



SÃO TOMÉ & PRÍNCIPE

Naturjuwelle am Ende der Welt

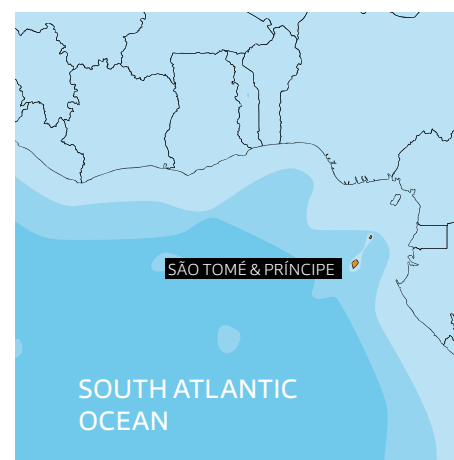


Tourcharakter: **Aktiv** | **Natur**

Entdecke die verborgenen Schatzinseln Afrikas: São Tomé und Príncipe. Üppiger Regenwald, einsame Strände und spektakuläre Vulkanlandschaften erwarten dich. Auf unseren Wanderungen erlebst du exotische Tier- und Pflanzenwelten hautnah und tauchst in das ursprüngliche Inselleben ein. Ein Paradies für Natur- und Abenteuerliebhaber abseits der bekannten Wege!

HIGHLIGHTS

- Agostinho Neto – koloniales Flair und **Seele São Tomés**
- Die **wilde Westküste** São Tomés – **dichter Dschungel** und traumhafte Ausblicke
- Die **üppige Natur auf Príncipe** – die kleine Schwester São Tomés
- Traumstrand Praia Banana – **Bacardi Feeling in Reinkultur**
- Tchiloli – einzigartiges **Musiktheater und Inseltradition**



TERMINE UND PREISE

Datum	Preis/P. im DZ	EZZ nicht überall verfügbar	Aufschlag Kleingruppe (6-7)	Gruppen- größe	Anmeldefrist	Buchungscode
17.01. – 31.01.2026	EUR 3.880,-	EUR 460,-	EUR 250,-	8	13.11.2025	TI2026STPAN

ANFORDERUNGEN

Es handelt sich hier um eine einzigartige Wander-/Naturreise in eines der weltweit schönsten und unberührtesten Inselparadiese. Eine gute körperliche Verfassung ist unbedingte Voraussetzung, durch die Lage am Äquator herrscht ganzjährig tropisch-feuchtes Klima. Die Wanderungen erfolgen meist auf guten Wegen und Dschungelpfaden, die teilweise recht steil sowie aufgrund des feuchten Klimas rutschig sein können. Die täglichen Gehzeiten betragen in der Regel zwischen 3 - 6 Stunden, es müssen max. 600 Hm im Auf- und Abstieg bewältigt werden.



INKLUDIERTER LEISTUNGEN

- ✓ Übernachtung auf São Tomé in Hotels/Lodges/Resorts der 3* Kategorie
- ✓ Übernachtung auf Príncipe in einem gemütlichen Guesthouse
- ✓ Übernachtung in Lissabon in einem 3* Hotel
- ✓ Ausflüge, Besichtigungen und Eintritte lt. Programm
- ✓ Transporte und Transfers vor Ort mit einem Minibus (Boot)
- ✓ Lokale, Englisch sprechende Reiseleitung auf Sao Tomé und Príncipe
- ✓ österreichische Reiseleitung ab/bis Wien
- ✓ Vorbesprechung

NICHT INKLUDIERTER LEISTUNGEN

internationaler Flug (ab EUR 1100,-), zusätzliche Mahlzeiten, persönliche Ausgaben und Getränke, Trinkgelder, optionale Ausflüge und Besichtigungen, Reiseversicherung

EUERE REISELEITERIN

Monika Gründhammer



Die diplomierte Reiseleiterin ist staatlich geprüfte Fremdenführerin und ausgebildete Bergwanderführerin. Mit über 15 Jahren internationaler Erfahrung als Tourguide überzeugt sie durch Kompetenz, Einfühlungsvermögen und Hilfsbereitschaft. Bereits zum 2. Mal begleitet Sie eine Abenteuerreise nach São Tomé, diesmal auch auf die Schwesterninsel Príncipe und bis hin zur Äquatorinsel Ilhéu das Rolas. Unterstützt wird Monika vom Englisch sprechenden lokalen Guide Agostinho Fernandes, der die Kultur und Natur seiner Heimat mit Begeisterung vermittelt. Monikas Leidenschaft für Länder, Menschen und Natur macht jede Reise zu einem Abenteuer der Extraklasse – ihre Begeisterung steckt an und bereichert jedes Reiseziel.

WICHTIGE INFOS

Da es sich hier um eine Natur-/Abenteuerreise durch eine bei uns noch völlig unbekannte und kaum erforschte Region handelt, sind witterungsbedingte Programmänderungen und Anpassungen jederzeit möglich!

Der Veranstalter dieser Reise ist Tierra Incognita/Mag. Thomas Prinz mit Firmensitz in 3292 Gaming, Kartäuserstraße 24

Eintragungsnummer 2007/0029 im Veranstalterverzeichnis des BMFWJ

GISA-Zahl: 24965866

UID-Nr.: ATU63508323

DETAILPROGRAMM



TAG 01 ANREISE NACH LISSABON

Die Anreise erfolgt mit TAP Air Portugal von Wien um 19:40 mit Flug TP1273 nach Lissabon, Ankunft um 22:20 Ortszeit. Kurzer Fußweg (ca. 5 min.) zu deinem Hotel am Lissaboner Airport.



TAG 02 WEITERREISE NACH SÃO TOMÉ, TRANSFER NACH NEVES

Transfer mit dem Hotelshuttle zurück zum Flughafen, Weiterreise mit Flug TP1527 um 09:35 – kurzer technischer Stopp in Accra – nach São Tomé, wo du um 18:05 Ortszeit planmäßig ankommen wirst. Freundlicher Empfang durch unsere lokale Agentur, anschließend kurzer Transfer zur Mucumbuli Lodge in Neves, wo du die ersten 4 Nächte verbringst. – Übernachtung in Neves



TAG 03 DER NORDEN SÃO TOMÉS

An deinem 1. Tag erkundest du die atemberaubende Landschaft im Norden von São Tomé: Von unberührten Stränden bis hin zu üppigen Kakaoplantagen, von reichen historischen Stätten bis hin zu majestätischen Affenbrotbäumen. Bestaune die Plantage Agostinho Neto, die nicht nur für ihre ausgedehnten Kakaofelder, sondern auch für ihr geschichtsträchtiges Krankenhausgebäude, die beeindruckende „Newski“-Perspektive und die Überreste historischer Bahngleise bekannt ist, die Geschichten aus vergangenen Zeiten erzählen. Du setzt deine Erkundungstour mit einem Besuch des charmanten Fischerdorfes Morro Peixe fort, wo du die Brutstätte für Meeresschildkröten besuchen kannst. Gönn dir anschließend ein erfrischendes Bad im kristallklaren Wasser der Blauen Lagune oder entspanne dich am sonnenverwöhnten Tamarindos Beach mit seinem puderfeinen Sand. Rückfahrt nach Neves. – Übernachtung in Neves



TAG 04

TAGESWANDERUNG ZUM ANGOLARES WATERFALL

Heute steht die 1. längere Wanderung auf dem Programm: Zuerst wirst du zur Roca Ponta Figo, dem Ausgangspunkt der heutigen Tour, gebracht. Zunächst geht es in das wunderschöne Tal des Rio Contador mit seiner üppigen Flora und Vogelwelt. Durch eine Reihe von Tunneln aus der Kolonialzeit, die heute von Fledermäusen bewohnt werden, kommst du zum malerischen Angolares Waterfall, einem der Höchsten der Insel, der tosend und spektakulär in ein natürliches, felsiges Amphitheater in die Tiefe stürzt (6 km/3-4 Std./300 Hm im Auf-/Abstieg), der restliche Tag stehe zur freien Verfügung; optional: Besuch einer Bio-Kakao-Kooperative in Monte Forte. – Übernachtung in Neves



TAG 05

TAGESWANDERUNG ENTLANG DER WILDEN WESTKÜSTE

Du fährst entlang der Westküste von Neves Richtung Süden via Santa Catarina und Ponta Furada nach Binda, dem Ausgangspunkt für die heutige, überaus spektakuläre Küstenwanderung: Du erwanderst eine kurze Strecke des legendären „Volta à Ilha Hike, einer 2-3-tägigen Dschungelwanderung bis zur Praia Jalé im Süden. Deine Wanderung entlang der menschenleeren, traumhaften und wilden Westküste bringt dich bis zu den Ruinen von Juliana de Sousa, Rückweg auf demselben Weg oder Transfer mit dem Boot zurück nach Pedra Furada (8 km/4-5 Std./250 Hm im Auf-/Abstieg). – Übernachtung in Neves



TAG 06

FLUG NACH PRÍNCIPE, EXKURSION ZUR ROÇA SUNDY

Nach dem Frühstück Transfer zum Flughafen, anschließend kurzer Flug mit Afrijet auf die kleine Schwesterninsel Príncipe. In Anbetracht der Bedeutung, die dieses Gebiet für die Fortpflanzung von Meeresschildkröten, Seevögeln, Walen usw. hat, wurde die Insel und ihr Meeresraum zum UNESCO-Biosphärenreservat erklärt. Am Flughafen wirst du von Montero, unserem lokalen Guide herzlich empfangen, anschließend kurzer Transfer in das Gästehaus in Santo António, der kleinen Hauptstadt der Insel.

Am Nachmittag unternimmst du eine Exkursion zur Roça Sundy, eine der größten Kakaoplantagen auf der Insel. Wichtiger als der Kakao ist aber diesmal die Tatsache, dass du dich genau am selben Ort wie Sir Arthur Eddington befindest, der Astrophysiker der 1919 die Relativitätstheorie von Albert Einstein bestätigte. Anschließend kurzer Spaziergang (ca. 30 min.) zu einem nahe gelegenen Traumstrand und Zeit zum Entspannen. – Übernachtung in Santo António



TAG 07

DIE TRAUMSTRÄNDE PRÍNCIPES: PRAIA GRANDE – BOI – MACACO UND BANANA

Heute erkundest du die wohl schönsten Strände des gesamten Archipels auf einer entspannten Wanderung. Du wirst zuerst nach Picão gebracht, wo deine Traumtour startet. Die Wanderung erfolgt großteils entlang der Küste, zwischen den Stränden sind einige Steigungen zu überwinden. Du hast ausreichend Zeit, die malerischen Strände zu genießen. Endpunkt der Wanderung ist die weltberühmte Praia Banana aus dem Bacardi-Werbespot. (10 km/4-5 Std./150 Hm im Auf-/Abstieg). Bei der Rückfahrt kurzer Besuch der Plantage Belo Monte, einst eine der bedeutendsten Kakao-plantagen der Insel, heute ein 5*Hotel mit einzigartigem Ambiente. – Übernachtung in Santo António

TAG 08

WANDERUNG IM OBO NATIONALPARK UND BESTEIGUNG DES PICO PAPAGAIO

Die Tour beginnt früh in Santo António, der kleinen Hauptstadt der Insel. Von hier aus geht es mit dem Geländewagen durch üppigen Regenwald, vorbei an alten Plantagenhäusern und kleinen Dörfern. Am Fuß des markanten Vulkangipfels – der wie ein riesiger Papageienschnabel in den Himmel ragt – startet die Wanderung. Der Aufstieg ist fordernd, aber lohnend: Der Pfad führt durch dichten Urwald, wo Bromelien, Orchideen und Lianen die Bäume umschlingen. Mit etwas Glück lassen sich farbenfrohe Vögel und Affenarten wie die putzigen Mona-Meerkatzen beobachten. Nach etwa drei Stunden Aufstieg öffnet sich der Blick: Von der Spitze des Pico Papagaio, 680 m, liegt dir die ganze Insel zu Füßen – ein Mosaik aus Regenwald, Stränden und dem endlosen Blau des Atlantiks (9 km/5-6 Std./600 Hm im Auf-/Abstieg).

Nach dem Abstieg geht es weiter in Richtung Osten zum Aussichtspunkt Terreiro Velho. Von hier eröffnet sich ein atemberaubender Panoramablick über die zerklüftete Küste und die berühmten Zuckerhut-Felsen, die aus dem Dschungel emporragen. Besonders bei klarer Sicht wirkt die Landschaft fast surreal – eine perfekte Kulisse für Erinnerungsfotos. Rückfahrt nach Santo Antonio. – Übernachtung in Santo António



TAG 09

RÜCKFLUG NACH SÃO TOMÉ, AM NACHMITTAG STADTBESICHTIGUNG

Nach dem Frühstück kurzer Transfer zum Flughafen und Rückflug auf die Hauptinsel São Tomé, wo du um die Mittagszeit ankommen wirst. Abholung durch unsere Agentur und Transfer in die Unterkunft.

Die Stadt São Tomé besticht durch ihren kolonialen Charme und eine entspannte Atmosphäre. Beim Rundgang entdeckt man den Unabhängigkeitsplatz mit dem Präsidentenpalast, die Kathedrale aus dem 16. Jahrhundert und das Nationalmuseum im Fort São Sebastião, das spannende Einblicke in die Geschichte der Insel bietet. Am Mercado Central erlebt man das bunte Treiben mit lokalen Produkten, Gewürzen und tropischen Früchten. Ein Spaziergang entlang der Uferpromenade führt zu historischen Gebäuden, gemütlichen Cafés und bietet Ausblicke auf den Atlantik. – Übernachtung in São Tomé



TAG 10

WANDERUNG VON BOM SUCESSO ZUR ROÇA BOMBAIN

Am Morgen Fahrt zum Ausgangspunkt der heutigen abwechslungsreichen Wanderung. Die Wanderung beginnt in Bom Sucesso, einem kleinen Ort am Rand des Obo-Nationalparks. Hier befindet sich auch der botanische Garten, wo du einen ersten Eindruck von der endemischen Pflanzenwelt São Tomés bekommst. Von Bom Sucesso führt ein schmaler Pfad stetig bergauf durch dichten Regenwald. Die Luft ist feucht und kühl, Nebelschwaden hängen oft zwischen den riesigen Bäumen. Nach etwa 2–3 Stunden erreicht man die Amelia Lagoon: eine kreisrunde, grasbewachsene Senke, die wie ein kleiner Krater aussieht. Eigentlich handelt es sich um einen erloschenen Vulkan, dessen Kraterboden heute von dichtem Gras und Moosen überwuchert ist. Der Ort wirkt mystisch, oft liegt Nebel über der Ebene. Von der Amelia Lagoon geht es weiter bergab Richtung Bombaim, einer ehemaligen Kakaopflanzung, die heute als Ökolodge genutzt wird. Der Weg führt erneut durch dichten Regenwald, vorbei an klaren Bächen und kleinen Wasserfällen. (10,5 km/5-6 Std./500 Hm im Auf-/Abstieg), Transfer nach Sao Tomé. – Übernachtung in São Tomé



TAG 11

DER OSTEN SÃO TOMÉS

Heute erkundest du die spektakuläre Ostküste der Inseln, die eine Vielzahl an kulturellen und natürlichen Sehenswürdigkeiten zu bieten hat. Zuerst besuchst du das idyllische Fischerdorf Santana, wo du einen authentischen Eindruck in das Inselleben bekommst. Weiters besuchst du Roça Agua Izé, ein historisches Spital an der Ostküste. Das große koloniale Plantagengut ist der Ort, an dem der Kakao auf São Tomé eingeführt wurde. Nach einer Besichtigung geht es weiter zum Boca do Inferno, wo der Ozean wild durch schwarze Basaltfelsen strömt. Dem Höllenschlund entronnen, erreichst du den traumhaften Micondo Beach. Am späten Nachmittag erreichst du das ganz im Süden gelegene kleine Fischerdorf Porto Alegre. Hier endet die Straße, dahinter kommt nur noch das Naturschutzgebiet Ilhéu das Rolas. Die folgenden 3 Nächte verbringst du im direkt am feinen Sandstrand gelegenen Praia Inhame Eco-Resort. – Übernachtung in Porto Alegre

TAG 12

MANGROVENTOUR, WANDERUNG AM COAT MAN-TRAIL

Heute wanderst du zunächst vom Praia Inhame zum Bootsableger in Malanza und unternimmst eine Tour durch das größte Mangrovenreservat des Landes. Nachdem du die Artenvielfalt der Mangroven erkundet hast, geht es weiter zum Jalé-Strand, der ein bedeutender Nistplatz für Meeresschildkröten ist. Nach dem Mittagessen am Praia Jalé wanderst du am Praia Piscina und Ponta do Homem da Capa vorbei nach Morro Chapa, wo dich ein wunderschöner Blick hinüber zur Taubeninsel erwartet (10 km/5-6 Std./250 Hm im Auf-/Abstieg). – Übernachtung in Porto Alegre





TAG 13

ROLAS ISLAND INKL. ÄQUATORDENKMAL, TRANSFER NACH SÃO JOÃO DOS ANGOLOARES

Nach dem Frühstück fährst du mit dem Boot in ca. 30 min. zur Rolas Insel (Taubeninsel), die genau am Äquator liegt. Auf einer kurzen Wanderung besuchst du das Denkmal, das die Äquatorlinie markiert und erkunden bei einer Wanderung den wildesten Teil der Insel. Danach hast du noch die Möglichkeit, dich an einem der Traumstrände von Rolas Island zu entspannen. Am Nachmittag Bootsfahrt zurück zum Resort, gegen 15 Uhr Transfer nach São João dos Angolares, wo die in der authentischen und kolonialen Roça São João dos Angolares die letzte Nacht verbringen wirst. Hier wartet noch eine besondere Überraschung auf dich, das „Gastronomic Dinner“, ein köstliches Diner in „herrschaftlichen“ Ambiente. – Übernachtung in São João dos Angolares

TAG 14

TRANSFER NACH SÃO TOMÉ, TCHILOLI-VORFÜHRUNG, RÜCKFLUG NACH LISSABON

Heute wartet noch ein besonderes, kulturelles Highlight auf dich: Du hast die einzigartige Möglichkeit, an einer typischen Tchiloli-Vorführung teilzunehmen. Es handelt sich um ein volkstümliches Theaterdrama, das portugiesische Renaissance-Literatur mit afrikanischen Ausdrucksformen verbindet. Grundlage ist ein Text aus dem 16. Jahrhundert von Gil Vicente bzw. nachfolgenden Bearbeitungen, in dem es um Verrat, Ehre und Gerechtigkeit geht. Obwohl der Ursprung ein europäisches Drama ist, hat sich Tchiloli auf São Tomé zu einer einzigartigen Kunstform entwickelt, die portugiesische Texte mit afrikanischer Musik, Trommeln, Tänzen und Kostümen kombiniert. Die Aufführungen sind mehr als nur Theater – sie haben eine spirituell-rituelle Bedeutung für die Gemeinschaft.

Nach der Vorführung heißt es von dieser traumhaften Insel Abschied nehmen, gegen 17 Uhr wirst du zum internationalen Flughafen gebracht. Du fliegst mit Flug TP1528 um 20 Uhr Ortszeit nach Lissabon.



TAG 15

ANKUNFT IN LISSABON, WEITERFLUG NACH WIEN

Du wirst zeitig in der Früh um 05:05 in Lissabon ankommen. Da du vor dem Rückflug nach Wien noch etwas Zeit hast, gibt es die Möglichkeit, noch einige Stunden in der sehenswerten Altstadt von Lissabon zu verbringen. Um 14:20 Flug TP1272 nach Wien, Ankunft um 18:50 Ortszeit.