

SAO TOMÉ I PRÍNCIPE

Més que un paradís

VIATGE EN GRUP – 16 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	ÀPATS	ALLOTJAMENT
3 agost	Barcelona o Madrid → Sao Tomé		Hotel
4 agost	Sao Tomé 🚗 Costa nord-oest 🚗 Neves	E,D	Eco lodge
5 agost	Neves 🚗 Ruta del cacau 🚗 Neves	E,D	Eco lodge
6 agost	Neves 🚗 Cascada Angolar 🚗 Neves	E,D	Eco lodge
7 agost	Neves 🚗 Roça Saudades (Ruta del cafè)	E,D	Roça
8 agost	Roça Saudades 🚗 Lagoa Amelia 🚗 P.N. Obô 🚗 Sao Tomé	E,D	Hotel
9 agost	Sao Tomé 🚗 Sao Joao dos Angolares	E,D	Roça
10 agost	Sao Joao dos Angolares 🚗 Praia Inhame	E,D	Eco lodge
11 agost	Praia Inhame 🚗 Ilhéu das Rolas 🚗 Praia Inhame 🚗 Santo Antonio	E,D	Roça
12 agost	Santo Antonio 🚗 Sao Tomé → Príncipe (Roças i platges del nord)	E,D	Hotel
13 agost	Príncipe (Baia das Agulhas)	E,D	Hotel
14 agost	Príncipe (Pic Papagaio)	E,D	Hotel
15 agost	Príncipe (Festival Auto Floripes)	E,D	Hotel
16 agost	Príncipe → Sao Tomé (Roças amagades)	E,D	Hotel
17 agost	Sao Tomé → Barcelona o Madrid	E,D	
18 agost	Barcelona o Madrid		

E: Esmorzar D: Dinar S: Sopar

3 agost | BARCELONA o MADRID → SAO TOMÉ

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

4 agost | SAO TOMÉ 🚗 COSTA NORD-OEST 🚗 NEVES

Esmorzar. Avui explorarem la fascinant costa nord de l'illa, amb sabana i baobabs, pobles de pescadors i plantacions de cacau. També descobrirem la increïble carretera, a tocar de la costa. La primera parada serà la plantació Agostinho Neto, anteriorment coneguda com a "Rio do Oro", que es va fundar en 1865 i és la major plantació de Sao Tomé. És emblemàtica per les seves dimensions, la grandesa arquitectònica i la 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, quan passem per la Ribeira Funda Praia. Més tard ens aturarem a la platja de Lagoa Blava, que a més de per les seves aigües turqueses també destaca per tenir baobabs tan a prop de la platja. A continuació, baixarem per la costa fins arribar a Neves, la major àrea de pesca del país. Dinarem el plat típic de la regió, el santola, acompanyat d'una cervesa local ben freda. 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 a la "final del camí". Allotjament a [Mucumbli Eco-Lodge](#) o similar.

5 agost | NEVES 🚐 RUTA DEL CACAU 🚐 NEVES

Esmorzar. Sao Tomé i Príncipe, el segon país més petit d'Àfrica, va ser el productor de cacau més gran del món. El van anomenar «les illes del cacau». El ric sòl volcànic i el clima local el converteixen en un terreny únic que permet produir alguns dels millors cacaos del món. El *terroir* és un element clau en la creació 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 *roças* (hisendes) 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, a més de poder admirar la magnífica arquitectura colonial encara present a la regió. Dinar a la plantació Monte Forte d'ambient colonial. Allotjament a [Mucumbli Eco-Lodge](#) o similar.

6 agost | NEVES 🚐 CASCADA ANGOLAR 🚐 NEVES

Esmorzar. Aquest dia farem una excursió pel corriol de l'aigua al bell mig del bosc tropical i a través dels túnels. Tindrem l'oportunitat de veure les plantes i els ocells endèmics que hi viuen fins arribar a la cascada amagada d'Angolar, la més alta de l'illa (40 m). Aquest és el lloc on els esclaus d'Angolares es refugiaven dels amos. Allotjament a [Mucumbli Eco-Lodge](#) o similar.

7 agost | NEVES 🚐 ROÇA SAUDADES (RUTA DEL CAFÈ)

Esmorzar. Aquest dia 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. Acabarem amb la vista del Museu Monte Café, una de les hisendes colonials més antigues de Sao Tomé, fundada el 1858 i que antany va ser el major productor de cafè de l'illa. Avui es produeix el cafè i el cacau a petita escala i la comunitat de Sao Tomé està completament involucrada en aquest projecte. Al museu coneixerem el procés de tractament del cafè de manera tradicional i moderna, així com la història de la finca. També podrem beure un saborós cafè aràbica o robusta, produït allà. Dinarem a la casa colonial Roça Saudades 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 Saudades](#) o similar.

8 agost | ROÇA SAUDADES 🚐 LAGOA AMELIA 🚐 PARC NACIONAL OBÔ 🚐 SAO TOMÉ

Esmorzar i inici de l'experiència del dia, que transcorrerà mitjançant un paradís exòtic i de gran bellesa. Ens dirigirem a l'interior de l'illa per fer una excursió al Parc Nacional Obô acompanyats per un guia experimentat, que ens ensenyarà la increïble bellesa de la natura de Sao 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 podrem fer-nos una dutxa refrescant. Tornada a la ciutat. Allotjament a [Pedro Guesthouse](#) o similar.

9 agost | SAO TOMÉ 🚐 SAO JOAO DOS ANGOLARES

Esmorzar. Aquest dia 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. Visitarem 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 de Rei. Després veurem l'anomenada Boca do Inferno i serem testimonis d'un espectacle de la natura, quan les onades colpegen amb força contra les roques de basalt. Allà podrem gaudir d'una refrescant aigua de coco. Dinar a Roça São João dos Angolares, que ofereix una cuina d'autor. Gaudirem d'un menú degustació de fusió tropical amb barreja de sabors europeus, africans i de Sao Tomé en un entorn inigualable. Després de dinar tindrem temps per descobrir les instal·lacions de la *roça*, amb un centre d'exposició d'artistes locals que inclou una galeria d'art i múltiples figures exposades al jardí. Allotjament a [Roça São João dos Angolares](#) o similar.

10 agost | SAO JOAO DOS ANGOLARES 🚐 PRAIA INHAME

Esmorzar. Seguirem la ruta cap al sud de l'illa fins a Porto Alegre. Durant el camí farem parades per contemplar l'emblemàtic pic Cão Grande, una xemeneia volcànica convertida a la icona de l'illa. Durant el matí explorarem algunes de les fabuloses platges del sud de l'illa, com ara Piscina o n'Guembú, i dinarem a la platja Cabana. A la tarda gaudirem d'una experiència molt relaxant: ens portaran en una canoa tradicional pels manglars de les tranquil·les aigües del riu Malança. Nit a [Praia Inhame Ecolodge](#) o similar.

11 agost | PRAIA INHAME 🚐 ILHÉU DAS ROLAS 🚐 PRAIA INHAME 🚐 SANTO ANTONIO

Esmorzar. No cal excavar gaire per trobar el "centre del món". Avui arribarem al lloc més proper en què s'unirien la línia de l'equador i el meridià zero a l'illot de Roles, un petit paradís de palmerars i cales de somni. Agafarem una barca que ens portarà a Roles (aprox. 20 minuts). Allà passarem el matí explorant el bosc tropical ple de palmeres i les cales increïbles, envoltades de roques volcàniques.

Després de comprovar el punt de referència de 0° de latitud i 0° de longitud (marc de l'equador), passejarem per les plantacions de coco fins arribar a la increïble platja Café, on ens podem banyar i esmorzar peix a la graella a la mateixa platja. Agafarem la barca de tornada i de tornada a la ciutat ens aturarem a Roça Santo Antonio, una antiga plantació colonial restaurada situada al cor de la selva tropical on passarem la nit. Allotjament a [Roça Santo Antonio](#) o similar.

12 agost | 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'aeroport per volar a la petita illa de Príncipe. Aquest dia explorarem el Parc Natural de la Biosfera i caminarem per un sender a través del bosc per aprofitar l'oportunitat d'observar la riquesa natural i de refrescar-nos en una de les boniques cascades de l'illa. Durant el camí podem veure aus endèmiques, orquídiades i diverses plantes medicinals. De tornada passarem per Roça Terreiro Velho, la plantació de Claudio Corallo, on es recull el que es considera "el millor cacau del món", i també 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. Dinar tradicional a la ciutat de Santo Antonio. A la tarda visitarem la part nord de l'illa i recorrerem algunes de les antigues roças amb les plantacions de cacau. Començarem per la Roça Paciência, actualment una plantació d'agricultura ecològica en la qual es cultiva i produeix una àmplia gamma de productes. Després farem una parada al millor dels millors miradors de l'illa que fa guàrdia a la platja Banana, la més famosa. Les vistes són espectaculars! A continuació, podem fer-nos 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 Príncipe. Gaudirem d'una bonica posta de sol amb unes vistes espectaculars. Allotjament a [Residencial Brigada](#) o similar.

13 agost | PRÍNCIPE (BAIA DAS AGULHAS)

Esmorzar. 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'eleven a l'horitzó. Durant aquest viatge amb vaixell podem 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. Allotjament a [Residencial Brigada](#) o similar.

14 agost | PRÍNCIPE (PIC PAPAGAIO)

Esmorzar. Una de les principals muntanyes volcàniques de Príncipe és el pic Papagaio i es pot albirar des de la capital de Santo Antonio. Per a les ànimes aventureres i els excursionistes entusiastes, pujar aquesta muntanya és un dels millors trekkings possibles. El pic Papagaio, a 700 metres, emergeix majestuós de la selva tropical del Parc Nacional de Príncipe i la Reserva de la Biosfera de la UNESCO que l'envolta. Dues hores i mitja d'ascensió per una jungla exuberant pel bosc primari i secundari ens ofereix una trobada incomparable amb la natura. Les vistes panoràmiques són impressionants des del cim. Dinarem a la ciutat de Santo Antonio. Allotjament a [Residencial Brigada](#) o similar.

15 agost | PRÍNCIPE (FESTIVAL AUTO FLORIPES)

Esmorzar. Agost és el mes de la cultura a Príncipe i escenari d'innombrables celebracions. Una és la Festa de São Lourenço o Festa Auto de Floripes, que se celebra anualment el 15 d'agost. Auto de Floripes és l'esdeveniment teatral més important de l'illa de Príncipe. El seu objectiu és recrear l'enfrontament entre cristians i moros i la història dels regnes europeus a l'època medieval. Allotjament a [Residencial Brigada](#) o similar.

16 agost | PRÍNCIPE → SAO TOMÉ (ROÇAS AMAGADES)

Tornada a Sao Tomé. Hi ha roças que tothom coneix, però hi ha d'altres oblidades i més amagades als turons dels quals només alguns habitants de Sao Tomé han sentit a parlar... El districte de Mé Zóchi, per la seva situació en les altures, concentra bona part de les antigues plantacions colonials. A més, la regió és plena de cascades i salts d'aigua, moltes de les quals permeten el bany, una opció interessant per combinar amb la visita de les roças. Visitarem la Roça Vista Alegre, on podem interactuar amb la comunitat local de la plantació i les dones de la cooperativa i gaudir d'unes vistes espectaculars de Sao Tomé. Després coneixerem Roça Santa Margarita, una de les rosses més grans de la regió, i farem una volta per l'acollidora i tranquil·la Vila Madalena. Per últim, descobrirem Roça Boa Entrada, una de les més simbòliques de l'arxipèlag. Allotjament a [Pedro Guesthouse](#) o similar.

17 agost | SAO TOMÉ → BARCELONA o MADRID

Esmorzar. Aprofitarem el darrer dia per conèixer la capital del país. Visitarem la fortalesa de Sant Sebastià per saber una mica més sobre la història colonial del país. Després podem fer una passejada per conèixer l'ambient de la ciutat. Veurem 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 impulsar les comunitats locals a través de l'agricultura de la vainilla. A la tarda farem una visita guiada amb degustació inclosa a la fàbrica Claudio Corallo, el creador de la millor xocolata del món, que ens atindrà personalment i ens revelarà els secrets més ben guardats del cacau. A l'última hora, trasllat a l'aeroport per agafar el vol de tornada a la ciutat d'origen. Nit a bord.

18 agost | **BARCELONA o MADRID**

Arribada i fi dels serveis.

●● PREU PER PERSONA 2024

SERVEIS DE TERRA

Mínim 6 persones: 3.435€

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, incloses les taxes, impostos i recàrrecs turístics, d'aterratge i d'embarcament o desembarcament en ports i aeroports, així com per variació en el tipus de canvi aplicat al gener 2024. En cap cas, es revisarà a l'alça durant els 20 dies anteriors a la data de sortida del viatge.

●● SORTIDA 2024

Agost 3

●● GRUP MÍNIM / MÀXIM

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

●● SERVEIS INCLOSOS / NO INCLOSOS

INCLOU

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

NO INCLOU

- **Vols i taxes:** (Tarifes en base a la companyia TAP Air Portugal en classe W). Sortida Barcelona o Madrid: 1.665€ (taxes incloses calculades al desembre/23). L'opció d'una altra companyia o tipus de tarifa comporta una variació en el preu.
- Begudes al dinar.
- Propines.
- Qualsevol altre 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

VISAT

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 a una destinació que fomenta un turisme sostenible i respectuós amb la natura. És un paradís encara verge que ofereix una correcta oferta hotelera sense massificacions, una naturalesa espectacular, una cultura mestissa rica en folklore i gastronomia, així com una costa fantàstica per descansar o fer activitats marítimes.

L'ordre de les visites i les 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 per causes externes, seran reemplaçades sempre que sigui possible. Les distàncies entre les ciutats i els pobles no són gaire llargues, però sovint les carreteres o els camins estan en males condicions. Es recomana portar una sola maleta "tova", que no sigui gaire rígida, i una motxilla petita.

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

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

DIVISA

A Sao Tomé no es poden treure diners amb 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), consulteu el canvi a [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 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, març és el mes més calorós i juliol és el més fred, amb temperatures de 23.2 °C. És convenient portar una mica de roba d'abric per a les nits i els llocs de més altitud.

SEGURETAT

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

●● PER SABER MÉS DE SAO TOMÉ I PRÍNCIPE

Utilitza l'ampli fons bibliogràfic de la Llibreria Altair. Hem recopilat un conjunt de guies, mapes i llibres sobre [Sao Tomé i Príncipe](#) 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](#).