



Wanderreise São Tomé und Príncipe



Orte

Sao Tomé - Cidade - Lagoa Amelia - Sao Joao dos Angolares -
 Sao Joa - Porto Alegre - Insel Rolas - Cidade - Insel Principe -
 Parque Natural Principe - Sao Tome - Angolar Wasserfall -
 Ribeira Palma - Neves - Roca Monte Forte - Neves

Alles auf einen Blick

- Aktive Reise durch die Tropenparadiese am Äquator: São Tomé, Rolas und Príncipe
- mit spektakulären Bergpanoramen, üppigem Regenwald, Kakaopflanzungen und traumhaften Stränden
- fünf Wanderungen durch Primärdschungel und entlang schöner Strände sowie eine Fahrradtour
- Kochkurs, Besuch eines Chocolatiers
- Besuch eines Trommelbauers und Erlebnis des typischen Tanzes "Bulaue"

- Bootsausflug zur Kokospalmeninsel Rolas und Flug zur Insel Principe

São Tomé e Príncipe, die sogenannten Kakaoinseln im Atlantik, befinden sich fast direkt auf dem Äquator, etwa 300 km westlich von Gabun im Golf von Guinea. Vor ihrer Entdeckung durch portugiesische Seefahrer 1472 waren die Inseln unbewohnt und dienten später als Sklavenumschlagsplatz und Strafkolonie. Erst 1975 erlangte das Land Unabhängigkeit von Portugal. Die Landschaft ist geprägt von erloschenen Vulkankratern und einem bis zu 2.000 m hohen Bergmassiv. Im Süden und Zentrum erstrecken sich Regenwälder, während der Norden savannenartige Hügel mit Baobabs, Kokospalmen und Kakaopflanzungen bietet. Das Klima ist ganzjährig warm und feucht. Besucher können einsame Strände, Kolonialbauten und ehemalige Plantagen erkunden, während sie in einem ehemaligen Herrenhaus, einem zentralen Stadthotel oder in schönen Resorts wohnen.

Reiseverlauf 15-Tage Tour

1. Tag: Hinflug - Lissabon - São Tomé

Flug mit TAP AIR PORTUGAL über Lissabon nach São Tomé. Abendessen mit lokalen Spezialitäten.

Verpflegung:

Abendessen inbegriffen

2. Tag: Sao Tomé

Wir besuchen den Botanischen Garten (sofern er geöffnet ist) und wandern ca. drei Stunden lang durch Primärdschungel zur Lagoa Amélia, einem Kratersumpf, der mit einem grünen Teppich aus Vegetation bedeckt ist. Unser Wanderführer zeigt uns die lokale Flora und Fauna. Mittagessen in einem kleinen Dorf mit Blick über den Dschungel. Wenn es die Zeit erlaubt, besuchen wir auf dem Rückweg in die Hauptstadt die eindrucksvolle Roça Monte Café. (45 km, 2,5 Std. Fahrt)

Verpflegung:

Frühstück, Mittagessen inbegriffen

3. Tag: Fahrradtour

Fahrradtour auf der zunächst asphaltierten Küstenstraße im Westen bis nach Santa Catarina. Unterwegs stoppen wir bei einer nachhaltigen Kakao-Kooperative, hier genießen wir auch ein typisches Mittagessen. Nachmittags geht es zurück zu unserer Unterkunft. Wer Lust hat, macht noch einen Ausflug zum benachbarten Strand. (35 km, 4 Std.)

Verpflegung:

Frühstück, Mittagessen inbegriffen

4. Tag: Wanderung Inselnorden

Kurze Fahrt nach Ribeira Palma. Drei- bis vierstündige Wanderung durch Kakao-Plantagen und Wälder, mit spektakulären Blicken auf den Atlantik und umliegenden Dörfer. Unterwegs durchqueren wir kleine Siedlungen. In Neves Besuch eines Sozialprojektes der Franziskaner-Schwester. In einem Kindergarten, einer Schule und einem Altenheim werden hier mehr als 1.000 Menschen betreut. Ein Projektverantwortlicher berichtet uns, wie sie Jugendlichen das Kunsthandwerk näherbringen und zeigt uns ihre Ausstellung.

Verpflegung:

Frühstück, Mittagessen inbegriffen

5. Tag: Sao Tomé

Heute fahren wir zurück in die Hauptstadt zurück, besichtigen die Stadt und das gut restaurierte portugiesische Fort. Im Anschluss geht es zu einer Vanille-Fabrik und zu Claudio Corallo, wo wir die wohl beste Schokolade der Insel probieren und Informatives über deren Herstellung erfahren. (45 km, Fahrzeit 1,5 Std.)

Verpflegung:

Frühstück inbegriffen

6. Tag: Insel Principe

Flug mit einer Propellermaschine zur kleinen unbekanntenen Schwesterinsel Príncipe, wo ca. 10.000 Menschen leben. Inselrundfahrt entlang verwilderter Roças. Besuch einer Frauen-Kooperative und Mittagessen. Dann die Roça Sundy, wo 1919 während einer Sonnenfinsternis die Relativitätstheorie nachgewiesen wurde, eine Gedenktafel erinnert an Albert Einstein. Wir übernachten in einem zentral gelegenen Hotel, das ein optimaler Ausgangspunkt für die Ausflüge der nächsten Tage ist.

Verpflegung:

Frühstück, Mittagessen, Abendessen inbegriffen

7. Tag: Insel Principe

Wir wandern drei bis vier Stunden entlang der schönen Strände des Inselnordens Praia Boi und Praia Grande bis zur Praia Banana. Unterwegs genießen wir einen spektakulären Blick über die Bucht von Santo António und besuchen die Roça Belo Monte mit ihrer Ausstellung über die Geschichte der Insel. An der Praia Banana wurde in den 1980er Jahren die berühmte Bacardi-Werbung gedreht. An diesem Traumstrand werden wir unser Picknick einnehmen und Zeit zum Entspannen haben.

Verpflegung:

Frühstück, Mittagessen, Abendessen inbegriffen

8. Tag: Insel Principe Parque Natural

Unsere zwei- bis dreistündige Wanderung beginnt in Terreiro Velho bei den Kakao-Plantagen des Chocolatiers Claudio Corallo (dessen Schokolade wir bereits verkostet haben). Wanderung durch den geschützten Regenwald, den „Parque Natural“, mit einer Vielzahl an Vögeln und Affenarten, bis zum Wasserfall Oqué Pipi, der zum Baden einlädt. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, z.B. für einen Ausflug zum Bom Bom-Strand, mit guter Schnorchel-Möglichkeit.

Verpflegung:

Frühstück inbegriffen

9. Tag: Sao Joao dos Angolares

Morgens fliegen wir zurück nach São Tomé und fahren entlang der Ostküste zum geschichtsträchtigen São João dos Angolares, wo einst angolanische Sklaven für die Freiheit kämpften. Unterwegs Besuch der beeindruckenden Roca Agua Izé und Mittagessen beim wasserspeienden Meeresfelsen "Boca de Inferno". Übernachtung in der Roça Sao Joao dos Angolares mit Panoramablick und köstlichem Essen. Der Inhaber, João Carlos Silva, ist in Portugal als Fernsehkoch bekannt. (65 km, Fahrzeit 2 Std.)

Verpflegung:

Frühstück, Mittagessen, Abendessen inbegriffen

10. Tag: Sao Joao

Drei- bis vierstündige Wanderung durch den Regenwald bei São João. Wir entdecken majestätische Urwaldriesen, viele Heilpflanzen und Kräuter. Mittags Bummel durch São João mit Markt, Kunstatelier und Besuch bei einem Trommelbauer. Beim Abendessen sehen wir den für die Gegend typischen Tanz "Bulaue", der von rhythmischen Trommelklängen begleitet wird.

Verpflegung:

Frühstück, Abendessen inbegriffen

11. Tag: Sao Joao - Porto Alegre

Vormittags lernen wir bei einem Kochkurs die leckere sao-tomeische Küche kennen. Das mehrgängige Menü genießen wir dann auf der Terrasse mit Meerblick. Nachmittags Fahrt zunächst zum Pico Cao Grande, einem nadelförmigen Basaltkegel, der aus dem Dschungel heraus ragt. Dann weiter zur Südspitze der Insel nach Inhame und Übernachtung in einem Resort direkt am Strand. In den Wintermonaten können hier mit etwas Glück Meeresschildkröten bei der Eiablage beobachtet werden. (30 km, Fahrzeit 1,5 Std.)

Verpflegung:

Frühstück, Mittagessen, Abendessen inbegriffen

12. Tag: Insel Rolas

Bootsausflug zur winzigen Insel Rolas, die São Tomés Südspitze vorgelagert ist und fast vollständig von Kokosnusspalmen bedeckt ist. Nach einem kurzen Spaziergang überqueren wir die Äquatorlinie. Danach Erholung am malerischen palmengesäumten Strand. Spätnachmittags Rückfahrt nach Sao Tomé.

Verpflegung:

Frühstück, Abendessen inbegriffen

13. Tag: Erholungstag

Heute haben wir Zeit für Entspannung, zum Baden oder Schnorcheln am nahe gelegenen Sandstrand. Alternativ können folgende Touren optional vor Ort gebucht werden: 1. Eine Strandwanderung mit anschließender Fahrt im Einbaum durch das größte Mangrovegebiet der Insel. 2. Alternativ eine Bootsfahrt entlang der spektakulären Westküste nach São Miguel, das nur zu Fuß oder per Boot erreichbar ist und Besuch der alten Voodoo-Kapelle. Wanderung nach Praia Pipa und Bootsfahrt zurück zum Praia Inhame. Abends gemeinsames Abschiedsessen.

Verpflegung:

Frühstück, Abendessen inbegriffen

14. Tag: Neves - Rückflug

Entspannter Spaziergang zum Vanha-Strand. Dort besuchen wir eine Plantage, probieren Trockenfrüchte und Tee aus exotischen Früchten und plaudern mit den Besitzern der Marke "Delicias das Ilhas". Rückkehr zu unserer Unterkunft, die Zimmer stehen bis 14 Uhr zur Verfügung. Spätnachmittags Flughafen-Transfer und Rückflug mit TAP AIR PORTUGAL via Lissabon.

Verpflegung:

15. Tag: Ankunft

Ankunft in Deutschland.

Verpflegung:

Keine Mahlzeiten inbegriffen

Unsere Leistungen

- Linienflüge mit TAP AIR PORTUGAL ab/bis Frankfurt inkl. Steuern und Gebühren
- Inlandsflüge Sao Tomé - Príncipe - Sao Tomé
- Bootsfahrt Sao Tomé - Rolas - Sao Tomé
- Übernachtungen in Hotels, Resorts, Rocas entspr. Standard (Landeskatt.) lt. Tourverlauf oder gleichwertig
- Mahlzeiten s. Tourverlauf (F = Frühstück, M = Mittagessen/Lunchpaket, A = Abendessen)
- Transfers und Rundreiseprogramm
- deutsch spr. örtl. Reiseleitung und teilweise lokale, englischspr. Wanderführer

Unterkünfte / Hotelauswahl

ORT	Ü	HOTEL
Príncipe	3	QUINTA SANTA RITA ***

Was Sie sonst noch wissen sollten

Wichtige Hinweise

Diese Reise führen wir in Kooperation mit anderen Reiseveranstaltern durch (s.S.10). Es gelten abweichende Stornobedingungen.

Visum

Impfungen

Hinweis für Reisende mit eingeschränkter Mobilität

Auf unseren Reisen stehen gelegentlich Besuchspunkte im Mittelpunkt des Reiseerlebnisses, die nur guten Fußes und mit sicherer physischer Mobilität zu erreichen sind. Aus diesem Grund ist diese Reise für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, nicht geeignet. Im Einzelfall lassen Sie sich bitte dazu von uns beraten.

Gruppengröße

Mindestgruppengröße: 8 Personen

Max. Gruppengröße: 12 Personen

Bei Nichterreichen einer ausgeschriebenen Mindestteilnehmerzahl besteht die Möglichkeit, die Reise gegen Aufpreis in einer Kleingruppe durchzuführen; alternativ behalten wir uns den Rücktritt vom Reisevertrag bis spätestens 21 Tage vor Reisebeginn vor (s. AGBs), worüber wir Sie unverzüglich informieren. Bereits erfolgte Zahlungen erstatten wir Ihnen dann unverzüglich zurück.

Hinweise zur Flugverfügbarkeit

Die von uns kalkulierten Flugpreise basieren i.d.R. auf besonderen Gruppentarifen mit begrenztem Platzangebot in der günstigst möglichen Buchungsklasse. Nicht verkaufte Plätze müssen bei vielen Fluggesellschaften 6-12 Wochen vor Abflug zurückgegeben werden. Wenn die Gruppentarife dann nicht mehr zur Anwendung kommen bzw. unser Platzkontingent nicht mehr verfügbar ist, müssen wir Flüge individuell anfragen, was fast immer mit Aufpreisen verbunden ist. Diese Aufpreise weisen wir gesondert aus bzw. nennen wir Ihnen bei Buchung.

Termine & Preise

Reiseprogramm 2025

17.05.2025 - 31.05.2025 | 15 Tage | Tourcode: 515409-02

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Standard	4.790,00 €	470,00 €

12.07.2025 - 26.07.2025 | 15 Tage | Tourcode: 515409-03

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Standard	4.990,00 €	470,00 €

26.07.2025 - 09.08.2025 | 15 Tage | Tourcode: 515409-04

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Standard	4.990,00 €	470,00 €

25.10.2025 - 08.11.2025 | 15 Tage | Tourcode: 515409-05

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Standard	4.790,00 €	470,00 €

20.12.2025 - 03.01.2026 | 15 Tage | Tourcode: 515409-06

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Standard	4.990,00 €	470,00 €

27.12.2025 - 10.01.2026 | 15 Tage | Tourcode: 515409-07

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Standard	4.990,00 €	470,00 €

Reiseprogramm 2026

31.01.2026 - 14.02.2026 | 15 Tage | Tourcode: 615409-01

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Standard	4.990,00 €	470,00 €