

SAO TOMÉ

VIATGE EN GRUP o PRIVAT – 11 o 14 DIES

●● Per què proposem Sao Tomé?

Sao Tomé i Príncipe és una petita república insular situada al golf de Guinea. Formada per dues illes principals i alguns illots d'origen volcànic, comparteixen un passat colonial vinculat a Portugal des de mitjans del segle XV, quan els portuguesos van colonitzar aquestes illes que, aleshores, estaven deshabitades. L'any 1908 Sao Tomé era el major productor de cacau del món, però quan Portugal li va concedir la independència el 1975, les hisendes (roças) van quedar abandonades i algunes han estat engolides per la vegetació. És un dels microestats més petits del món, però compten amb una naturalesa aclaparadora, una col·lecció de platges increïbles i un bon aplec de construccions colonials. Els atractius del país es fonamenten en un turisme sostenible gens massificat, respecte a la natura i un perfecte equilibri en la interacció amb el medi, la cultura i els costums del lloc. Algunes de les seves platges són famoses per la fresa de tortugues marines, que es pot veure entre els mesos d'octubre a març, els ous de les quals es trenquen entre 50 i 80 dies més tard. És una destinació segura, de gent amable i hospitalària, i un dels països menys visitats del món, cosa que aporta la il·lusió de descobriment.

🌐 [Mapa de la ruta](#)

DIA	ITINERARI	ÀPATS	ALLOTJAMENT
1	Barcelona o Madrid → Sao Tomé		Hotel
2	Sao Tomé 🚗 Costa Nord-oest	E,D	Eco lodge
3	Costa Nord-oest 🚗 Ruta del cacau	E,D	Eco lodge
4	Ruta del cacau 🚗 Ruta del cafè 🚗 Roça Saudade	E,D	Roça
5	Roça Saudade 🚗 Lagoa Amelia 🚗 Sao Tomé	E,D	Hotel
6	Sao Tomé 🚗 Sao Joao dos Angolares 🚗 Praia Inhame	E,D	Eco lodge
7	Praia Inhame 🚗 Ilhéu das Rolas 🚗 Praia Inhame	E,D	Eco lodge
8	Praia Inhame	E,D	Eco lodge
9	Praia Inhame 🚗 Cascada Bombaim 🚗 Roça Santo Antonio	E,D	Roça
10	Roça Santo Antonio 🚗 Sao Tomé → Barcelona o Madrid	E,D	
11	Barcelona o Madrid		

EXTENSIÓ A PRÍNCIPE

10	Sao Tomé → Príncipe (Roças platges del Nord)	E,D	Roça
11	Príncipe (Cascades Oquê Pipi)	E,D	Roça
12	Príncipe (Baia das Agulhas)	E,D	Roça
13	Príncipe → Sao Tomé → Barcelona o Madrid	E,D	
14	Barcelona o Madrid		

E: Esmorzar D: Dinar S: Sopar

Dia 1 | BARCELONA o MADRID → SAO TOMÉ

Presentació a l'aeroport per volar a Sao Tomé. Arribada, assistència i trasllat a [Pedro Guesthouse](#) o similar.

Dia 2 | SAO TOMÉ 🚗 COSTA NORD-OEST

Esmorzar. Avui explorarem la fascinant costa nord de l'illa, sabana i baobabs, poble de pescadors i plantacions de cacau. També descobrirem la increïble carretera a tocar de la costa. La nostra primera parada serà la plantació Agostinho Neto, anteriorment coneguda com "Rio do Oro", que va ser fundada el 1865 i és la major plantació de Sao Tomé. És emblemàtica per les seves dimensions, la grandesa arquitectònica i la seva capacitat tecnològica, ja que comptava amb el sistema ferroviari més avançat de tot l'arxipèlag. Pel camí obtindrem una de les millors vistes de l'illa en passar per la Ribeira Funda Praia.

Més tard ens aturarem a la platja de Lagoa Blava, que no només destaca per les seves aigües turqueses, sinó també per tenir baobabs tan a prop de la platja. Dinarem a la Plantació Monte Forte, d'ambient colonial. A la tarda passarem pel punt històric d'Anambô, on els descobridors portuguesos van trepitjar per primera vegada la terra de Sao Tomé el 1470, i el túnel de Santa Catarina fins arribar al "final del camí". Allotjament a [Mucumbli Eco-Lodge](#) o similar.

Dia 3 | COSTA NORD-OEST 🚚 RUTA DEL CACAU

Sao Tomé i Príncipe, el segon país més petit de l'Àfrica, va ser el major productor de cacau del món, per la qual cosa se li va anomenar les «Illes del Cacau». En els darrers anys s'han estat rehabilitant les plantacions colonials que el bosc va engolir. La indústria del cacau de Sao Tomé ha cobrat impuls i torna a fer honor al seu sobrenom. Els antics forns d'assecatge per processar el cacau tornen a encendre's i les tradicions ancestrals s'adapten a les noves oportunitats. Avui farem una caminada per descobrir les roças de Ponta Figo, Generosa i Monte Forte, on podrem apreciar l'herència de la cultura del cacau i coneixerem el treball de la cooperativa de cacau ecològic CECAB, on aprendrem com es cultiva l'arbre del cacau. Veurem els vells assecadors i coneixerem tot sobre el seu procés de transformació, a més d'admirar la magnífica arquitectura colonial encara present a la regió. Després d'aquest magnífic passeig, dinarem el plat típic de la regió "Santola" amb una cervesa local ben fresca a la Plantació Monte Forte, d'ambient colonial i amb unes precioses vistes de l'oceà. Després ens dirigirem al centre de l'illa fins arribar a [Eden Valley](#). Allotjament.

Dia 4 | RUTA DEL CACAU 🚚 RUTA DEL CAFÈ 🚚 ROÇA SAUDADE

Esmorzar. Avui descobrirem la ruta del cafè. Ens dirigirem a l'interior de l'illa per recórrer a peu les plantacions de les comunitats de Bemposta, Novo Destino i Monte Café. Finalitzarem amb la vista del Museu Monte Café, una de les hisendes colonials més antiga de Sao Tomé, fundada el 1858 i que va ser el major productor de cafè de l'illa. Avui dia es produeix cafè i cacau a petita escala i la comunitat de Sao Tomé està completament involucrada en el projecte. Al museu coneixerem el procés de tractament del cafè de manera tradicional i moderna, així com la història d'aquesta finca. També podrem beure un saborós cafè aràbiga o robusta, produït aquí. Dinarem a la casa colonial Roça Saudade Almada Negreiro, que ofereix un fantàstic menú degustació per assaborir els plats típics de la terra, amb precioses vistes de la selva. Allotjament a [Roça Saudade](#) o similar.

Dia 5 | ROÇA SAUDADE 🚚 LAGOA AMELIA 🚚 PARC NACIONAL OBÔ 🚚 SAO TOMÉ

Esmorzar i inici de l'experiència d'avui, mitjançant un paradís exòtic i de bellesa suprema. Ens dirigirem a l'interior de l'illa per fer una excursió pel Parc Nacional Obô acompanyats per un guia experimentat que ens ensenyarà la increïble bellesa de la natura de So Tomé. Arribarem fins a Lagoa Amelia, un cràter volcànic cobert de vegetació. Dinar tipus pícnic. Després de l'excursió arribarem fins a la cascada de São Nicolau, on qui vulgui es podrà donar una refrescant dutxa. Tornada a la ciutat. Allotjament a [Pedro Guesthouse](#) o similar.

Dia 6 | SAO TOMÉ 🚚 SAO JOAO DOS ANGOLARES 🚚 PRAIA INHAME

Esmorzar. Avui recorrerem la costa est de l'illa i descobrirem un paisatge de bellesa exuberant, amb penya-segats, platges desèrtiques, roças emblemàtiques, llogarets pintorescos i el millor restaurant de l'illa. La primera parada serà el riu Abade, on observarem un dels majors safareigs del món. Visitem Roça Água-Izé, una de les plantacions de l'època colonial més importants de l'arxipèlag. Ens submergirem en un escenari de l'època colonial que manté el seu esperit viu pels milers d'habitants que encara viuen en aquesta comunitat. Ens aturarem al punt més alt, el mirador de l'hospital, per observar les dimensions de la roça i les vistes a la badia de la platja Rei. Posteriorment veurem la Boca do Inferno i serem testimonis d'un espectacle de la natura, quan les onades colpegen amb força contra les roques de basalt. Aquí podrem gaudir d'una refrescant aigua de coco. Dinarem a Roça São João dos Angolares, que ens ofereix una cuina d'autor. Gaudirem d'un menú degustació de fusió tropical amb barreja de sabors europeus, africans i únics de Sao Tomé en un entorn inigualable. Després d'aquest fantàstic dinar ens dirigirem cap al sud de l'illa fins arribar a Porto Alegre. Durant el camí farem una parada per contemplar l'emblemàtic Pico Cão Grande, una xemeneia volcànica convertida en icona de l'illa, i també a Ribeira Peixe, una diminuta vila de gent amable al costat d'una cascada de basalt que desemboca a pocs metres del mar. És un escenari formidable, on nens i grans acudeixen per banyar-se o pescar. Allotjament a [Praia Inhame eco-lodge](#) o similar.

Dia 7 | PRAIA INHAME 🚚 ILHÉU DAS ROLAS 🚚 PRAIA INHAME

Esmorzar i trasllat en barca per trobar el "centre del món". Avui arribarem al lloc més proper on s'unirien la línia de l'equador i el meridià zero a Ilhéu de Rolas, un petit paradís en forma d'illot amb palmerars i cales de somni. Agafarem una barca per arribar a l'illot (aprox. 20 minuts de viatge). Allí passarem el matí explorant el bosc tropical ple de palmeres i les seves increïbles cales, envoltades de roques volcàniques.

Després de comprovar el punt de referència de 0° de latitud i 0° de longitud (marc de l'Equador), farem una passejada per les plantacions de coco fins arribar a la increïble Praia Café, on podrem fer-nos un bany i dinar peix a la graella a la mateixa platja. Agafarem la barca de tornada a Porto Alegre. Allotjament a [Praia Inhame eco-lodge](#) o similar.

Dia 8 | PRAIA INHAME

Esmorzar i dia lliure per relaxar-se a la platja. Es pot explorar alguna de les platges fabuloses del sud de l'illa com Jalé, Piscina o n'Guembú. A la tarda farem un tomb per Porto Alegre i acabarem amb una experiència molt relaxant i gratificant. Ens portaran en canoa tradicional pels manglars de les tranquil·les aigües del riu Malança. Allotjament a [Praia Inhame eco-lodge](#) o similar.

Dia 9 | PRAIA INHAME 🚗 CASCADA BOMBAIN 🚗 ROÇA SAN ANTONIO

Esmorzar. Avui ens endinsarem al cor de la selva fins arribar a un lloc màgic, la cascada Bombain, una clariana a la densitat verda, un salt d'aigua. En aquesta darrera nit gaudirem d'una experiència íntima a una antiga *roça* restaurada. Allotjament a [Roça Santo Antonio](#).

Dia 10 | ROÇA SANTO ANTONIO 🚗 SAO TOMÉ ➔ BARCELONA o MADRID

Esmorzar. Avui tornarem a la capital de l'illa. Abans d'arribar-hi farem una parada per conèixer el Projecte Vanilha, una empresa local, sostenible i ètica que es dedica a donar suport a les comunitats locals a través de l'agricultura de la vainilla. Un cop a la ciutat visitarem la Fortalesa de Sant Sebastià per conèixer una mica més sobre la història colonial del país. Després podrem fer una passejada per acabar de conèixer la ciutat. Veurem la catedral, la Plaça de la Independència, les cases comercials més importants del centre de la ciutat i d'altres edificis de l'època colonial. Dinar al Centre Cultural Cacao. A la tarda farem una visita guiada amb degustació inclosa a la Loja de Claudio Corallo, el creador de la millor xocolata del món, que ens atindrà personalment i ens revelarà tots els secrets del cacao. Cap al vespre, trasllat a l'hora convinguda a l'aeroport per agafar el vol de tornada. Nit a bord.

Dia 11 | BARCELONA o MADRID

Arribada i fi dels serveis.

EXTENSIÓ A PRÍNCIPE

Dia 10 | ROÇA SANTO ANTONIO 🚗 SAO TOMÉ ➔ PRÍNCIPE (ROÇAS I PLATGES DEL NORD)

Esmorzar a primera hora del matí per tornar a la capital i trasllat a l'hora convinguda a l'aeroport per volar a la petita illa de Príncipe. Avui recorrerem algunes de les antigues roças de l'illa, amb les plantacions de cacao. Començarem per Roça Paciência, actualment una plantació d'agricultura ecològica, on es cultiva i produeix una àmplia gamma de productes. Tot seguit anirem fins a Roça Belmonte, una antiga casa colonial d'arquitectura clàssica i dissenys elegants. Allà mateix visitarem el museu de l'illa per conèixer una mica més sobre la història i la biodiversitat única de Príncipe. Després farem una parada a un dels millors miradors de l'illa que fa guàrdia a Praia Banana, la més famosa del país. Les vistes són espectaculars! Per dinar farem un pícnic a Praia Banana i tindrem temps lliure per banyar-nos. El recorregut es completarà amb una passejada per una altra de les millors platges de Príncipe, Praia Boi. Allotjament a l'[hotel Mira Rio](#) o similar.

Dia 11 | PRÍNCIPE (CASCADES OQUÊ PIPI, ROÇA PORTO REAL)

Esmorzar i recorregut pel Parc Natural de la Biosfera. Caminarem per un petit corriol a través del bosc per aprofitar l'oportunitat d'observar la riquesa de la natura i refrescar-nos en una de les cascades més boniques de l'illa. Pel camí podrem veure aus endèmiques, orquídiades i diverses plantes medicinals. De tornada passarem per Roça Terreiro Velho, la plantació de Claudio Corallo, i farem una parada a l'emblemàtic mirador Nova Estrela, amb espectaculars vistes dels penya-segats marins entapissats de vegetació tropical i l'illot de Boné de Jóquei. A continuació visitarem el tradicional poble pesquer de Praia Abade. Aquest indret ens donarà una idea de la importància que té el peix i l'oceà per a aquesta illa. En aquesta mateixa comunitat visitarem un projecte de participació comunitària que s'ha engegat amb la producció de sabons artesanals com a diversificació dels ingressos dels pescadors. Els productes són 100 % locals, sense residus i estan fets d'oli de coco. Dinar tradicional. A la tarda visitarem l'antic hospital de Roça Porto Real i coneixerem un projecte que hi duen a terme per ajudar a promoure la sostenibilitat del planeta, que consisteix a transformar el vidre en joies i els residus orgànics en compost. Aquesta cooperativa és un gran exemple d'una de les iniciatives empresarials sostenibles de Príncipe que, a més d'aconseguir que aquestes dones tinguin independència econòmica, han trobat la forma de convertir les escombraries en un tresor. Allotjament a l'[hotel Mira Rio](#) o similar.

Dia 12 | PRÍNCIPE (BAIA DAS AGULHAS)

Just a la vora de la Reserva de la Biosfera de la UNESCO, Baia das Agulhas és un lloc inigualable. Rep el nom de les torres de fonolita que s'eleva a l'horitzó. Durant aquest viatge amb vaixell podrem gaudir d'algunes de les vistes més espectaculars de la part occidental de la reserva i veure diverses platges impressionants, algunes gairebé secretes. No és difícil endevinar que el millor del viatge és probablement el fet d'observar la natura en el seu estat més pur. Pícnic a la platja. A la tarda descobrirem Santo Antonio, que al seu moment va ser considerada la capital més petita del món. Passeig pels carrers acolorits. Allotjament a l'[hotel Mira Rio](#) o similar.

Dia 13 | PRÍNCIPE → SAO TOMÉ → BARCELONA o MADRID

Esmorzar i trasllat a l'aeroport per tornar a l'illa de Sao Tomé. Abans d'arribar a la capital farem una parada per conèixer el Projecte Vanilha, una empresa local, sostenible i ètica que es dedica a donar suport a les comunitats locals a través de l'agricultura de la vainilla. Un cop a la ciutat visitarem la Fortalesa de Sant Sebastià per conèixer una mica més sobre la història colonial del país. Després podrem fer una passejada per acabar de conèixer la ciutat. Ens dirigirem a la catedral, la Plaça de la Independència, les cases comercials més importants del centre de la ciutat i d'altres edificis de l'època colonial. Dinar al Centre Cultural Cacao.

A la tarda farem una visita guiada amb degustació inclosa a la Loja de Claudio Corallo, el creador de la millor xocolata del món, que ens atindrà personalment i ens revelarà tots els secrets del cacao. Al vespre, trasllat a l'hora convinguda a l'aeroport per agafar el vol de tornada. Nit a bord.

Dia 14 | BARCELONA o MADRID

Arribada i fi dels serveis.

●● PREU PER PERSONA 2023

SERVEIS DE TERRA

Mínim 2 persones: 1.855 €

Mínim 4 persones: 1.750 €

Mínim 6 persones: 1.720 €

Mínim 8 persones: 1.690 €

Extensió a Príncipe

Mínim 2 persones: 790 €

Suplement hotel Roça Sundy a Príncipe: 390 € (s'inclouen els sopars en lloc dels dinars)

Revisió de preus: El preu del viatge es podrà modificar per les variacions del preu del transport derivat del cost del combustible, de les taxes i impostos inclosos al contracte i recàrrecs turístics d'aterratge i d'embarcament o desembarcament a ports i aeroports, així com per una variació en el tipus de canvi aplicat al febrer del 2023. En cap cas es revisarà a l'alça durant els 20 dies anteriors a la data de sortida del viatge.

●● SERVEI INCLOSOS / NO INCLOSOS

INCLOU

- 9 nits d'allotjament a hotels i roças amb esmorzar.
 - 9 dinars.
 - Traslats aeroport/hotel/aeroport.
 - Recorregut en vehicle privat.
 - Guia local acompanyant.
 - Taxa turística als hotels (3 € persona/nit).
 - Excursions i activitats segons itinerari.
 - Assegurança d'assistència en viatge i cancel·lació fins a 1.500€
- Nota:** L'assegurança inclou assistència en viatge i cancel·lació davant la Covid-19

Extensió a Príncipe

- Vol domèstic Sao Tomé-Príncipe-Sao Tomé.
- 3 nits d'allotjament en hotel amb esmorzar i 3 dinars.
- Traslats aeroport/hotel/aeroport.
- Excursions especificades.
- Guia local acompanyant.

NO INCLOU

- **Vols i taxes:** (Tarifes en base a la companyia TAP Air Portugal en classe W). Sortida Barcelona o Madrid: 1.715 € (taxes incloses al febrer/23). L'opció d'una altra companyia o tipus de tarifa comporta una variació en el preu.
- Begudes als àpats.
- Propines.
- Qualsevol altre servei no especificat.

●● SORTIDES 2023

Juny 10 i 24

Juliol 8 i 22

Agost 5 i 19

Setembre 2 i 16

●● GRUP MÍNIM / MÀXIM

La realització d'aquest viatge requereix la participació d'un mínim de 2 persones i té un màxim de 8 persones. En cas de no arribar a aquest mínim, l'agència té dret a anul·lar el viatge com a molt tard fins a 20 dies naturals abans de l'inici del viatge.

●● PÒLISES OPCIONALS DE DESPESES D'ANUL·LACIÓ, MORT O INVALIDESA I AMPLIACIÓ DE COBERTURES

Com que tant les companyies aèries com els prestataris dels serveis tenen condicions d'anul·lació molt estrictes, Altair Viatges posa a la vostra disposició assegurances especials de despeses d'anul·lació perquè puguin cobrir les quantitats que considereu segons els vostres interessos. En queden excloses les activitats físiquesportives al medi natural i esports d'aventura. [Consultar suplement i detall de les cobertures en cada cas.](#)

●● CANCEL·LACIONS

El viatger pot renunciar al contracte en qualsevol moment abans de la data d'inici del viatge, però haurà de pagar una penalització que equivaldrà al preu del viatge combinat menys l'estalvi de costos i els ingressos de la utilització alternativa dels serveis de viatge.

●● PERSONES AMB MOBILITAT REDUÏDA (PMR)

Persona la mobilitat de la qual es troba reduïda per participar en el viatge per motius de discapacitat física, sensorial o locomotriu, permanent o temporal; discapacitat o deficiència intel·lectual; o qualsevol altra causa de discapacitat, o per l'edat i la situació de la qual requereixi una atenció adequada i l'adaptació a les seves necessitats particulars del servei posat a disposició de la resta de participants. Si algun dels interessats en fer un viatge a mida és PMR haurà d'informar-nos per poder consultar si el viatge a mida pot ser o no dissenyat per cobrir les seves necessitats.

●● RESERVES I FORMES DE PAGAMENT

Per formalitzar la reserva s'abonarà un dipòsit mínim del 40 % del preu total del viatge. Aquest percentatge podrà variar en funció de les condicions dels diferents proveïdors. La resta es liquidarà com a molt tard 10 dies abans de la data de sortida. S'accepten com a mètodes de pagament la transferència bancària, el xec nominatiu i la targeta (excepte Amex i Dinners). Per a pagaments en efectiu consultar condicions legals.

●● INFORMACIÓ PRÀCTICA

VISATS

No cal visat per a estades inferiors a 15 dies. El passaport ha de tenir una validesa mínima de 6 mesos.



Recomanem consultar la web del [Servei d'Atenció al Viatger Internacional](#).

Amb la col·laboració del Servei de [Salut Internacional de l'Hospital Clínic de Barcelona](#).

CARACTERÍSTIQUES DEL VIATGE

Sao Tomé i Príncipe és un arxipèlag que a poc a poc es posiciona com una destinació que fomenta un turisme sostenible i respectuós amb la natura. Un paradís encara verge que ofereix una oferta hotelera correcta sense massificacions, naturalesa espectacular, una cultura mestissa rica en folklore i gastronomia, i una costa fantàstica per descansar o fer activitats marítimes. L'ordre de les visites i excursions es pot modificar segons les condicions locals (estat de la carretera, dies de mercat, etc.). Si algunes visites o excursions no es poden dur a terme a causa de causes externes, seran reemplaçades sempre que sigui possible. Les distàncies no són gaire llargues entre les ciutats i els pobles, però sovint les carreteres o els camins estan en males condicions. Es recomana portar una sola maleta "tova", no gaire rígida, i una motxilla petita. La connexió a internet funciona en alguns llocs i en altres menys o simplement no hi haurà connexió. Es pot comprar una targeta SIM amb connexió a Internet.

Els allotjaments, encara que correctes, són senzills. Hi ha la possibilitat de canviar a un hotel superior a Príncipe com el proposat o altres sota petició. Consultar en cada cas.

DIVISES

A Sao Tomé no es poden treure diners amb una targeta estrangera als caixers normals (només al Banc Central de Sao Tomé i Príncipe, en finestreta i amb targeta de crèdit), és millor portar tots els diners que es necessitin en euros. La moneda oficial és el dobra (STN), consultar el canvi a [XE converter](#).

CLIMA

El clima és tropical amb pluges abundants. Els mesos d'hivern són més plujosos que els d'estiu. La precipitació és més baixa al juliol, amb una mitjana de 16 mm. La major part de la precipitació cau al novembre, amb una mitjana de 219 mm. La temperatura mitjana és de 26.1 °C, el març és el mes més calorós de l'any i el juliol el més fred, amb temperatures de 23.2 °C. És convenient portar una mica d'abric per a les nits i en llocs d'altitud.

SEGURETAT

Sobre qüestions de seguretat, recomanem consultar la pàgina web del [Ministeri d'Afers Exteriors](#).

● ● PER SABER MÉS DE SAO TOMÉ

Des servir l'ampli fons bibliogràfic de la Llibreria Altaïr. Hem recopilat un conjunt de guies, mapes i llibres sobre [Sao Tomé](#) que pots consultar amb la finalitat de submergir-te en el territori a través de la literatura.

● ● CONDICIONS GENERALS

Les condicions generals es troben a la nostra [web](#).