

SAO TOMÉ i PRÍNCIPE

Les illes oblidades

VIATGE EN GRUP – 12 DIES

●● Per què proposem Sao Tomé i Príncipe?

La petita república insular de Sao Tomé i Príncipe, situada al golf de Guinea, està formada per les dues illes principals que li donen nom i alguns illots d'origen volcànic. Comparteixen un passat colonial vinculat a Portugal des de la meitat del segle XV, quan els portuguesos van colonitzar aquestes illes aleshores deshabitades. El 1908, Sao Tomé era el productor de cacau més gran del món, però en aconseguir la independència el 1975, les roças (hisendes) van quedar abandonades. Encara que és un dels estats més petits, ofereix una natura aclaparadora, amb platges increïbles, a banda d'interessants construccions colonials. Els atractius del país es fonamenten en un turisme sostenible i el respecte envers l'entorn natural. Algunes de les platges són famoses per la fresa de tortugues marines, visible entre els mesos d'octubre a març. Els habitants de Sao Tomé i Príncipe, de condició amable i hospitalària, contribueixen a fer que l'experiència a les illes sigui immillorable.

Mapa de la ruta

DIA	ITINERARI	MENJARS	ALLOTJAMENT
1	Barcelona o Madrid → Sao Tomé		Hotel
2	Sao Tomé  Parc Nacional Obô  Sao Tomé	E,D	Hotel
3	Sao Tomé  Sao Joao dos Angolares  Praia Inhame	E,D	Eco-Lodge
4	Praia Inhame  Illot de Rolas  Praia Inhame	E,D	Eco-Lodge
5	Praia Inhame  Sao Tomé	E,D	Hotel
6	Sao Tomé → Príncipe (Roças i platges del Nord)	E,D	Hotel
7	Príncipe (Cascades Oquê Pipi)	E,D	Hotel
8	Príncipe (Badia das Agulhas)	E,D	Hotel
9	Príncipe → Sao Tomé  Neves (Costa nord-oest)	E,D	Eco-Lodge
10	Neves (Costa nord-oest)  Costa Nord  Sao Tomé	E,D	Hotel
11	Sao Tomé → Barcelona o Madrid	E,D	
12	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 LAGOA AMELIA PARC NACIONAL OBÔ SAO TOMÉ

Esmorzar i inici de l'experiència en 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 mostrarà la increïble bellesa de la naturalesa saotomera fins a arribar al Lagoa Amelia, un cràter volcànic cobert de vegetació. Després de l'excursió arribarem fins a la cascada de São Nicolau, on qui vulgui es podrà donar una refrescant dutxa. Esmorzarem a la casa colonial de Roça Saudades Almada Negreiro un fantàstic menú degustació per a assaborir els plats típics de la "terra" amb precioses vistes de la selva. Retorn a la ciutat i allotjament.

Dia 3 | 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, poblets pintorescos i el millor restaurant de l'illa. La nostra primera parada serà el riu Abade per observar un dels majors safaretjos del món. Visitarem Roça Aigua Ize, 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 viuen encara en aquesta comunitat. Ens detindrem en el punt més alt, el mirador de l'hospital, per a observar les dimensions de la roça i les vistes a la badia de la platja de Rei. Posteriorment veurem Boca do Inferno, sent testimonis d'un espectacle de la naturalesa en colpejar les ones amb força contra les roques de basalt i on podrem beure una refrescant aigua de coco.

Dinarem a Roça São João dos Angolares, que ofereix una cuina d'autor i on gaudirem d'un menú degustació de fusió tropical amb mescla de sabors europeus, africans i de Sao Tomé en un entorn inigualable. Després d'aquest fantàstic esmorzar ens dirigirem cap al sud de l'illa fins a Porto Alegre. Durant el camí, farem parades per contemplar l'emblemàtic Pic Cão Gran, una xemeneia volcànica convertida en la icona de l'illa. Allotjament a [Praia Inhame eco-lodge](#) o similar.

Dia 4 | PRAIA INHAME 🚤 ILLOT DE ROLAS 🚤 PRAIA INHAME

Esmorzar i trasllat amb barca per trobar el "centre del món". Avui arribarem al lloc més pròxim on s'unirien la línia de l'equador i el meridià zero en l'illot de Rolas, un petit paradís de palmerars i cales de somni. Prendrem una barca que ens portarà a l'illot de Rolas (20min de viatge). Allí tindrem un matí complet per a explorar el seu 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 a arribar a la increïble Platja café on podrem donar-nos un bany i esmorzarem peix a la graella en la mateixa platja. Agafarem la barca de tornada a Porto Alegre i acabarem el dia amb una experiència molt relaxant i gratificant en ser portats en una canoa tradicional pels manglars de les tranquil·les aigües del riu Malanza. Allotjament a [Praia Inhame eco-lodge](#) o similar.

Dia 5 | PRAIA INHAME 🚗 SAO TOME

Esmorzar i tornada a la capital de l'illa. Visitarem la Fortalesa de Sant Sebastià per conèixer una mica més sobre la història colonial del país. Després podrem fer una passejada per a sentir el pols de la ciutat i ens dirigirem al mercat de Bobo Forro, a la Catedral, la Plaça de la Independència, les cases comercials més importants del centre de la ciutat i altres edificis de l'època colonial. Més tard, coneixerem el projecte Vanilha, una empresa local, sostenible i ètica que es dedica a empoderar a les comunitats locals a través de l'agricultura de la vainilla. Finalitzarem el dia amb una visita guiada amb degustació inclosa a la Loja de Claudio Corallo, el creador de la millor xocolata del món, qui ens atindrà personalment i ens revelarà tots els secrets del cacau. Allotjament a [Pedro Guesthouse](#) o similar.

Dia 6 | SAO TOME ➔ PRÍNCIPE (ROÇAS I PLATGES DEL NORD)

Esmorzar i trasllat a l'aeroport per volar a la petita illa de Príncipe. Avui explorarem el Parc Natural de la Biosfera caminant 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 belles 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, on es recull el considerat "millor cacau del món" i farem una parada a l'emblemàtic mirador Nova Estrela, amb espectaculars vistes dels penya-segats marins entapissats de vegetació tropical i el illot de Boné de Jóquei. Dinar tradicional a la ciutat de Sant Antoni. A la tarda, visitarem la part nord de l'illa i recorrerem algunes de les antigues roças de l'illa amb les plantacions de cacau. Començant per la Roça Paciência, actualment una plantació d'agricultura ecològica, on es cultiva i produeix una àmplia gamma de productes. Després farem una parada als millors dels millors miradors de l'illa que fa guàrdia a la platja Banana, la més famosa del país. Les vistes són espectaculars! I a continuació ens donarem un bany a la mateixa platja Banana. Acabarem la ruta 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 Príncep i gaudirem d'una preciosa posta de sol amb unes vistes espectaculars. Allotjament al [Residencial Brigada](#) o similar.

Dia 7 | PRÍNCIPE (ROÇA PORTO REAL/ROÇA I PRAIA SUNDY)

Esmorzar. Avui visitarem l'antic hospital de Roça Porto Real i coneixerem un projecte que duen a terme allí per a ajudar a promoure la sostenibilitat del planeta, que consisteix a transformar el vidre en joies i els residus orgànics en compostos. Aquesta cooperativa és un gran exemple d'una de les iniciatives empresarials sostenibles de l'illa del Príncep que a més d'aconseguir que aquestes dones tinguin independència econòmica, han trobat la manera de convertir les escombraries en un tresor. Després visitarem Roça Sundry, que portarà a fer un viatge a l'època colonial i sentir el caràcter i la història de l'illa del Príncep. Al seu dia va ser la segona plantació de cacau més gran de l'illa. Aquesta roça també és important pel seu paper en un descobriment científic clau: les observacions realitzades a l'exterior de l'edifici durant l'eclipsi de sol del 1919 van confirmar la teoria de la relativitat general d'Einstein. Dinar tradicional. Tarda de relax a la platja Sundry El recorregut s'acabarà contemplant la posta de sol al mirador Oke Daniel. Allotjament al [Residencial Brigada](#) o similar.

Dia 8 | PRÍNCIPE (BAHIA DAS AGULHAS)

Esmorzar. Just a la vora de la Reserva de la Biosfera de la UNESCO, la Badia das Agulhas és un lloc inigualable. Rep el seu nom de les torres de fonolita que s'eleven en l'horitzó. Durant aquest viatge amb vaixell, podrem gaudir d'algunes de les vistes més espectaculars de la part occidental de la Reserva i albirar diverses platges impressionants, algunes d'elles gairebé secretes. No és difícil endevinar que el millor del viatge és, probablement, el fet d'observar la naturalesa en el seu estat més pur. Pícnic a la platja. A la tarda, descobrirem Sao Antonio, en el seu moment considerada la capital més petita del món i passejarem pels seus acolorits carrers. Allotjament al [Residencial Brigada](#) o similar.

Dia 9 | PRÍNCIPE ➔ SAO TOMÉ 🚗 NEVES (costa nord-oest)

Esmorzar i trasllat a l'aeroport per a tornar a l'illa de Sao Tomé i explorar la fascinant costa oest de l'illa: sabana i baobabs, poble de pescadors i plantacions de cacau. Sense esmentar la increïblement bella carretera al costat 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. Emblemàtica per les seves dimensions, imponent arquitectònica i la seva capacitat tecnològica ja que comptava amb el sistema ferroviari més avançat de tot l'arxipèlag. Pel camí tindrem una de les millors estampes de l'illa en passar per la Ribeira Funda Praia. Després, ens detindrem a la platja de Lagoa Blava que no sols destaca per les seves aigües turqueses, sinó també per tenir baobabs tan prop de la platja. A continuació, descendirem per la costa fins arribar a la ciutat de Neves, la major àrea de pesca del país. Dinar el plat típic de la regió "santola" amb una cervesa ben freda. A la tarda, passarem pel punt històric d'Anambô, on els descobridors portuguesos van trepitjar per primera vegada terra saotomera al 1470 i el túnel de Santa Catarina fins a arribar al "final del camí". Allotjament al [Mucumbli Eco-Lodge](#) o similar.

Dia 10 | NEVES (costa nord-oest) 🚗 RUTA DEL CACAO 🚗 SAO TOMÉ

Esmorzar. Sao Tomé i Príncipe, el segon país més petit d'Àfrica, va ser el major productor de cacau del món. Se li va sobrenomenar les «Illes del Cacau». El ric sòl volcànic i el clima local la converteixen en un terreny únic que li permet produir alguns dels millors cacaos del món. Com per a un gran vi, el terrer és un element clau en el disseny de la xocolata. Sense l'ecosistema de Sao Tomé, res no seria possible, i es revela gràcies al saber fer ancestral dels vilatans. És necessari seleccionar les varietats, treballar les barreges, adaptar les tècniques i definir les condicions de cultiu. Aquesta feina és única i la descobrirem en aquesta ruta del cacau. Farem una caminada per descobrir les roçes de Ponta Figo, Generosa i Monte Forte, on podrem apreciar l'herència de la cultura del cacau. Coneixerem el treball de la cooperativa de cacau ecològic CECAB. Aprendre com es cultiva l'arbre del cacau, veurem els vells assecadors i coneixerem tot sobre el seu procés de transformació, així com podrem admirar la magnífica arquitectura colonial encara present a la regió. Dinar a la plantació Monte Forte en un ambient colonial. Allotjament a [Pedro Guesthouse](#) o similar.

Dia 11 | SAO TOMÉ (RUTA DEL CAFÈ) → BARCELONA

Esmorzar. El cafè també forma part de la història de Sao Tomé per això aprofitarem el darrer dia per a ens dirigirem a l'interior de l'illa i visitar Roça Monte Café, una de les hisendes colonials més antiga de Sao Tomé, fundada el 1858 i que va ser el més gran productor de cafè de l'illa. Avui dia es produeix cafè i cacau a petita escala i la comunitat saotomena està completament involucrada al projecte. Al museu cafè coneixerem el procés de tractament del cafè a la manera tradicional i moderna, així com la història d'aquesta finca i podrem beure un saborós cafè aràbiga o robusta, produït aquí. Després arribarem fins a la cascada de São Nicolau, on us podreu donar una refrescant dutxa. Tornada a la ciutat. A darrera hora del dia, trasllat a l'aeroport per sortir en vol de tornada a la ciutat d'origen. A la tarda-nit trasllat a l'aeroport per agafar el vol de tornada. Nit a bord.

Dia 12 | BARCELONA o MADRID

Arribada i fi dels serveis.

●● PREU PER PERSONA 2024

SERVEIS DE TERRA

Mínim 6 persones: 2.760€

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

●● SORTIDES 2024

Julio 15

Setembre 1

●● GRUP MÍNIM / MÀXIM

La realització del present viatge requereix la participació d'un mínim de 6 persones i màxim 10. De no arribar-se a aquest mínim, l'agència té dret a anul·lar el viatge a tot tardar fins a 20 dies naturals abans de l'inici del viatge.

●● SERVEIS INCLOSOS / NO INCLOSOS

INCLOU

- 10 nits d'allotjament en hotels i hisendes.
- 10 dinars.
- Vol domèstic Sao Tomé/Príncipe/Sao Tomé.
- Traslats aeroport/hotel/aeroport.
- Recorregut en vehicle privat.
- Guia local acompanyant.
- Taxa turística d'allotjament.
- Excursions i activitats segons itinerari.
- Assegurança d'assistència en viatge i anul·lació fins 1.000€ (gratuïta)

NO INCLOU

- **Vols i taxes:** (Tarifes en base de la companyia TAP Air Portugal en classe A). Sortida Barcelona o Madrid: 1.555€ (taxes incloses calculades al desembre/23). L'opció d'una altra companyia o tipus de tarifa comporta una variació en el preu.
- Begudes en els menjars.
- Propines.
- Qualsevol servei no especificat.

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

Degut a que tant les companyies aèries com els prestadors dels serveis tenen condicions d'anul·lació molt estrictes, Altair Viatges posa a la vostra disposició assegurances especials de despeses d'anul·lació per cobrir les quantitats que considereu segons els vostres interessos. Queden excloses les activitats físicoesportives en el medi natural i esports d'aventura. [Consulteu suplement i el detall de les cobertures en cada cas.](#)

●● CANCEL·LACIONS

El viatger en qualsevol moment abans de l'inici del viatge pot resoldre el contracte havent d'abonar una penalització que equivaldrà al preu del viatge combinat menys l'estalvi de costos i els ingressos derivats de la utilització alternativa dels serveis de viatge.

●● PERSONES MOBILITAT REDUÏDA (PMR)

Persona la mobilitat de la qual per participar en el viatge es troba reduïda 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 molt tard 10 dies abans de la data de sortida. S'accepten com mètodes de pagament: transferència bancària, xec nominatiu o targeta (exceptuant Amex i Dinners). Per pagaments en efectiu consultar condicions legals.

●● INFORMACIÓ PRÀCTICA

VISATS

No es necessari visat per estades inferiors a 15 dies. El passaport ha de tenir una validesa mínima de 3 mesos.

CARACTERÍSTIQUES DEL VIATGE

Sao Tomé i Príncipe és un arxipèlag que a poc a poc es posiciona com un destí que fomenta un turisme sostenible i respectuós amb la naturalesa. Un paradís encara verge que ofereix una correcta oferta hotelera sense massificacions, naturalesa espectacular, una cultura mestissa rica en folklore i gastronomia, i una costa fantàstica per a descansar o fer activitats marítimes.

L'ordre de les visites i excursions pot ser modificat segons les condicions locals (estat de la carretera, dies de mercat...).

Si algunes visites o excursions no poden ser realitzats a causa de causes externes, seran reemplaçades sempre que sigui possible. Les distàncies no són molt llargues entre les ciutats i els pobles, però sovint les carreteres o camins estan en males condicions. Es recomana portar una sola bossa o maleta que no sigui rígida i una motxilla petita.

La connexió a internet funciona en alguns llocs i en uns altres menys o simplement no hi haurà connexió. Es pot comprar una targeta SIM amb connexió a internet.

Els guies locals són de parla portuguesa, però xampurregen el castellà fent-se entendre sense problema. Parlen el que seria un "portunol".

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 pot treure diners amb una targeta estrangera en els caixers normals (només en el Banc Central de Sao Tomé e Príncipe, en finestreta i amb targeta de crèdit), és millor portar els diners que necessitis en euros.

La moneda oficial és el dobra (STN), consultar el canvi en: [XE converter](#).

CLIMA

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

Utilitza l'ampli fons bibliogràfic de la Llibreria Altair. 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](#).