

Sao Tome



São Tomé & Príncipe - Atlantik-Inseln am Äquator



Wanderstudienreise in Afrika

15 Tage (inkl. Flug)

- ☀️ *Afrika pur und unverfälscht direkt auf dem Äquator*
- ☀️ *Portugiesische Vergangenheit und afrikanisches Alltagsleben*
- ☀️ *Botanische Vielfalt, Wasserfälle und Traumstrände*

Termin und Reisepreis (pro Person im DZ)

17.05. - 31.05.2025	4.790 €
12.07. - 26.07.2025	4.990 €
26.07. - 09.08.2025	4.990 €
25.10. - 08.11.2025	4.790 €
20.12. - 03.01.2026	4.990 €
27.12. - 10.01.2026	4.990 €
31.01. - 14.02.2026	4.790 €

Einzelzimmer-Zuschlag (2 Nächte keine Garantie): 470 €

Halbes Doppelzimmer: reduzierter Einzelzimmerzuschlag von 60%, wenn kein/e passende/r Zimmerpartner/in

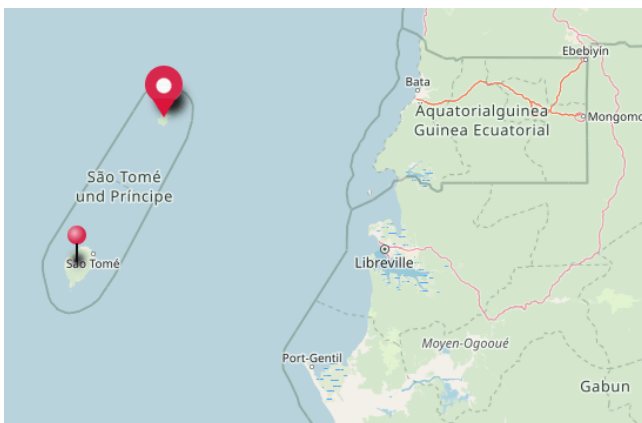
Copyright des Fotos am oberen Seitenrand:
© Matthias Graben

Gruppengröße: 8-12 Personen

Anforderung an die Kondition: Mittel

Im Reisepreis enthalten

- 13 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC (5x mit Pool), Rückflug über Nacht
- 13x Frühstück, 2x Lunchpaket, 5x Mittagessen, 8x Abendessen (teilweise mehrgängig)
- Flug Frankfurt - São Tomé und zurück, jeweils mit Umsteigen in Lissabon mit TAP Portugal (Economy Class)
- Inlandsflüge São Tomé - Príncipe - São Tomé
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- Programm: 5 geführte Wanderungen, Spaziergang zur Äquatorlinie, 1 Fahrradtour, Stadtführungen in Cidade, São João und Neves, Inselrundfahrten auf São Tomé und auf Príncipe, Besuch von Roças, Botanischem Garten und Wasserfall, Rolas-Bootsausflug, Musikabend "Bulauê", Kochkurs, Schokoladenverkostung, Plantagenbesuch mit Landwirten, Projektbesuche
- Eintritte laut Detailprogramm
- Infomaterial und deutschsprachiger Reiseführer (Verlag Dr. Stephan Knabe Stiftung)
- Qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung ab dem 2. Tag und teilweise örtliche Wanderführer
- CO2-neutral reisen (Flüge und Landprogramm zu 100 % kompensiert)



Karte hergestellt aus OpenStreetMap-Daten/ Lizenz: Open Database License (ODbL)/ Courtesy of OpenStreetMap.de

Wollten Sie immer schon mal wissen, wie die beste Schokolade der Welt schmeckt? Dann fahren Sie nach Sao Tomé und Príncipe. Hier wachsen besondere Kakaobohnen, die besonders liebevoll weiterverarbeitet werden. Natürlich auch besondere Kaffeebohnen, Vanilleschoten und exotische Früchte. Die Geheimnisse der Inselküche verraten wir Ihnen bei einem Kochkurs. Übrigens wird bei dieser Reise auch gewandert, gebadet und Sie können den Äquator überqueren!

Reisebeschreibung

Lernen Sie das zweitkleinste Land Afrikas kennen! Das tropisch-grüne Paradies liegt direkt auf dem Äquator mitten im Atlantik und wird bis jetzt nur von wenigen Touristen besucht. Die Inseln wurden 1472 von den Portugiesen entdeckt. In früheren Zeiten waren Kakao und Kaffee die Exportschlager, die den portugiesischen Kolonialherren zu Wohlstand verhalfen.

Seit 1975 ist das Land unabhängig; die ca. 200.000 Einwohner leben heute vor allem von dem, was die reiche Natur hier zu bieten hat. Die alten, wunderschönen Plantagen der Portugiesen - die sogenannten Roças - befinden sich häufig inmitten des Urwalds. Noch immer gedeihen hier die Schoko-Bohne und weitere tropische Früchte.

Wir wohnen stilvoll und einfach in den alten Herrenhäusern der Roças, die heute zu Gästehäusern umgebaut wurden. Viel zu Fuß, aber auch per Boot und Rad, durchstreifen wir die beiden kleinen Äquatorinseln, wo es noch ursprünglichen Dschungel und idyllische Strände gibt. Beim Anblick und Rauschen des Oqué Pipi-Wasserfalls beruhigt sich die Seele, während die Relikte der Kolonialzeit uns eine Zeitreise machen lassen. In São João dos Angolares erleben wir echte "Bulauê"-Tänzer und nehmen an einem Kochkurs bei einem TV-Star mit Zutaten aus dem hauseigenen Garten teil.

Erläuterung zu den Verpflegungskürzeln im Reiseablauf: F = Frühstück, M = Mittagessen oder Picknick, A = Abendessen.

Reiseablauf (Änderungen vorbehalten)

1. Tag: Anreise nach São Tomé ins abgelegene Paradies

Linienflug von Frankfurt über Lissabon nach São Tomé, Ankunft in der Landeshauptstadt am Abend. Abholung durch die Reiseleitung und Transfer ins Hotel im Stadtzentrum. Mehrgängiges Willkommensabendessen mit lokalen Spezialitäten im Restaurant Pirata. -/A
1 Übernachtung im 3-Sterne-Hotel Avenida mit Pool im Zentrum von Cidade de São Tomé

2. Tag: Wanderung zur Grünen Lagune

Wir besuchen den auf rund 1.150 Metern gelegenen Botanischen Garten (sofern geöffnet) und wandern dann durch Primärdschungel zur Lagoa Amélia - einem Kratersumpf, der mit einem grünen Teppich aus Vegetation bedeckt ist. Unser lokaler Wanderführer bringt uns die einmische Flora und Fauna näher, so bietet sich die Gelegenheit, einige der einheimischen Vogelarten zu erspähen.

Nach der Wanderung kehren wir im Dorf Saudade zum Mittagessen ein. Das kleine Restaurant Casa Almada Negreiros ist bekannt für erstklassiges Essen und seine Terrasse mit Blick über den Dschungel. Wenn es die Zeit erlaubt, statten wir auf der Fahrt zur neuen Unterkunft der eindrucksvollen Roça Monte Café einen Besuch ab. F/M/-

Wanderung: Gehzeit 3 Std., ca. 300 Höhenmeter (HM), moderat
(Fahrzeit 2,5 Std., 45 km)

3 Übernachtungen in der Mucumbli Eco-Lodge an der Westküste bei Neves

3. Tag: Fahrradtour entlang der Westküste

Heute brechen wir 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. In einem kleinen Fischerort stärken wir uns mit einem typischen lokalen Mittagessen und genießen ein lokales Mittagessen auf der Veranda der Roça Monte Forte. Am Nachmittag radeln wir zurück zur Unterkunft. Wer Lust hat, kann noch einen Ausflug zu einem benachbarten Strand machen. F/M/-
Radtour: 4 Std. (mit Stopps), 35 km, meist Asphalt

4. Tag: Wanderung in den Bergen des Inselnordens

Kurze Fahrt zum Ausgangspunkt der Wanderung bei Ribeira Palma. Wir wandern durch Kakao-Plantagen und Wälder mit spektakulären Blicken auf den Atlantik, auf den Fischerort Neves und die umliegenden Dörfer. Unterwegs kommen wir durch kleine Siedlungen in den Bergen, in denen wir das einfache Landleben beobachten können.

In Neves besuchen wir ein Sozialprojekt der Franziskaner-Schwestern. Die Schwestern betreuen mehr als 1000 Menschen in einem Kindergarten, einer Schule und einem Altenheim. Ein Projektverantwortlicher berichtet uns, wie sie als Beispiel den Jugendlichen das Kunsthandwerk näherbringen und zeigt uns ihre Ausstellung. F/M/-

Wanderung: Gehzeit 3-4 Std., ca. 450 HM, moderat

5. Tag: Stadtführung in Cidade de São Tomé und Schokoladenverkostung

Wir fahren zurück in die Hauptstadt. Auf einer Stadtführung durch die „Cidade“ besuchen wir die alte, gut restaurierte portugiesische Festung mit historischen Ausstellungsstücken und eine kleine Vanille-Fabrik, in der aus lokaler Vanille vielfältige Produkte hergestellt werden. Am späten Nachmittag schließlich erwartet uns eine Verkostung von Claudio Corallo's Schokoladenspezialitäten. Während wir die wohl beste Schokolade probieren, erfahren wir das ein oder andere Geheimnis über ihre Herstellung. F/-/-

(Fahrzeit 1,5 Std., 45 km)

1 Übernachtung im 3-Sterne-Hotel Avenida mit Pool im Zentrum von Cidade de São Tomé

6. Tag: Flug von São Tomé nach Príncipe - Exotik pur auf Príncipe

Wir fliegen mit einer Propellermaschine zur kleinen unentdeckten Schwesterinsel von São Tomé, nach Príncipe. Hier leben nur ungefähr 10.000 Menschen, der Hauptort St. António ist ein gemütliches Dorf. Auf einer Inselrundfahrt entdecken wir verwilderte und restaurierte Roças (Plantagensiedlungen aus der Kolonialzeit) und das ein oder andere gehütete Geheimnis der Insel.

Wir besuchen eine Frauen-Kooperative in Porto Real und Santo António, wo wir in einem kleinen, familiären Restaurant zum Mittagessen einkehren. Besonders interessant ist die Roça Sundry. Hier wurde 1919 während einer Sonnenfinsternis weltweit erstmals in der Praxis die Relativitätstheorie von Albert Einstein nachgewiesen, eine Gedenktafel erinnert an den Physiker.

Wir übernachten in der Quinta Santa Rita, deren Lage ein guter Ausgangspunkt für unsere Touren ist. Gemeinsames Abendessen im Hauptort St. António. F/M/A

3 Übernachtungen in der Quinta Santa Rita mit Pool auf Príncipe

7. Tag: Wanderung zu schönen Stränden an der Nordküste von Príncipe

Wir wandern entlang der schönen Strände des Inselnordens, Praia Boi und Praia Grande, bis zum berühmten Strand Praia Banana. Man sagt, dass an diesem Strand in den 1980er Jahren die berühmte Bacardi-Werbung gedreht wurde. Unterwegs genießen wir einen spektakulären Blick über die Bucht von Santo António und besuchen die Roça Belo Monte mit ihrer geschichtlichen Ausstellung. Ein Picknick und Freizeit am Traumstrand Praia Banana runden den Tag ab. F/M/A

Wanderung: Gehzeit 3-4 Std., ca. 200 HM, moderat

(Fahrzeit 1 Std.)

8. Tag: Durch den Regenwald von Príncipe

Unsere Wanderung beginnt im Inselinneren bei Terrero Velho, wo die Kakao-Plantagen des Chocolatiers Claudio Corallo liegen, den wir am 5. Tag in Cidade de São Tomé besucht haben. Wir wandern durch den „Parque Natural“, den geschützten Regenwald von Príncipe, 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 in der Unterkunft am Pool, für Streifzüge in die Natur oder für den beliebten Bom Bom-Strand, an dem sehr gut geschnorchelt werden kann. F/-/-

Wanderung: Gehzeit 2-3 Std., ca. 250 HM, moderat
(Fahrzeit 1 Std., 20 km)

9. Tag: Rückflug nach São Tomé und Fahrt entlang der Ostküste nach São João dos Angolares

Am Morgen fliegen wir zurück nach São Tomé. Dort fahren wir entlang der Ostküste zum geschichtsträchtigen Ort São João dos Angolares. Unterwegs machen wir einen Halt am wasserspeienden Meeresfelsen „Boca de Inferno“, den wir während eines Mittagessens auf der Plantage Roça Agua Izé vor Augen haben. Weiter geht es nach São João dos Angolares, wo die Roça São João unsere nächste Unterkunft ist mit wunderschönem Panoramablick und köstlichem Essen. Der säotoméische Inhaber João Carlos Silva ist als Fernsehkoch im fernen Portugal bekannt und gilt als ein Gourmet-Botschafter dieses winzigen Tropenparadieses. F/M/A
(Fahrzeit 2 Std., 65 km)

2 Übernachtungen in der Roça São João in São João dos Angolares

10. Tag: Die Vielfalt des tropischen Regenwaldes und Landestanz „Bulauê“

Auf dem Programm steht heute eine mehrstündige Wanderung durch den Regenwald bei São João dos Angolares. Wir bestaunen beeindruckende Urwaldriesen und eine Vielzahl an Pflanzen. Mittags schlendern wir durch den typisch afrikanischen Ortskern von São João. Wir besuchen den kleinen Markt, ein Kunstatelier und den alten Fischer und Trommelbauer Herculano. Gemeinsames Abendessen in der Unterkunft, anschließend zeigen uns einheimische Tänzer unter rhythmischem Trommelwirbel den Landestanz „Bulauê“. F/-/A
Wanderung: Gehzeit 3-4 Std., ca. 300 HM, moderat

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

Am Vormittag lernen wir in einem kleinen Kochkurs mit Fernsehkoch João Carlos Silva einige Geheimnisse der são-toméischen Küche kennen. Einen Teil der Zutaten sammeln wir im Garten. Das eigenhändig zubereitete mehrgängige Menü genießen wir dann 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 Inhame Resort direkt am Strand. Beim Abendessen lauschen wir dem Rauschen des Atlantiks. In den Wintermonaten kommen Meeresschildkröten zur Eiablage an den Strand. F/M/A
(Fahrzeit 1,5 Std., 30 km)

3 Übernachtungen im Praia Inhame Strandresort an der Südspitze von São Tomé

12. Tag: Spaziergang und Strandgenuss auf der Äquator-Insel Rolas

Nach dem Frühstück setzen wir mit dem Boot auf die winzige vorgelagerte Insel Rolas über (20 min Fahrt), die fast vollständig mit Kokospalmen bedeckt ist. Nach einem kurzen Spaziergang können wir die Äquatorlinie überqueren. Wir genießen die schönen Strände auf der kleinen Äquatorinsel, bevor wir am späten Nachmittag mit dem Boot zurückfahren. F/-/A

13. Tag: Freizeit im Naturparadies

Wir können die Ruhe unseres kleinen Naturparadieses genießen und den Tag nach unseren individuellen Wünschen gestalten. Kleinere Unternehmungen sind möglich, in wenigen Gehminuten ist ein nahezu menschenleerer, schwarzer Vulkansandstrand erreichbar, wo wir abkühlen und schnorcheln können. Oder wir erkunden den nahen Fischerort Neves in Eigenregie. Am Abend gemeinsames Abschiedessen in der Unterkunft. F/-/A

14. Tag: Abschied nehmen...

Am Morgen spazieren wir ganz entspannt zum Vanha-Strand. Dort besuchen wir die Landwirte Delicia und Bastien und können nach einer Plantagenbesichtigung ihre Produkte kosten. Unter der Marke "Delicias das Ilhas" vertreiben die beiden allerhand Leckerer, wie zum Beispiel Trockenfrüchte und Tees, aus den exotischen Pflanzen des Landes. Danach treten wir die Rückfahrt zu unserer Unterkunft an. F/-/A
Gehzeit ca. 1,5 Std.

Die Zimmer im Praia Inhame Strandresort stehen uns bis 13 Uhr zur Verfügung, der Transfer zum Flughafen erfolgt am späten Nachmittag.

15. Tag: Ankunft in der Heimat

Mit traumhaften Erinnerungen und vielfältigen neuen Eindrücken im Gepäck erreichen Sie über Lissabon Ihren gebuchten Zielflughafen voraussichtlich am Mittag.

Details zum Reiseland

Reisezeit und Klima:

São Tomé und Príncipe haben grundsätzlich ein tropisches Klima, was bedeutet, dass man sich in dieser Region auf eine hohe relative Luftfeuchtigkeit, hohe Durchschnittstemperaturen bei nur geringen Monats-schwankungen und ganzjährig auftretende Niederschläge einstellen sollte. Als angenehmste Reisezeit wird oft die Zeit zwischen Mai und September empfunden. Dieser Zeitraum zeichnet sich durch in der Regel nur geringe Niederschläge aus und die Temperaturen erreichen ihren jährlichen Tiefstand. Auch die Luftfeuchtigkeit sinkt geringfügig. Dennoch könne Reisen durchaus ganzjährig empfohlen werden, da sich die tropischen Niederschläge eher durch heftige Kurzregen auszeichnen und anschließend meist ein wolkenloser Himmel erstrahlt.

Unterkunft und Verpflegung

Auf São Tomé verbringen wir insgesamt 2 Nächte in einem kleinen, charmanten Stadthotel im Zentrum der Hauptstadt Cidade de São Tomé mit Pool und gemütlicher Bambusbar. Für 2 Nächte wohnen wir am Rande des Regenwaldes in der Roça São João dos Angolares an der Ostküste mit Panoramablick von der Terrasse und köstlichem Essen. Es gibt nur phasenweise Warmwasser und Strom per Generator. Einzelzimmer können hier nicht garantiert werden. Für 3 Nächte sind wir in der Mucumbli Eco-Lodge an der Westküste beim Fischerort Neves untergebracht, ruhig und inmitten der Natur. Die liebevoll gestalteten Bungalows sind entlang der Steilklippe aufgereiht.

Auf Príncipe wohnen wir 3 Nächte in der Quinta Santa Rita im Norden der Insel, einem Landhaus mit Pool mitten in der Natur, ein guter Ausgangspunkt für die Wandertouren. Zurück auf São Tomé verbringen wir die letzten 3 Nächte im abgelegenen, üppig bewachsenen Strandresort Praia Inhame an der Südspitze direkt am Atlantik. Die Zimmer stehen uns am Abreisetag bis 13 Uhr zur Verfügung (Flughafen-Transfer am späten Nachmittag).

Alle Unterkünfte haben Zimmer mit eigener Dusche/WC.

Verpflegung: Im Reisepreis enthalten sind 13x Frühstück, 8x Abendessen (teilweise mehrgängig), 5x Mittagessen und 2x Lunchpaket bzw. Picknick. Im Reiseablauf sind die Mahlzeiten aufgelistet. Die Reiseleitung gibt an den anderen Abenden Tipps für Lokale mit typisch são-toméischen Essen.

Reiseleitung

Qualifizierte deutschsprachige Reiseleitung und teilweise örtliche Wanderführer.

Anforderungen an die Kondition: Mittel

Insgesamt 5 Wanderungen mit Gehzeiten von 2,5 bis 4 Stunden und einem Höhen-Unterschied von 100 bis 450 m. Die Gehzeiten können je nach Witterungsverhältnissen variieren. Außerdem eine Fahrradtour (35 km, 4 Std.). Eine gute Kondition ist aufgrund des tropischen Klimas erforderlich.



Nicht im Reisepreis enthalten

- Getränke und im Programm nicht erwähnte Verpflegung
- Strandwanderung mit Mangrovenbesuch (ab 3 Pers.) 40 €
- Bootsfahrt entlang der Westküste nach São Miguel (ab 4 Personen) 80 €
- Empfohlene fakultative Ausflüge (auf Anfrage)
- Trinkgelder

Anreise

Die Flug-Anreise mit TAP Portugal ist im Reisepreis inbegriffen, Abflughafen ist Frankfurt. Abflug von Düsseldorf, Hamburg, München, Berlin, Wien, Zürich auf Anfrage, nach Verfügbarkeit buchbar, gegebenenfalls mit Aufpreis.

Rail&Fly-Tickets 2. Klasse hin und rück kosten 95 €, in der 1. Klasse 160 €.

CO2-neutral reisen!

Flüge und Landprogramm sind zu 100 % kompensiert.

Teilnahme-Voraussetzung

Diese Reise ist für Menschen mit Behinderung oder mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Vertragsbedingungen

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Veranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 28 Tage vor Reisebeginn.

Anzahlungshöhe: 20% des Reisepreises. Restzahlung fällig: 28 Tage vor Reisebeginn.

Veranstalter

Lupe Reisen Partner

