



AFRIKA: SAO TOMÉ & PRINCEPE

SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE - VERSTECKTER INSELARCHIPEL AM ÄQUATOR

- > Wanderung durch Primärdschungel, blühende Gärten und zu Urwaldriesen. Wohnen auf Roças, den kolonialen Plantagensiedlungen der Portugiesen. Bootsfahrt zur winzigen Insel Rolas auf der Äquatorlinie. Einblicke in die São -Toméische Kochkunst und Musik. By Bike durch Fischdörfer entlang der Westküste.

Hummeln in der Hüfte: echte „Bulauê“-Tänzer erleben. Später wie ein Abenteurer den Regenwald erobern. Anblick und Rauschen des Wasserfalls Angolar beruhigen die Seele. Für den Kochkurs bei einem TV-Star gehen Sie auf Zutaten- „Jagd“ im hauseigenen Garten.



REISEDETAILS

1. Reisetag: 1. Tag: Flug nach Lissabon

Zuerst geht es nach Lissabon, der Hauptstadt Portugals. Hier übernachten Sie in einem Hotel in Flughafennähe. 1 Übernachtung im Hotel Star inn. -/-/-

2. Reisetag: 2. Tag: Weiterreise ins abgelegene Paradies

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 unserem landestypischen Hotel im Stadtzentrum. Kommen Sie erstmal in Ruhe an! Beim mehrgängigen Willkommensabendessen im Restaurant Sabor das Ilhas lassen wir uns gleich zu Beginn lokale Spezialitäten schmecken. 2 Übernachtungen im Hotel Avenida in Cidade de São Tomé. **F/-/A**

3. Reisetag: 3. Tag: Wanderung zur Lagoa Amélia – der grünen Lagune

Am Morgen fahren wir ins Inselinnere nach Bom Sucesso. Hier besuchen wir den auf rund 1.150 Metern gelegenen Botanischen Garten (sofern geöffnet) und starten dann unsere Einstiegswanderung durch Primärschungle zur Lagoa Amélia – einem Kratersumpf, der mit einem grünen Teppich aus Vegetation bedeckt ist. Die Chance einige der einheimischen Vogelarten zu erspähen, ist hier sehr hoch. Auf dem Rückweg nach Cidade besuchen wir die eindrucksvolle Roça Monte Café und den Wasserfall São Nicolau. Wanderung: Gehzeit: 3 Std., +/- 300 Hm (Die Gehzeit ist abhängig von der Witterung.), moderat.

Fahrt: 2,5 Std., 45 km. **F/L/-**

4. Reisetag: 4. Tag: Fahrt entlang der Ostküste nach São João dos Angolares

Am Vormittag lernen wir bei einer gemeinsamen Stadtführung die „Cidade“ kennen. Sehenswert sind unter anderem die alte, gut restaurierte portugiesische Festung mit historischen Ausstellungsstücken und der große Markt. Anschließend fahren wir entlang der Ostküste zum geschichtsträchtigen Ort São João dos Angolares. Unterwegs besuchen wir die eindrucksvolle Roça Agua Izé. Während einem Mittagessen am „Boca de Inferno“ können wir uns den wasserspeienden Meeresfelsen genauer ansehen. Wir übernachten in der gleichnamigen Roça mit Blick auf den Atlantik 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. 2 Übernachtungen in der Roça São João dos Angolares. **F/M/A**

5. Reisetag: 5. Tag: Die Vielfalt im tropischen Garten

Heute unternehmen wir eine mehrstündige Wanderung durch den Regenwald in der Umgebung. Wir entdecken beeindruckende Urwaldriesen und eine Vielzahl an Heilpflanzen und Kräutern. Unser lokaler Wanderführer bringt uns die hiesige Flora und Fauna näher. Nach dem Mittagessen im Restaurant Mionga schlendern wir durch den typisch afrikanischen Ortskern von São João. Wir besuchen den kleinen Markt, ein Kunstatelier und den alten Fischer und Trommelbauer Herculano. Wir essen gemeinsam in der Unterkunft zu Abend. Unter rhythmischem Trommelwirbel zeigen uns anschließend einheimische Tänzer den Landestanz „Bulauê“. Wanderung: Gehzeit: 3-4 Std., +/- 300 Hm, moderat (die Gehzeit kann je nach Witterung und Route variieren). **F/M/A**

6. Reisetag: 6. Tag: Kochen à la São Tomé und Fahrt zur Südspitze

Vormittags lernen wir bei einem Kochkurs die Geheimnisse der são-toméischen Küche kennen. Dazu verwenden wir im Garten wachsende Maniok, Süßkartoffeln, Koriander und weitere Zutaten. Unser selbst zubereitetes mehrgängiges Menü genießen wir auf der Terrasse mit Atlantikblick. Am Nachmittag setzen wir unsere Fahrt in Richtung Süden fort. Unterwegs machen wir einen Fotostopp am Pico Cão Grande, einer mächtigen Basaltnadel, die aus dem Dschungel ragt. Unser Ziel ist das Praia Inhamitanga Resort direkt am Strand. Beim Abendessen lauschen wir dem Rauschen des Atlantiks. Fahrt: 1,5 Std., 30 km; 2 Übernachtungen im Praia Inhamitanga-Resort. **F/M/A**

7. Reisetag: 7. Tag: Auf dem Äquator

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Boot nach Rolas – die winzige Insel ist São Tomés Südspitze vorgelagert. Nach einem kurzen Spaziergang überqueren wir die Äquatorlinie. Wir genießen die schönen palmgesäumten Strände auf der kleinen Äquatorinsel, bevor wir am späten Nachmittag mit dem Boot zurück zu unserem Hotel fahren. Bootsfahrt: 2 x 20 Min. **F/-/A**

8. Reisetag: 8. Tag: Tropische Kostbarkeiten

Am Vormittag fahren wir zurück in die Hauptstadt. Wir treffen die Landwirte Delicia und Bastien auf Aguielo's Vanille-Plantage am Stadtrand. Der gebürtige Kapverdianer ist einer ihrer Zulieferer, welchen die beiden in der organischen Landwirtschaft unterstützt haben. Nach einer Plantagenbesichtigung besuchen wir ihre kleine Fabrik, in der sie unter der Marke „Delicias das Ilhas“ allerhand Leckeres, wie zum Beispiel Trockenfrüchte und Tees, aus den exotischen Pflanzen des Landes herstellen. Bei einer Kostprobe überzeugen wir uns selbst von ihren Produkten. Genuss pur verspricht uns auch die Verkostung von Claudio Corallo's Schokoladenspezialitäten im Anschluss. Fahrt: 2,5 Std., 70 km. 1 Übernachtung im Hotel Avenida. **F/-/-**

9. Reisetag: 9. Tag: Exotik pur auf Príncipe

Ein Transfer bringt uns zum Flughafen, von wo aus wir mit einer Propellermaschine zur kleinen unentdeckten Schwesterinsel Príncipe fliegen. Auf der abgelegenen Insel leben ca. 10.000 Menschen, der Hauptort St. António ist ein gemütliches Dorf. Während einer Inselrundfahrt entdecken wir verwilderte sowie restaurierte Roças und das ein oder andere gehütete Geheimnis der Insel. Auch besuchen wir die Hauptstadt und kehren dort in einem kleinen, familiären Restaurant zum Mittagessen ein. Besonders interessant ist die in ein Hotel umgestaltete Roça Sundy. Hier wurde 1919, weltweit erstmals in der Praxis, während einer Sonnenfinsternis die Relativitätstheorie von Albert Einstein nachgewiesen. Eine Gedenktafel erinnert an den Physiker. An diesem historischen Ort dürfen wir uns die nächsten Tage zu Hause fühlen. In dieser besonderen Atmosphäre genießen wir unser gemeinsames Abendessen. Ganztägige Inselrundfahrt. 3 Übernachtungen in der Roça Sundy. **F/M/A**

10. Reisetag: 10. Tag: Wanderung zur abgelegenen Roça Maria Correia

Schlummernder Westen: Heute wandern wir von São Joaquim durch den 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. Wenn es das Meer erlaubt, verkürzen wir die Wanderung auf 4 Std. und legen den Rückweg mit einem Boot zurück. Wer nicht an der Wanderung teilnehmen möchte, kann einen Badetag im Bom Bom-Resort verbringen.

Wanderung: Gehzeit: 7-8 Std., +/- 200 Hm, moderat; Fahrt: 2 Std. **F/L/A**

11. Reisetag: 11. Tag: Durch den Regenwald von Príncipe

Unsere Wanderung beginnt bei Terrero Velho, wo wir einen Blick auf die Kakao-Plantagen des Chocolatiers Claudio Corallo werfen können. Wir wandern durch den geschützten Regenwald, den „Parque Natural“, der eine Vielzahl an Vögeln und Affenarten beheimatet. Unser Ziel ist der Wasserfall Oqué Pipi. Baden ist dort sehr gut möglich. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Entspannen Sie auf dem Anwesen der Roça oder unternehmen Sie einen Spaziergang zum Sundy-Strand, welchen Sie über einen 20-minütigen Dschungelpfad erreichen. Wanderung: Gehzeit: ca. 2-3 Std., +/- 250 Hm, moderat; Fahrt: 1 Std., 20 km. **F/-/A**

12. Reisetag: 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 Mucumbli, wo uns Natur pur und liebevoll gestaltete Bungalows mit Atlantikblick erwarten. Wanderung: Gehzeit: 3-4 Std. (die Gehzeit ist abhängig von der Witterung.), +/- 100 Hm, moderat (es werden 6 Tunnel, die teilweise hüfthohes Wasser führen, durchquert.); Fahrt: 2 Std., 50 km. 4 Übernachtungen im Eco-Resort Mucumbli an der Westküste bei Neves. **F/L/A**

13. Reisetag: 13. Tag: Wanderung in den Bergen des Inselnordens

Eine kurze Fahrt bringt uns zum Ausgangspunkt der Wanderung bei Ribeira Palma. Wir wandern durch Kakao-Plantagen und Wälder mit einem spektakulären Blick auf den Atlantik, auf den Fischerort Neves und die umliegenden Dörfer. Unterwegs durchqueren wir kleine Siedlungen in den Bergen, wo wir sehr gut das Leben in den Bergen beobachten können. In Neves besuchen wir ein Sozialprojekt der Franziskaner-Schwestern. Die Projektverantwortliche Schwester Lucia berichtet uns, wie sie Jugendlichen das Kunsthandwerk näherbringt und zeigt uns ihre Ausstellung. Abendessen gibt's in Mucumbli inklusive Atlantikblick und mit etwas Glück einem herrlichen Sonnenuntergang. Wanderung: Gehzeit: 3-4 Std. (Die Gehzeit ist abhängig von der Witterung.), +/- 450 Hm, moderat. **F/L/A**

14. Reisetag: 14. Tag: Fahrradtour entlang der Westküste

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. eine nachhaltige Kakao-Kooperative und genießen ein typisches lokales Mittagessen auf der Veranda der Roça Monte Forte. Am Nachmittag fahren wir zurück zur Unterkunft. Wer Lust hat, kann noch einen Ausflug zu einem benachbarten Strand machen. Radtour: 4 Std. (mit Stops), 40 km, meist Asphalt. **F/M/-**

15. Reisetag: 15. Tag: Ein Tag in der Natur – Zeit zur freien Verfügung

Genießen Sie die Ruhe des kleinen Paradieses und erleben Sie den Tag nach Ihren individuellen Wünschen. Wenn Sie heute noch etwas unternehmen wollen, haben wir für Sie Empfehlungen vorbereitet. Beispielsweise erreichen Sie in wenigen Gehminuten am Fuße der Klippen einen schwarzen Vulkankiesstrand, der nahezu immer menschenleer ist. Schnorcheln und Abkühlen ist möglich. Zudem können Sie die Umgebung (z. B. den Fischerort Neves) in Eigenregie erkunden. Gemeinsames Abschiedessen in der Unterkunft. **F/-/A**

16. Reisetag: 16. Tag: Es heißt Abschied nehmen...

Heute heißt es Abschied nehmen. Es steht uns ein Tageszimmer bis zum Flughafentransfer am Abend zur Verfügung. So können wir die Reise entspannt in Mucumbli ausklingen lassen oder einen Ausflug unternehmen. Am frühen Abend bringt ein Transfer uns zum Flughafen und per internationalem Nachtflug geht es gen Heimat. **F/-/-**

17. Reisetag: 17. Tag: Ankunft in der Heimat

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

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
19.06.2016	04.07.2016	X	3.790 €
10.07.2016	25.07.2016	X	3.750 €
31.07.2016	15.08.2016	X	3.790 €
23.10.2016	07.11.2016	X	3.790 €
20.11.2016	05.12.2016	X	3.790 €
22.12.2016	06.01.2017	X	3.890 €
04.01.2017	20.01.2017	X	3.850 €
22.01.2017	06.02.2017	X	3.750 €
04.06.2017	19.06.2017	X	3.890 €
02.07.2017	17.07.2017	X	3.890 €
30.07.2017	14.08.2017	X	3.960 €
13.08.2017	28.08.2017	X	3.960 €
28.10.2017	12.11.2017	X	3.890 €
11.11.2017	26.11.2017	X	3.890 €
21.12.2017	05.01.2018	X	3.960 €
20.01.2018	04.02.2018	X	3.890 €
18.05.2018	03.06.2018	X	3.990 €

29.06.2018	15.07.2018	X	3.990 €
13.07.2018	29.07.2018	X	4.150 €
27.07.2018	12.08.2018	X	4.150 €
26.10.2018	11.11.2018	X	3.990 €
09.11.2018	25.11.2018	X	3.990 €
21.12.2018	06.01.2019	X	4.150 €
26.12.2018	11.01.2019	X	4.190 €
25.01.2019	10.02.2019	X	3.990 €
12.04.2019	28.04.2019	X	4.190 €
07.06.2019	23.06.2019	X	4.190 €
28.06.2019	14.07.2019	X	4.190 €
12.07.2019	28.07.2019	X	4.290 €
09.08.2019	25.08.2019	X	4.190 €
11.10.2019	27.10.2019	X	4.190 €
25.10.2019	10.11.2019	X	4.190 €
20.12.2019	05.01.2020	X	4.290 €
24.01.2020	09.02.2020	X	4.190 €
29.05.2020	14.06.2020	X	4.090 €
03.07.2020	19.07.2020	X	4.090 €
31.07.2020	16.08.2020	X	4.090 €
09.10.2020	25.10.2020	X	4.090 €
23.10.2020	08.11.2020	X	4.190 €
20.11.2020	06.12.2020	X	4.090 €
23.12.2020	08.01.2021	X	4.190 €
29.01.2021	14.02.2021	X	0 €
26.03.2021	11.04.2021	X	4.090 €
30.07.2021	15.08.2021	X	4.590 €
29.10.2021	14.11.2021	X	4.290 €
12.11.2021	28.11.2021	X	4.290 €
24.12.2021	09.01.2022	X	4.590 €
04.02.2022	20.02.2022	X	4.490 €
08.04.2022	24.04.2022	X	4.490 €
04.06.2022	19.06.2022	X	4.390 €
30.07.2022	14.08.2022	X	4.550 €
15.10.2022	30.10.2022	X	4.390 €
29.10.2022	13.11.2022	X	4.390 €

23.12.2022	07.01.2023	X	4.550 €
------------	------------	---	---------

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Flug Frankfurt-São Tomé-Frankfurt mit TAP Portugal in der Economy Class
- > Inlandsflüge São Tomé-Príncipe-São Tomé
- > Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- > Insg. 15 Übernachtungen in DZ (3x mit Pool), Du/WC, Tageszimmer am Abreisetag
- > 15x Frühstück, 4x Lunchpaket, 4x Mittag-, 10x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- > Programm-Details: 6 Wanderungen (davon je nach Seegang 1x mit Bootsfahrt), Spaziergang zur Äquatorlinie, Fahrradtour entlang der Westküste, Stadtführung in Cidade, São João, Neves, Inselrundfahrt auf São Tomé und Príncipe, Besuch von Roças, Botanischem Garten, Wasserfall, Rolas-Bootsausflug, Musikabend „Bulauê“, são-toméischer Kochkurs, Schokoladenverkostung, Plantagenbesuch mit Landwirten, Projektbesuch
- > Eintritte laut Detailprogramm
- > Hotelsteuer auf São Tomé e Príncipe (3 € pro Person und Nacht)
- > Qualifizierte Reiseleitung in Deutsch ab Tag 2, tlw. lokale Wanderführer
- > Reiseführer Bradt, São Tomé e Príncipe, Auflage 2015
- > Infomaterial
- > 10 € Spende an Biodiversity Foundation von Dirk Steffens
- > CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm kompensiert

ZUSATZLEISTUNGEN

- > STP-211029, STP-211112 (550 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > STP-220204, STP-220408 (610 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > STP-210730, STP-211224 (660 €)
Einzelzimmerzuschlag
- > ab STP-220604 (590 €)
Einzelzimmerzuschlag

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

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

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

ATMOSFAIR



NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Danke, dass Sie helfen das Klima zu schützen! Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Sao Tomé & Principe entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **2540 kg**. In Ihrem Reisepreis ist die Kompensation dieser Emissionen bereits inkludiert. Mit diesem Beitrag unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.
- > Auf jede Buchung einer Gruppenreise, die 6 Monate vor Reisebeginn eingeht, gewähren wir einen Frühbucherrabatt von 3%. Der Rabatt gilt nur für den Grundreisepreis. Zusatzleistungen wie Einzelzimmer, Visa, Zubringerflüge oder Ähnliches werden nicht berücksichtigt.

WEITERE INFOS

Generelle Hinweise

- > Wir können nur bei 2 Übernachtungen in der Roça São João keine Einzelzimmer garantieren.
- > Durch Flugplanänderung oder witterungsbedingt behalten wir uns Programmänderungen vor.

- > Das Land steckt touristisch noch in den Kinderschuhen. Ein gewisses Maß an Toleranz und Flexibilität ist daher erforderlich.
- > Bitte teilen Sie uns bei Buchung den gewünschten Abflughafen mit (Frankfurt, Hamburg, Köln, Stuttgart, Berlin, Wien, Zürich oder München).
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, sind vorbehalten.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.