

SAO TOMÉ i PRÍNCIPE

Ruta clàssica

VIATGE A MIDA – 12 DIES

●● Per què proposem Sao Tomé i Príncipe?

És una d'aquelles destinacions que encara conserva la sensació de "paradís per descobrir". Natura intacta, platges gairebé desertes i un ritme de vida pausat que convida a desconnectar de debò. Els boscos tropicals, la biodiversitat única i les aigües cristal·lines el converteixen en un lloc ideal per als que busquen autenticitat lluny del turisme massiu. A més, aposta fermament pel turisme responsable, promovent experiències que respecten la natura, donen suport a les comunitats locals i contribueixen a la conservació del seu entorn extraordinari. Caminar entre vegetació exuberant, gaudir d'una gastronomia local sorprenent o presenciar la fresa de tortugues marines entre octubre i març es converteix aquí en un privilegi que es viu amb consciència i respecte. L'hospitalitat càlida dels seus habitants completa una experiència tant enriquidora com sostenible.

🌐 [Mapa de la ruta](#)

DIA	ITINERARI	MENJARS	ALLOTJAMENT
1	Barcelona o Madrid → Sao Tomé		Hotel
2	Sao Tomé 🚗 Llac Amelia (Centre illa)	E	Ecolodge
3	Llac Amelia 🚗 Praia Inhame (Costa est)	E	Ecolodge
4	Praia Inhame 🚗 Illot de Rolas 🚗 Praia Inhame	E	Ecolodge
5	Praia Inhame 🚗 Sao Tomé 🚗 Illot de Santana 🚗 Sao Tomé	E	Hotel
6	Sao Tomé → Príncipe (Roças i platges del nord)	E	Hotel
7	Príncipe (Cascada Qquepipi, platja Abade, Roça Porto Real)	E	Hotel
8	Príncipe (Badia das Agulhas)	E	Ecolodge
9	Príncipe → Sao Tomé 🚗 Costa Nord-oest	E	Hotel
10	Costa Nord-oest 🚗 Ruta del Cacau 🚗 Sao Tomé	E	Hotel
11	Sao Tomé → Barcelona o Madrid	E	
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 [Sweet Guest House](#) o similar (opció clàssica), [Omali](#) o similar (opció Premium) i [Emoyeni Gardens](#) o similar (opció clàssica i Premium).

Dia 2 | SAO TOMÉ 🚗 LLAC AMELIA (centre illa)

Esmorzar. Si Sao Tomé és l'illa del centre del món, Llac Amélia és el centre de l'illa. Descobreix l'antic cràter del volcà que va originar l'illa de Sao Tomé i que ara nodreix la majoria dels rius d'aquest país. El primer dia ens dirigirem a l'interior de l'illa per fer una excursió pel Parc Nacional Obô acompanyat per un guia experimentat que ens ensenya la increïble bellesa de la natura santomerana fins a arribar al Llac Amelia, un cràter volcànic cobert de vegetació. Després de l'excursió arribarem fins a la cascada de São Nicolau, on ens podrem banyar. Proposem dinar a la casa colonial de Roça Saudades Almada Negreiro un fantàstic menú degustació per assaborir els plats típics de la "terra" amb precioses vistes de la selva (opcional). Acabarem el recorregut visitant la roça Monte Café, una de les hisendes colonials més antiga de Sant Tomàs, fundada el 1858 i que va ser el productor més gran de cafè de l'illa. Avui dia es produeix cafè i cacau a petita escala i la comunitat saotomenca està completament involucrada en el 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 deliciós cafè aràbic o robusta, produït aquí. Nit a l' [Eden Valley ecolodge](#) o similar (totes les opcions).

Dia 3 | LLAC AMELIA 🚢 PRAIA INHAME (Costa est)

Esmorzar. Avui recorrerem la fascinant costa est de l'illa i descobrirem un paisatge de bellesa exuberant amb penya-segats, platges desèrtiques que deixen la boca oberta, roques emblemàtiques, aldees pintoresques i el millor restaurant de l'illa. La nostra primera parada serà el riu Abade per observar un dels majors safareigs del món.

Visitarem Roça Agua 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 aturarem en el punt més alt, el mirador de l'hospital, per 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 natura en colpejar les onades amb força contra les roques de basalt i on podrem beure una refrescant aigua de coco. Proposem dinar a Roça São João dos Angolares, que ofereix una cuina d'autor i on gaudirem d'un menú degustació de fusió tropical amb barreja de sabors europeus, africans i de Sant Tomàs en un entorn inigualable (opcional). Després d'aquest fantàstic dinar ens dirigirem cap al sud de l'illa fins a arribar a Porto Alegre. Durant el camí, farem parades per contemplar l'emblemàtic Pico Cão Grande, una xemeneia volcànica convertida en la icona de l'illa, i a Ribeira Peixe, una diminuta aldea de gent amable al costat d'una cascada de basalt que desemboca a pocs metres del mar i és l'escenari formidable on acudeixen nens i grans a banyar-se o a pescar. Allotjament a [Praia Inhame Ecolodge](#) o similar (totes les opcions).

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

Esmorzar i trasllat en barca per trobar el «centre del món». Aquest dia arribarem al lloc més proper en el qual s'unirien la línia de l'equador i el meridià zero a l'illot de Rolas, un petit paradís de palmeres i cales. Agafarem una barca que ens portarà a l'illot de Rolas (20 minuts de viatge), on passarem un matí complet per 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), donarem un passeig per les plantacions de coco fins a arribar a la increïble platja Cafè, on podrem donar-nos un bany, i dinarem a la mateixa platja. Agafarem la barca de tornada a Porto Alegre i tindrem una experiència molt relaxant i gratificant en ser portats en una canoa tradicional pels manglars de les tranquil·les aigües del riu Malanza. Finalitzarem el dia observant les tortugues marines com fresen a la platja Jalé. Aprendre sobre la conservació d'aquesta espècie amenaçada, així com la important tasca que duu a terme l'organització sense ànim de lucre Tato. Allotjament a [Praia Inhame Ecolodge](#) o similar (totes les opcions).

Nota: La temporada de desove i naixement de les tortugues marines és de novembre a març.

Dia 5 | PRAIA INHAME 🚢 SAO TOMÉ 🏖️ ILLOT SANTANA 🏖️ SAO TOMÉ

Esmorzar i tornada a la capital de l'illa. Abans d'arribar a la ciutat, ens aturarem a la localitat de Santana per prendre'n un en vaixell fins al famós illot de Santana. Podrem pujar al far i obtenir una vista increïble de la badia, bussejar a les aigües blaves i cristal·lines i per als més aventurers saltar des d'un punt de 6 metres d'alçada. Proposem dinar al restaurant O pirata amb vistes a l'oceà (opcional). Allotjament a [Sweet Guest House](#) o similar (opció clàssica), [Omali,o](#) similar (opció premium) i [Emoyeni Gardens](#) o similar (opció clàssica i premium).

Dia 6 | SAO TOMÉ ➔ PRÍNCIPE (Roques i platges del nord)

Esmorzar i trasllat a l'aeroport per volar a la petita illa de Príncipe.

Opció clàssica: Avui recorrerem algunes de les antigues rotes de l'illa amb les seves plantacions de cacau. Començant per la Roça Paciência, actualment una plantació d'agricultura ecològica, on es cultiva i produeix una àmplia gamma de productes. A continuació, anirem cap 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 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 amb vistes espectaculars. Tindrem temps lliure per banyar-nos a Praia Banana. Allotjament al [Residencial Brigada](#) o similar.

Opció Premium: Per submergir-te de la millor manera a l'illa de Príncipe, et proposem allotjar-te a Roça Sundy, una antiga casa de plantació d'arquitectura clàssica i dissenys elegants que et portarà a fer un viatge a l'època colonial i sentir el caràcter i la història de l'illa. Gaudeix d'una meravellosa experiència guiada tots els dies durant la teva estada a l'hotel Roça Sundy. Les activitats es realitzen al matí, subjectes a les condicions meteorològiques i del mar. A la teva arribada a l'hotel rebràs informació sobre les experiències disponibles perquè gaudeixis durant la teva estada. Nit a [Roça Sundy](#).

Dia 7 | PRÍNCIPE (Cascada Qquepipi, platja Abade, Roça Porto Real)

Opció clàssica: Esmorzar. Avui explorarem el Parc Natural de la Biosfera caminant per un petit sender 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. Un lloc que ens 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.

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 l'illa de Príncep que a més d'aconseguir que aquestes dones tinguin independència econòmica, han trobat la forma de convertir les escombraries en un tresor. Allotjament al [Residencial Brigada](#) o similar.

Opció Premium: Activitat guiada per l' hotel. Esmorzar i sopar a [Roça Sundry](#).

Dia 8 | PRÍNCIPE (Badia de les Agulhas)

Opció clàssica: Esmorzar. Just a la vora de la reserva de la biosfera de la UNESCO, la Badia de les Agulles és un lloc inigualable. Rep el seu nom de les torres de fonolita que s'eleva a l'horitzó. Durant aquest viatge en vaixell, podrem gaudir d'algunes de les vistes més espectaculars de la part occidental de la Reserva i veure diverses platges impressionants, algunes d'elles 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. Dinar de pícnic a la platja. Allotjament al [Residencial Brigada](#) o similar.

Opció Premium: Activitat guiada per l' hotel. Esmorzar i sopar a [Roça Sundry](#).

Dia 9 | PRÍNCIPE → SAO TOMÉ 🚗 COSTA NORD-OEST

Esmorzar. Tornarem a l'illa de Sao Tomé i explorarem la costa nord de l'illa: sabana i baobabs, poble de pescadors i plantacions de cacau. Sense esmentar la increïblement meravellosa carretera al costat de la costa. La nostra primera parada serà la plantació Agostinho Neto, anteriorment coneguda com a "Rio do Oro", que va ser fundada el 1865 i és la major plantació de Sao Tomé. Emblemàtica per les seves dimensions, imponent arquitectura i la seva capacitat tecnològica ja que comptava amb el sistema ferroviari més avançat de tot l'arxipèlag. Després, ens aturarem a la platja de Lagoa Blava que no només destaca per les seves aigües turqueses, sinó també per tenir baobabs a prop de la platja. Proposem dinar el plat típic de la regió "Santola" amb una cervesa local ben fresca (opcional). A la tarda, passarem pel punt històric d'Anambô, on els descobridors portuguesos van trepitjar per primera vegada terra santomerana el 1470 i el túnel de Santa Catarina fins a arribar al "final del camí". Nit al [Mucumbli ecolodge](#) o similar (totes les opcions).

Dia 10 | COSTA NORD-OEST 🚗 RUTA DEL CACAU 🚗 SAO TOMÉ

Esmorzar. Sao Tomé i Príncep, el segon país més petit de l'Àfrica, va ser el productor més gran de cacau del món. Se li va donar suport a 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 "terroir" és un element clau en el disseny de la xocolata. Sense l'ecosistema de São Tomé, res seria possible. Cal seleccionar les varietats, treballar les mesclures, adaptar les tècniques i definir les condicions de cultiu. Aquest treball és únic i el descobrirem en la visita a la roça Diogo Vaz. Aprendre com es cultiva l'arbre del cacau, veurem els vells assecadors i ho coneixerem tot sobre el seu procés de transformació, així com podrem admirar la magnífica arquitectura colonial encara present a la regió. De tornada a la ciutat ens aturarem a la comunitat pesquera de Morro Peixe i la platja Tamarindos on ens podrem donar un refrescant bany.

Un cop a la ciutat, visitarem el centre Cacau, un espai on artistes locals exposen les seves obres i proposem dinar allà mateix (opcional). Acabarem el dia amb una visita amb degustació inclosa en la fàbrica de xocolata de Claudio Corallo, que ha guanyat la fama com el millor productor de xocolata del món i el més pur que existeix. Allotjament a [Sweet Guest House](#) o similar (opció clàssica), [Omali](#), o similar (opció premium) i [Emoyeni Gardens](#) o similar (opció clàssica i premium).

Dia 11 | SAO TOMÉ → BARCELONA o MADRID

Esmorzar. Dia lliure. Recomanem visitar la Fortalesa de Sant Sebastià per conèixer una mica més sobre la història colonial del país. Després podeu donar un passeig per sentir el ritme de la ciutat i dirigir-vos 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. A la tarda trasllat a l'aeroport per sortir en vol de tornada a la cura d'origen. Nit a bord.

Dia 11 | BARCELONA o MADRID

Arribada i fi dels serveis.

●● PREU PER PERSONA 2026

SERVEIS DE TERRA

Opció Clàssica

Mínim 2 persones: 2.675€

Opció Premium

Mínim 2 persones: 3.330€

Opció Clàssica i Premium (categoria clàssica a Sao Tomé i Premium a Príncep):

Mínim 2 persones: 3.090€

Revisió de preus: Un cop definit pel viatger tots aquells serveis que conformaran el seu viatge a mida, el preu d'aquest només podrà modificar-se per variacions del preu del transport derivat del cost del combustible, de les taxes i els impostos inclosos en el contracte, incloses les taxes, impostos i recàrrecs turístics, d'aterratge i d'embarcament o desembarcament en ports i aeroports, així com per la variació en el tipus de canvi aplicat. En cap cas, es revisarà a l'alça durant els 20 dies anteriors a la data de sortida del viatge.

●● SERVEIS INCLOSOS / NO INCLOSOS

INCLOU

- 10 nits en hotels i lodges segons detall, amb esmorzar.
- Mitja pensió en l'opció Premium a l'Hotel Roça Sundry de Príncipe.
- Menjar tipus pícnic en opció clàssica al passeig en vaixell per la Badia de les Agulhas.
- 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.
- Taxa conservació i comunitats estada Roça Sundry a Príncipe.
- Assegurança d'assistència en viatges i cancel·lació fins 1500€ (gratuïta)

NO INCLOU

- **Vols i taxes:** Tarifes en base a la companyia TAP Air Portugal en classe E. Sortida Barcelona o Madrid: 1.110€ (taxes incloses calculades al novembre/25). L'opció d'una altra companyia o tipus de tarifa comporta una variació en el preu. Consulteu el cost per reservar seients de forma anticipada.
- Begudes als àpats.
- 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. En cas de contractar els vols amb nosaltres, aquests no seran reemborsables un cop emesos, segons les condicions aplicables de la tarifa.

●● 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 Diners). Per pagaments en efectiu consultar condicions legals.

●● INFORMACIÓ PRÀCTICA

VISATS

No cal visats per a 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

La present proposta no constitueix una oferta de viatge, sinó un punt de partida pel disseny del vostre viatge a mida. Aquesta proposta ha estat elaborada al novembre 2025 en base a la ruta, disponibilitat dels serveis, costos i, taxes vigents en aquesta data.

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, una 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...). Si algunes visites o excursions no es poden dur a terme per 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 camins estan en males condicions. Es recomana portar una sola maleta tova (que no sigui rígida) i una motxilla petita.

Consultar suplement pels àpats opcionals en cada cas.

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

Els guies locals són de parla portuguesa, però xampurregen el castellà i es fan entendre sense problema. Parlen el que anomenen «portunyol». Els allotjaments, encara que són correctes, són senzills.

DIVISA

La moneda oficial és la dobra (STN), consulteu el canvi a: [XE converter](#).

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 finestra i amb targeta de crèdit); és millor portar tots els diners que es necessitin en euros.

CLIMA

São Tomé i Príncipe té un clima tropical molt humit, amb una llarga estació plujosa que va aproximadament d'octubre a abril. Dins aquest període hi ha una breu disminució de pluges entre desembre i març, coneguda localment com a gravanit, però no arriba a ser una estació seca completa. La veritable estació seca, gravana, passa de juny a setembre. Les temperatures són estables durant tot l'any, entre 23 i 30 °C; març sol ser el mes més càlid i el juliol, el més fresc. Es recomana portar un abric lleuger per a les nits i per a zones de més 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 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](#).