



## SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE - WANDERN & RELAXEN

**Ort:** São Tomé und Príncipe

**Reisedauer:** 13 Tage

**Teilnehmerzahl:** 2 - 8

**Schwierigkeit:** Mittel

**Reiseart:** Wander- und Trekkingreisen, Individualreise

*Wandernd erkunden Sie die Insel São Tomé vom urwaldbedeckten Hochland im Inselinneren über Kakao- und Kaffeeplantagen bis zur südlichen Spitze. Auf Príncipe lädt Sie einer der schönsten Orte, die Roça Sundy zum Relaxen ein.*

### Inklusivleistungen

- 12 Übernachtungen in den genannten oder gleichwertigen Unterkünften im Doppel/Einzelzimmer (Du/WC), Tageszimmer am Abreisetag

- Transfers laut Programm im privaten Fahrzeug (bei Flughafentransfers auf Príncipe u.U. mit anderen Gästen der Unterkunft)
- São Tomé-Príncipe-São Tomé mit STP-Airways in der Economy Class
- 12x Frühstück, 5x Mittagessen/Lunchpaket, 7x 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 9)
- Reiseführer Bradt, São Tomé e Príncipe, 2. Auflage 2014
- Infomaterial

## Zusatzleistungen

*auf Anfrage*

## Reiseverlauf

### 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. *-/-*

### 2 Übernachtungen Sweet Guesthouse, São Tomé..

### 2. Tag: Besuch Des Botanischen Gartens Und Wanderung Zur Lagoa Amélia

Am Morgen Fahrt ins Inselinnere nach Bom Successo. Mit Ihrem Englisch sprechenden Guide besuchen Sie den auf rund 1.000 Metern gelegenen Botanischen Garten (sofern geöffnet) und unternehmen anschließend eine Wanderung durch Primärwald 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. Rückfahrt zu Ihrer Unterkunft in Cidade de São Tomé. Wenn es die Zeit erlaubt, statten Sie auf dem Rückweg der Roça Monte Café einen kleinen Besuch ab.

Fahrt: 2,5 Std., 40 km

Wanderung: Gehzeit 4-5 Std., +/- 440 Hm, moderat  
**F/L/-**

### 3. Tag: Flug Nach Príncipe, Der Kleinen Schwesterinsel

Kurzer 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 zur Roça Sundy, wo 1919 weltweit erstmals in der Praxis während einer

---

Sonnenfinsternis die Relativitätstheorie von Albert Einstein nachgewiesen wurde. Die Haupthäuser der Roça wurden erst kürzlich restauriert und zu einem komfortablen Hotel mit Kolonialcharme umfunktioniert. In den nächsten Tagen können Sie sich an diesem besonderen Ort zu Hause fühlen. **F/-/A**

### **3 Übernachtungen In Der Roça Sundy, Príncipe**

#### **4. Tag: Ganztägiger Inselausflug**

.. Heute erkunden Sie mit einem Jeep und einem Englisch sprechenden Fahrerguide Príncipe auf einem ganztägigen Inselausflug. Erkunden Sie abgelegene Strände und Roças, wie z.B. Patienca, wo interessante Produkte aus den Schätzen der Natur hergestellt werden. Auch besuchen Sie den kleinen Inselhauptort Santo António zum Mittagessen. Ganztägiger Inselausflug **F/M/A**

#### **5. Tag: Freizeit In Sundy**

Genießen Sie Ihren freien Tag auf dem Anwesen der Roça Sundy mit Kolonialcharme und unternehmen Sie einen Spaziergang zum nahegelegenen Strand, Praia Sundy (ca. 20 Minuten Fußweg). Ein Shuttle-Service in die Hauptstadt sowie zum Schwesterhotel Bom Bom Island-Resort wird ebenfalls angeboten. **F/-/A**

### **6. Tag: Flug Zurück Nach São Tomé Und Wanderung In Den Uba Budo Plantagen**

Voraussichtlich am Morgen erfolgt der Transfer 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 zu den historischen Uba Budo-Plantagen. Hier wird heute noch Kakao angebaut und weiterverarbeitet. Schokolade aus Uba Budo-Kakao ist unter Schokoladen-Kennern bekannt und man findet Sie auch in Deutschland in ausgewählten Fachgeschäften. Sie wandern durch die hiesigen Plantagen und Roças erfahren von Ihrem Guide Wissenswertes zum Kakaoanbau. Anschließende Weiterfahrt nach São João dos Angolares.

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 Std., 50 km

Wanderung: Gehzeit 4 Std., -200 Hm, einfach (Die Gehzeit kann je nach Route und Witterung variieren.)

#### **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.

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

### 8. Tag: Fahrt An Die Südspitze

Transfer entlang der Ostküste gen Süden, mit Foto-Stopp an der riesigen Basaltnadel Cão Grande zum Strand-Resort Praia Inhame. Die Unterkunft zeichnet sich durch seine paradiesische Badebucht und seinen Blick auf die Äquatorinsel Rolas aus. Fahrt: 1 Std., 35 km **F/-/A**

### 2 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.

---

## 9. 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**

## 10. Tag: Fahrt Mit Stopps Nach Neves

Transfer zum Mucumbli Eco-Resort, Ihrer charmanten Unterkunft bei Neves. Unterwegs macht Ihr Fahrer Stopps in der Ortschaft Bela Vista, an der Lagoa Azua, der blauen Salzwasserlagune, sowie an der schlossähnlichen Roça Agostinho Neto. Diese imposante Plantage liegt inmitten des Urwaldgrüns und gewährt Einblick in die sehr lebendige Kolonialzeit. Genießen Sie nach Ankunft in Mucumbli die Ruhe und den Atlantikblick sowie an klaren Tagen einen einmaligen Sonnenuntergang. Fahrt: 3 Std., 100 km **F/-**

## 3 Übernachtungen: Mucumbli, São Tomé

## 11. Tag: Wanderung Zum Angolar-Wasserfall

3 Übernachtungen: Mucumbli, São Tomé  
Heute erwartet Sie eine spannende Dschungelwanderung im Inselnorden. Über Brücken, Bäche und durch Wassertunnel, die Sie teilweise im kniehohen Wasser durchqueren, gelangen Sie zum versteckten Angolar-Wasserfall, der sowohl in der Kolonialzeit, als auch heute noch das Umland mit dem Wasser versorgt. Ihr Guide zeigt Ihnen unterwegs die Früchte und Kräuter, die hier im Regenwald gedeihen. Wanderung: Gehzeit: 3-4 Std. , +/- 160 Hm, moderat (Die Gehzeit ist abhängig von der Witterung. Es werden 6 Tunnel, die teilweise Wasser führen, durchquert. Das Wasser ist teilweise kniehoch.) **F/L/-**

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

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

## 13. 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/-**

Termin	Preis
<del>–01.11.2018—31.10.2019</del> <del>–Ab 01.11.18 mit drei Nächten in der Roça Sundy auf</del> <del>Príncipe. Makeira Lodge schließt zum 31.10.18 wegen</del> <del>Umbaumaßnahmen.–</del> <a href="#">Kontaktiere uns</a>	1690€

## Leistungen

- 12 Übernachtungen in den genannten oder gleichwertigen Unterkünften im Doppel/Einzelzimmer (Du/WC), Tageszimmer am Abreisetag
- Transfers laut Programm im privaten Fahrzeug (bei Flughafentransfers auf Príncipe u.U. mit anderen Gästen der Unterkunft)
- São Tomé-Príncipe-São Tomé mit STP-Airways in der Economy Class
- 12x Frühstück, 5x Mittagessen/Lunchpaket, 7x 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 9)
- Reiseführer Bradt, São Tomé e Príncipe, 2. Auflage 2014
- Infomaterial

## Keine Leistungen

- fakultative Ausflüge
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- Hotelsteuer (3 €/Nacht), für die Verlängerungsnächte außerhalb der Gruppenreise

## Zusatzinfos

## Kontakten

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

Tel: 0351 27558796

Mobil: 0157 54547301

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



---

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](#)