

# São Tomé & Príncipe

Die kleinen Inseln São Tomé und Príncipe mit Traumstränden liegen im Atlantik vor der Küste Gabons und Kameruns auf der Höhe des Äquators. Die Portugiesen landeten hier bereits 1470, lange bevor die europäische Kolonisierung des afrikanischen Kontinents begann. Wie das gegenüberliegende afrikanische Festland sind die Inseln weitgehend von Regenwald bedeckt – von der Küste bis hinauf in die vulkanische Berglandschaft. Alte Kirchen und Haciendas sind bauliche Zeugen der langen Geschichte. Die meisten Inselbewohner leben auf der Hauptinsel São Tomé, die man auf organisierten Exkursionen oder mit einem Mietwagen erkunden kann. Príncipe ist viel weniger besiedelt und von der Natur geprägt. Im kristallklaren Ozean bieten sich herrliche Möglichkeiten zum Schnorcheln und Tauchen, und auch die Exkursionen und Wanderungen an Land bieten unvergessliche Eindrücke! Ob Príncipe wirklich die schönste Insel der Welt ist? Auch wenn wir nicht jede Insel kennen, können wir uns doch gut vorstellen, dass dem so ist.



## Hotels in São Tomé

In der Hauptstadt São Tomé gibt es Unterkünfte mit unterschiedlichem Komfort, vom sauberen, freundlichen Gästehaus bis zu Hotels mit internationalem Standard. Ausserhalb der Hauptstadt ist die Auswahl begrenzt, und abgesehen von wenigen Strandresorts sind die Unterkünfte meistens einfach, aber stets sauber. Ein besonderes Erlebnis sind Übernachtungen in sogenannten Roças, das sind ehemalige, zu Herbergen umfunktionierte Plantagenhäuser in schöner Umgebung, wo man sich in vergangene Zeiten zurückversetzt fühlt.

## Bom Bom Island Resort, Príncipe

Luxuriöse und stilvolle Lodge an einmaliger Lage am Rand des Regenwaldes und zwischen zwei Traumstränden. Die komfortablen Bungalows liegen in einem schönen Garten voller Blumen und mit Swimmingpool, das Restaurant ist auf der vorgelagerten Insel Bom Bom und erreichbar über einen Holzsteg.

## Roça Belo Monte, Príncipe

Hoch oben über dem blauen Ozean mit einsamen Sandstränden liegt umgeben von Regenwald die Roça Belo Monte, der Herrnsitz einer alten portugiesischen Plantage, der in den letzten Jahren zu einem wahrlich majestätischen Hotel umgebaut wurde. Die alten Gebäude haben den Charme früherer Zeiten bewahrt und die geschmackvoll ausgestatteten Zimmer und die Betreuung durch das freundliche Personal lassen keine Wünsche offen. Der Ausblick auf Insel und Meer sind schlicht atemberaubend!

## Reisen auf São Tomé & Príncipe

In der Preisliste finden Sie Vorschläge, die auf Wunsch natürlich auch angepasst werden können. Mehrmals pro Woche gibt es internationale Flüge von Europa nach São Tomé. Da São Tomé so vielseitig ist, empfehlen wir, auf dieser Insel an mehr als nur einem Ort zu übernachten. Zwischen São Tomé und Príncipe verkehren regelmässig Inlandflüge.

## Wanderreise São Tomé

Die entlegenen Regenwälder, Berge und unberührten Küsten São Tomés zu Fuss zu erkunden ist ein besonderes Vergnügen! Auf der abenteuerlichen geführten Tour wird in schönen Plantagenhäusern übernachtet, eine Nacht wird campiert. Voraussetzung für die mehrtägige Wanderung im feuchtheissen Klima ist gute Fitness!

- 1. Tag** Fahrt von der Hauptstadt zur Roça Monte Forte, abgelegene Kakao Plantage nahe am Meer. Erste Wanderung beim Pico São Tomé.
- 2. Tag** Bootsfahrt entlang der bewaldeten Küste mit Wasserfällen. Wanderung nach Santo Antonio und zum Cão Pequeno. Camping am Strand.
- 3. Tag** Wanderung via den Cão Grande zur Roça Dona Clotilde und Fahrt zur wunderschönen Inhame Beach. Eco Lodge am Strand.
- 4. Tag** Erkundungen der Strände im Süden. Fahrt mit Piroge durch die Mangroven. Übernachtung in der Roça São João.
- 5. Tag** Fahrt ins Zentrum der Insel und Wanderung zur Roça Bombaim.
- 6. Tag** Wanderung nach Bom Sucesso im Obo NP. Fahrt zurück in die Hauptstadt.
- 7. Tag** Tagesausflug in den weniger bewaldeten Norden von São Tomé.
- 8. Tag** Transfer zum Flughafen.

