag In Der Natur – Zeit Zur Freien Verfügung

Genießen Sie die Ruhe des kleinen Paradieses und verleben Sie den Tag nach Ihren individuellen Wünschen. Wenn Sie heute noch etwas unternehmen wollen, haben wir für Sie Empfehlungen vorbereitet. Unsere besonderen Vorschläge finden Sie gleich im Anschluss an den Reisverlauf. In wenigen Gehminuten erreichen Sie am Fuße der Klippen einen schwarzen Vulkansandstrand, der nahezu immer menschenleer ist. Schnorcheln und Abkühlen ist möglich. Zudem können Sie die Umgebung (zum Bsp. den Fischerort Neves) in Eigenregie erkunden. Gemeinsames Abschiedsessen in der Unterkunft.F/-/A

15. Tag: Es Heißt Abschied Nehmen

Heute steht Ihnen ein Tageszimmer bis zum Flughafentransfer am Abend zur Verfügung. So können Sie Reise entspannt in Mucumbli ausklingen lassen oder einen Ausflug unternehmen. Am frühen Abend Transfer zum Flughafen und internationaler Nachtflug gen Heimat.F/-/-

16. Tag: Ankunft In Der Heimat

Mit zahlreichen neuen Eindrücken im Gepäck erreichen Sie über Lissabon Ihren Zielflughafen voraussichtlich mittags.-/-/-

Termin

~~23.12.2022~~–07.01.2023

— [Kontaktiere uns](#)

Preis

4550€

Leistungen

- Flug Frankfurt – São Tomé und zurück mit TAP Portugal über Lissabon in der Economy Class (München/Hamburg/Berlin/Düsseldorf/Hannover/Wien und Zürich auf Anfrage)
- Inlandsflüge São Tomé–Príncipe–São Tomé
- Alle Transfers laut Programm
- Boots-Transfer São Tomé – Rolas – São Tomé
- Insg. 14 Übernachtungen in DZ, Du/WC: 1x Strandresort, 3x Eco-Resort, 3x 3-Sterne Hotel (jeweils Landeskategorie, Du/WC), 7x Roças, Tageszimmer am Abreisetag
- 14x Frühstück, 6x Lunchpaket, 1x Picknick, 3x Mittag-, 10x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 6 geführte Wanderungen. Spaziergang zur Äquatorlinie. Fahrradtour entlang der

Westküste. Stadtführung in Cidada. Inselrundfahrt auf São Tomé & Príncipe. Begegnung mit Landwirtin. Besuch des Botanischen Gartens und des Wasserfalls São Nicolau. Führungen auf Roças. Kochkurs. Strandbarbecue auf Príncipe. Rolas-Bootsausflug. Musikabend „Bulauê“

- Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch
- Teilweise lokale Guides
- Infomaterial

Keine Leistungen

- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Reiseschutz
- fakultative Ausflüge

Zusatzinfos

- Hummeln in der Hüfte: Echte „Bulauê“-Tänzer erleben. Später wie ein Abenteurer den Regenwald erobern. Schillernde Flugkreaturen schallen aus dem Kratersumpf, bieten ein melodiereiches Pfeifkonzert. Anblick und Rauschen des Wasserfalls São Nicolau beruhigen die Seele.

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

