

# SAO TOMÉ i PRÍNCIPE

## Les illes del cacau

VIATGE EN GRUP o PRIVAT – 12 DIES

### ●● ¿Per que proposem Sao Tomé?

Sao Tomé i Príncipe és una petita república insular situada en el Golf de Guinea formada per dues illes principals i alguns illots d'origen volcànic que comparteixen un passat colonial vinculat a Portugal des de mitjan segle XV, quan els portuguesos van colonitzar aquestes illes que, en aquells dies, estaven deshabitades. Com a curiositat cal assenyalar que els primers colons, que es van dedicar al cultiu de la canya de sucre, eren sefardites espanyols exiliats. És un dels microestats més petits del món, però tenen una naturalesa aclaparadora; una col·lecció de platges increïbles i un bon apilament de construccions colonials (Portugal va concedir la independència al país en 1975). Els atractius del país es fonamenten en un turisme sostenible gens massificat, el respecte a la naturalesa i en un perfecte equilibri en la interacció amb el mitjà, la cultura i els costums del lloc. Algunes de les seves platges són famoses pel fressi de tortugues marines. El fressi es produeix entre els mesos d'octubre a març i els ous fan eclosió entre 50 i 80 dies més tard. És un país fàcil de visitar, una destinació segura amb gent amable i hospitalària i un dels països menys visitats del món, alguna cosa que ofereix la il·lusió de descobriment.

### 🌐 Mapa de la ruta

| DIA | ITINERARI                                        | MENJARS | ALLOTJAMENT |
|-----|--------------------------------------------------|---------|-------------|
| 1   | Barcelona ➔ 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     | Roça        |
| 7   | Príncipe (Cascades Oquê Pipi)                    | E,D     | Roça        |
| 8   | Príncipe (Badia das Agulhas)                     | E,D     | Roça        |
| 9   | Príncipe ➔ Sao Tomé 🚗 Costa Oest                 | E,D     | Eco-Lodge   |
| 10  | Costa Oest 🚗 Costa Nord 🚗 Sao Tomé               | E,D     | Hotel       |
| 11  | Sao Tomé ➔ Barcelona                             | E       |             |
| 12  | Barcelona                                        |         |             |

E: Esmorzar D: Dinar S: Sopar

#### Dia 1 | BARCELONA ➔ SAO TOMÉ

Presentació a l'aeroport per volar a Sao Tomé. Arribada, assistència i trasllat a l'hotel [Sweet Guest House](#) 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 santomerana 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 precieuses vistes de la selva. Després visitarem la plantació de Monté café per conèixer sobre la producció de café a l'illa. A la tarda, visitarem la plantació Vista Alegre on podrem interactuar amb la comunitat local de la roça i gaudir d'unes vistes espectaculars de Sao Tomé. Allotjament.

#### Dia 3 | SAO TOMÉ 🚗 SAO JOAO DOS ANGOLARES 🚗 PRAIA INHAME

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 safarejtos 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. Esmorzarem 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, i a Ribeira Peixe, un diminut poblet de gent amable al costat d'una cascada de basalt que desemboca a pocs metres de la mar i és l'escenari formidable on acudeixen nens i majors a banyar-se o pescar. 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'unien 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 cafè 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 explorarem alguna de les altres platges del sud (Piscina, n'Guembú). 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. Abans d'arribar farem una parada per conèixer 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. 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 a sentir el pols de la ciutat. Ens dirigirem 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. 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. Nit a [Sweet Guest House](#) 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 recorrerem algunes de les antigues roças de l'illa amb les seves plantacions de cacau. Començant per la Roça Paciência, actualment una plantació d'agricultura ecològica, on es conrea i produeix una àmplia gamma de productes. A continuació, anirem cap a Roça Belmonte, una antiga casa colonial d'arquitectura clàssica i dissenys elegants. Allí mateix, visitarem el museu de l'illa per a conèixer una mica més de la història i biodiversitat única de Príncipe. Després farem una parada als millors dels millors miradors de l'illa que fa guàrdia a la Praia Banana, la més famosa del país. Les vistes són espectaculars! Per a esmorzar farem un Pícnic a Praia Banana i tindrem temps lliure pel bany. El recorregut es completarà amb un passeig per una altra de les millors platges de Príncipe, Praia Boi. Allotjament a l'[hotel Mira Rio](#) o similar.

#### Dia 7 | PRÍNCIPE (CASCADES OQUÊ PIPI)

Esmorzar i recorregut pel Parc Natural de la Biosfera caminant per una petit sender a través del bosc per aprofitar l'oportunitat d'observar la riquesa de la naturalesa i refrescar-nos en una de les cascades més belles de l'illa. Pel camí podrem veure ocells endèmics, orquídiades i diverses plantes medicinals. De tornada, passarem per Roça Terreiro Velho, la plantació de Claudio Corallo, i farem una parada en 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. Un lloc que et donarà una idea de la importància que té el peix i l'oceà per a aquesta excepcional illa. En aquesta mateixa comunitat visitarem un projecte de participació comunitària que s'ha posat en marxa 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 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 Príncipe que a més d'aconseguir que aquestes dones tinguin independència econòmica, han trobat la manera de convertir les escombraries en un tresor. Allotjament a l'[hotel Mira Rio](#) o similar.

#### Dia 8 | PRÍNCIPE (BAHIA DAS AGULHAS)

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'eleva 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 a l'[hotel Mira Rio](#) o similar.

#### **Dia 9 | PRÍNCIPE → SAO TOMÉ 🚗 COSTA 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 al 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. Dinar en la Plantació Monte Forte en un ambient colonial. A la tarda, passarem pel punt històric de Anambô, on els descobridors portuguesos van trepitjar per primera vegada terra santomerana al 1470 i el túnel de Santa Catarina fins a arribar al "final del camí". Allotjament al [Mucumbli Eco-Lodge](#) o similar.

#### **Dia 10 | COSTA OEST 🚗 COSTA NORD 🚗 SAO TOMÉ**

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». En els últims 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'assecat per processar el cacau tornen a encendre's, i les tradicions ancestrals s'adapten a les noves oportunitats. En aquesta ruta experimentaràs el viatge del cacau «de l'arbre a la taula». Primer farem una visita guiada a la plantació de Diogo Vaz i aprendràs com es conrea l'arbre del cacau, veuràs els vells assecadors i coneixeràs tot sobre el seu procés de transformació. A continuació, farem una caminada per a descobrir les roças de Ponta Figo, Generosa i Monte Forte, on podràs apreciar l'herència de la cultura del cacau i coneixeràs el treball de la cooperativa de cacau ecològic CECAB així com admirar la magnífica arquitectura colonial encara present a la regió. Dinar tradicional. Nit a [Sweet Guest House](#) o similar.

#### **Dia 11 | SAO TOME → BARCELONA**

Aprofitarem l'últim dia per fer 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 Cafè. Acabarem el recorregut visitant la roça Monte Cafè, una de les hisendes colonials més antiga de Sao Tomé, fundada en 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 saotomense està completament involucrada en el projecte. En el museu cafè coneixerem el procés de tractament del cafè a la manera tradicional i moderna, així com la història d'aquesta finca i podrem degustar un saborós cafè aràbiga o robusta, produït aquí. A l'hora convinguda, trasllat a l'aeroport per a prendre el vol de tornada.

#### **Dia 12 | BARCELONA**

Arribada i fi dels serveis.

### **● ● PREU PER PERSONA 2023**

#### **SERVEIS DE TERRA**

Mínim 2 persones: 2.445€

Mínim 4 persones: 2.325€

Mínim 6 persones: 2.265€

Mínim 8 persones: 2.205€

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

**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 febrer 2023. En cap cas, es revisarà a l'alça durant els 20 dies anteriors a la data de sortida del viatge.

### **● ● SORTIDES 2023**

Juny 17

Julio 1, 15 i 29

Agost 12

Setembre 2

## ●● GRUP MÍNIM / MÀXIM

La realització del present viatge requereix la participació d'un mínim de 6 persones i màxim 8. 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 en règim alimentari especificat.
- Vol domèstic Saó Tomé/Príncepe/Saó 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 1.500 €](#)  
[Nota: L'assegurança inclou assistència en viatge i cancel·lació davant del covid-19](#)

### NO INCLOU

- **Vols i taxes:** (Tarifes en base de 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 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 físiques esportives 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.



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 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 "portunyol".

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 MES DE TOMÉ

Utilitza 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](#).