

SAO TOMÉ y PRÍNCIPE

Ruta clásica

VIAJE A MEDIDA – 12 DÍAS

● ● ¿Por qué proponemos Sao Tomé y Príncipe?

Es uno de esos destinos que aún conserva la sensación de “paraíso por descubrir”. Naturaleza intacta, playas casi desiertas y un ritmo de vida pausado que invita a desconectar de verdad. Sus bosques tropicales, su biodiversidad única y sus aguas cristalinas lo convierten en un lugar ideal para quienes buscan autenticidad lejos del turismo masivo. Además, apuesta firmemente por el turismo responsable, promoviendo experiencias que respetan la naturaleza, apoyan a las comunidades locales y contribuyen a la conservación de su extraordinario entorno. Caminar entre vegetación exuberante, disfrutar de una gastronomía local sorprendente o presenciar el desove de tortugas marinas entre octubre y marzo se convierte aquí en un privilegio que se vive con conciencia y respeto. La hospitalidad cálida de sus habitantes completa una experiencia que es tanto enriquecedora como sostenible.

[Mapa de la ruta](#)

DÍA	ITINERARIO	COMIDAS	ALOJAMIENTO
1	Barcelona o Madrid → Sao Tomé		Hotel
2	Sao Tomé 🚕 Lago Amelia (Centro isla)	D	Ecolodge
3	Lago Amelia 🚕 Praia Inhame (Costa este)	D	Ecolodge
4	Praia Inhame 🚕 Islote de Rolas 🚕 Praia Inhame	D	Ecolodge
5	Praia Inhame 🚕 Sao Tomé 🚕 Islote de Santana 🚕 Sao Tomé	D	Hotel
6	Sao Tomé → Príncipe (Roças y playas del norte)	D	Hotel
7	Príncipe (Cascada Qqueipi, playa Abade, Roça Porto Real)	D	Hotel
8	Príncipe (Bahía das Agulhas)	D	Hotel
9	Príncipe → Sao Tomé 🚕 Costa noroeste	D	Ecolodge
10	Costa Noroeste 🚕 Ruta del Cacao 🚕 Sao Tomé	D	Hotel
11	Sao Tomé → Barcelona o Madrid	D	
12	Barcelona o Madrid		

D: Desayuno A: Almuerzo C: Cena

Día 1 | BARCELONA o MADRID → SAO TOMÉ

Presentación al aeropuerto para volar a Sao Tomé. Llegada, asistencia y traslado a [Sweet Guest House](#) o similar (opción clásica) , [Omali](#), o similar (opción Premium) y [Emoyeni Gardens](#) o similar (opción clásica y premium).

Día 2 | SAO TOMÉ 🚕 LAGO AMELIA (centro isla)

Desayuno. Si Santo Tomé es la isla del centro del mundo, Lagoa Amélia es el centro de la isla. Descubre el antiguo cráter del volcán que originó la isla de Santo Tomé y que ahora nutre la mayoría de los ríos de este país. El primer día nos dirigiremos al interior de la isla para hacer una excursión por el Parque Nacional Obô acompañado por un guía experimentado que nos enseñá la increíble belleza de la naturaleza santomera hasta llegar al Lagoa Amelia, un cráter volcánico cubierto de vegetación. Después de la excursión llegaremos hasta la cascada de São Nicolau, donde os podréis dar una refrescante ducha. Proponemos almorzar en la casa colonial de Roça Saudades Almada Negreiro un fantástico menú degustación para saborear los platos típicos de la “terra” con preciosas vistas de la selva (opcional).

Terminaremos el recorrido visitando la roça Monte Café, una de las haciendas coloniales más antigua de Santo Tomé, fundada en 1858 y que fue el mayor productor de café de la isla. Hoy día se produce café y cacao a pequeña escala y la comunidad saotomense está completamente involucrada en el proyecto. En el museo café conoceremos el proceso de tratamiento del café a la manera tradicional y moderna, así como la historia de esta finca y podremos beber un sabroso café arábica o robusta, producido aquí. Noche en el [Eden Valley ecolodge](#) o similar (todas las opciones).

Día 3 | LAGO AMELIA 🚐 PRAIA INHAME (Costa este)

Desayuno. Hoy recorreremos la fascinante costa este de la isla y descubriremos un paisaje de belleza exuberante con acantilados, playas desérticas que dejan la boca abierta, rocas emblemáticas, aldeas pintorescas y el mejor restaurante de la isla. Nuestra primera parada será el río Abade para observar uno de los mayores lavaderos del mundo.

Visitaremos Roça Agua Izé, una de las plantaciones de la época colonial más importantes del archipiélago. Nos sumergiremos en un escenario de la época colonial que mantiene su espíritu vivo por los miles de habitantes que viven aún en esa comunidad. Nos detendremos en el punto más alto, el mirador del hospital, para observar las dimensiones de la roça y las vistas a la bahía de la playa de Rei. Posteriormente veremos Boca do Inferno, siendo testigos de un espectáculo de la naturaleza al golpear las olas con fuerza contra las rocas de basalto y donde podremos beber una refrescante agua de coco. Proponemos almorzar en Roça São João dos Angolares, que ofrece una cocina de autor y donde disfrutaremos de un menú degustación de fusión tropical con mezcla de sabores europeos, africanos y de Santo Tomé en un entorno inigualable (opcional). Tras este fantástico almuerzo nos dirigiremos hacia el sur de la isla hasta llegar a Porto Alegre. Durante el camino, haremos paradas para contemplar el emblemático Pico Cão Grande, una chimenea volcánica convertida en el ícono de la isla, y en Ribeira Peixe, una diminuta aldea de gente amable junto a una cascada de basalto que desemboca a pocos metros del mar y es el escenario formidable donde acuden niños y mayores a bañarse o a pescar. Alojamiento en [Praia Inhame Ecolodge](#) o similar (todas las opciones).

Día 4 | PRAIA INHAME 🛳 ISLOTE DE ROLAS 🛳 PRAIA INHAME

Desayuno y traslado en barca para encontrar el «centro del mundo». Este día llegaremos al lugar más cercano en el cual se unirían la línea del ecuador y el meridiano cero en el islote de Rolas, un pequeño paraíso de palmerales y calas de ensueño. Cogeremos una barca que nos llevará al islote de Rolas (20 minutos de viaje), donde pasaremos una mañana completa para explorar su bosque tropical, lleno de palmeras, y sus increíbles calas rodeadas de rocas volcánicas. Después de comprobar el punto de referencia de 0° de latitud y 0° de longitud (marco del ecuador), daremos un paseo por las plantaciones de coco hasta llegar a la increíble playa Café, donde podremos darnos un baño, y almorzaremos en la misma playa. Cogeremos la barca de vuelta a Porto Alegre y tendremos una experiencia muy relajante y gratificante al ser llevados en una canoa tradicional por los manglares de las tranquilas aguas del río Malanza.

Finalizaremos el día observando a las tortugas marinas como desovan en la playa Jalé. Aprenderemos sobre la conservación de esta especie amenazada, así como la importante labor que lleva a cabo la organización sin ánimo de lucro Tato. Alojamiento en [Praia Inhame Ecolodge](#) o similar (todas las opciones).

Nota: La temporada de desove y nacimiento de las tortugas marinas es de noviembre a marzo.

Día 5 | PRAIA INHAME 🚐 SAO TOMÉ 🛳 ISLOTE DE SANTANA 🚐 SAO TOMÉ

Desayuno y regreso a la capital de la isla. Antes de llegar a la ciudad, nos detendremos en la localidad de Santana para tomar un en barco hasta el famoso islote de Santana. Podremos subir al faro y obtener una vista increíble de la bahía, bucear en las aguas azules y cristalinas y para los más aventureros saltar desde un punto de 6 metros de altura.

Proponemos almorzar en el restaurante O pirata con vistas al océano (opcional). Alojamiento en [Sweet Guest House](#) o similar (opción clásica), [Omali](#), o similar (opción premium) y [Emoyeni Gardens](#) o similar (opción clásica y premium).

Día 6 | SAO TOMÉ → PRÍNCIPE (Roças y playas del norte)

Desayuno y traslado al aeropuerto para volar a la pequeña isla de Príncipe.

Opción clásica: Hoy recorreremos algunas de las antiguas rocas de la isla con sus plantaciones de cacao. Comenzando por la Roça Paciência, actualmente una plantación de agricultura ecológica, donde se cultiva y produce una amplia gama de productos. A continuación, iremos hacia Roça Belmonte, una antigua casa colonial de arquitectura clásica y diseños elegantes. Allí mismo, visitaremos el museo de la isla para conocer un poco más sobre la historia y biodiversidad única de Príncipe. Luego haremos una parada a los mejores de los mejores miradores de la isla que hace guardia a la Praia Banana, la más famosa del país con vistas espectaculares. Tendremos tiempo libre para bañarnos en Praia Banana.

Alojamiento en [Residencial Brigada](#) o similar.

Opción Premium: Para sumergirte de la mejor manera en la isla de Príncipe, te proponemos alojarte en Roça Sundy, una antigua casa de plantación de arquitectura clásica y diseños elegantes que te llevará a hacer un viaje en la época colonial y sentir el carácter y la historia de la isla. Disfruta de una maravillosa experiencia guiada todos los días durante tu estancia en el hotel Roça Sundy. Las actividades se realizan por la mañana, sujetas a las condiciones meteorológicas y del mar. A tu llegada al hotel recibirás información sobre las experiencias disponibles para que disfrutes durante tu estancia. Noche en [Roça Sundy](#).

Día 7 | PRÍNCIPE (Cascada Qquepipi, playa Abade, Roça Porto Real)

Opción clásica: Desayuno. Hoy exploraremos el Parque Natural de la Biosfera caminando por un pequeño sendero a través del bosque para aprovechar la oportunidad de observar la riqueza de la naturaleza y refrescarnos en una de las cascadas más hermosas de la isla. En el camino podremos ver aves endémicas, orquídeas y varias plantas medicinales.

De regreso, pasaremos por Roça Terreiro Velho, la plantación de Claudio Corallo, y haremos una parada en el emblemático mirador Nova Estrela, con espectaculares vistas de los acantilados marinos tapizados de vegetación tropical y el islote de Boné de Jóquei. A continuación, visitaremos el tradicional pueblo pesquero de Praia Abade. Un lugar que nos dará una idea de la importancia que tiene el pescado y el océano para esta excepcional isla. En esta misma comunidad visitaremos un proyecto de participación comunitaria que se ha puesto en marcha con la producción de jabones artesanales como diversificación de los ingresos de los pescadores. Los productos son 100% locales, sin residuos y están hechos de aceite de coco. Por la tarde visitaremos el antiguo hospital de Roça Porto Real y conoceremos un proyecto que llevan a cabo allí para ayudar a promover la sostenibilidad del planeta, que consiste en transformar el vidrio en joyas y los residuos orgánicos en compost. Esta cooperativa es un gran ejemplo de una de las iniciativas empresariales sostenibles de la isla de Príncipe que además de conseguir que estas mujeres tengan independencia económica, han encontrado la forma de convertir la basura en un tesoro. Noche en [Residencial Brigada](#) o similar.

Opción Premium: Actividad guiada por el hotel. Desayuno y cena en [Roça Sundy](#).

Día 8 | PRÍNCIPE (Bahía das Agulhas)

Opción clásica: Desayuno. Justo al borde de la Reserva de la Biosfera de la UNESCO, la Bahía de las Agujas es un lugar inigualable. Recibe su nombre de las torres de fonolita que se elevan en el horizonte. Durante este viaje en barco, podremos disfrutar de algunas de las vistas más espectaculares de la parte occidental de la Reserva y divisar varias playas impresionantes, algunas de ellas casi secretas. No es difícil adivinar que lo mejor del viaje es, probablemente, el hecho de observar la naturaleza en su estado más puro. Almuerzo de picnic en la playa. Noche en [Residencial Brigada](#) o similar.

Opción Premium: Actividad guiada por el hotel. Desayuno y cena en [Roça Sundy](#).

Día 9 | PRÍNCIPE → SAO TOMÉ 🚕 COSTA NOROESTE

Desayuno. Regresaremos a la isla de Santo Tomé y exploraremos la costa norte de la isla: sabana y baobabs, pueblo de pescadores y plantaciones de cacao. Sin mencionar la increíblemente hermosa carretera junto a la costa. Nuestra primera parada será la plantación Agostinho Neto, anteriormente conocida como "Rio do Oro", que fue fundada en 1865 y es la mayor plantación de Santo Tomé. Emblemática por sus dimensiones, imponencia arquitectónica y su capacidad tecnológica ya que contaba con el sistema ferroviario más avanzado de todo el archipiélago. Luego, nos detendremos en la playa de Lagoa Azul que no sólo destaca por sus aguas turquesas, sino también por tener baobabs cerca de la playa. Proponemos almorzar el plato típico de la región "Santola" con una cerveza local bien fresca (opcional). Por la tarde, pasaremos por el punto histórico de Anambô, donde los descubridores portugueses pisaron por primera vez tierra santomera en 1470 y el túnel de Santa Catarina hasta llegar al "final del camino". Noche en el [Mucumbli ecolodge](#) o similar (todas las opciones).

Día 10 | COSTA NOROESTE 🚕 RUTA DEL CACAO 🚕 SAO TOMÉ

Desayuno. Santo Tomé y Príncipe, el segundo país más pequeño de África, fue el mayor productor de cacao del mundo. Se le apodó las «Isla del Cacao». El rico suelo volcánico y el clima local la convierten en un terreno único que le permite producir algunos de los mejores cacaos del mundo. Como para un gran vino, el "terroir" es un elemento clave en el diseño del chocolate. Sin el ecosistema de Santo Tomé, nada sería posible, y se revela gracias al saber hacer ancestral de los lugareños. Es necesario seleccionar las variedades, trabajar las mezclas, adaptar las técnicas y definir las condiciones de cultivo. Este trabajo es único y lo descubriremos en la visita a la roça Diogo Vaz. Aprenderemos cómo se cultiva el árbol del cacao, veremos los viejos secaderos y conoceremos todo sobre su proceso de transformación, así como podremos admirar la magnífica arquitectura colonial aún presente en la región. De vuelta a la ciudad nos detendremos en la comunidad pesquera de Morro Peixe y la playa Tamarindos donde nos podremos dar un refrescante baño.

Una vez en la ciudad, visitaremos el centro Cacao, un espacio donde artistas locales exponen sus obras y proponemos almorzar allí mismo (opcional). Terminaremos el día con una visita con degustación incluida a la fábrica de chocolate de Claudio Corallo, que ha ganado la fama como el mejor productor de chocolate del mundo y el más puro que existe. Alojamiento en [Sweet Guest House](#) o similar (opción clásica), [Omali](#), o similar (opción premium) y [Emoyeni Gardens](#) o similar (opción clásica y premium).

Día 11 | SAO TOMÉ → BARCELONA o MADRID

Desayuno. Día libre. Recomendamos visitar la Fortaleza de San Sebastián para conocer un poco más sobre la historia colonial del país. Luego podéis dar un paseo para sentir el pulso de la ciudad y dirigiros a la Catedral, la Plaza de la Independencia, las casas comerciales más importantes del centro de la ciudad y otros edificios de la época colonial. Por la tarde traslado al aeropuerto para salir en vuelo de regreso a la ciudad de origen. Noche a bordo.

Día 12 | BARCELONA o MADRID

Llegada y fin de los servicios.

●● PRECIO POR PERSONA 2026

SERVICIOS DE TIERRA

Opción Clásica

Mínimo 2 personas: 2.675€

Opción Premium

Mínimo 2 personas: 3.330€

Opción Clásica y Premium (categoría clásica en São Tomé y Premium en Príncipe):

Mínimo 2 personas: 3.090€

Revisión de precios: Una vez definidos por el viajero todos aquellos servicios que conformarán su viaje a medida, el precio de este sólo podrá modificarse por variaciones del precio del transporte derivado del coste del combustible, de las tasas y los impuestos incluidos en el contrato, incluidas las tasas, impuestos y recargos turísticos, de aterrizaje y de embarque o desembarque en puertos y aeropuertos, así como por la variación en el tipo de cambio aplicado. En ningún caso, se revisará al alza durante los 20 días anteriores a la fecha de salida del viaje.

●● SERVICIOS INCLUIDOS / NO INCLUIDOS

INCLUYE

- 10 noches en hoteles y haciendas según detalle, con desayuno.
- Media pensión en la opción Premium en el Hotel Roça Sundy de Príncipe.
- Comida tipo picnic en opción clásica en el paseo en barco por la Bahía das Agulhas.
- Vuelo doméstico São Tomé/Príncipe/São Tomé.
- Traslados aeropuerto/hotel/aeropuerto.
- Recorrido en vehículo privado.
- Guía local acompañante.
- Tasa turística de alojamiento.
- Excursiones y actividades según itinerario.
- Tasa conservación y comunidades estancia Roça Sundy en Príncipe.
- Seguro de asistencia en viaje y cancelación hasta 1.500€ (gratuito)

NO INCLUYE

- **Vuelos y tasas:** Tarifas en base a la compañía TAP Air Portugal en clase E. Salida Barcelona o Madrid: 1.110€ (tasas incluidas calculadas en noviembre/25). La opción de otra compañía o tipo de tarifa comporta una variación en el precio. Consultar el coste por reservar asientos de forma anticipada.
- Bebidas en las comidas.
- Propinas.
- Cualquier servicio no especificado.

●● PÓLIZAS OPCIONALES DE GASTOS DE ANULACIÓN, MUERTE O INVALIDEZ Y AMPLIACIÓN DE COBERTURAS

Debido a que tanto las compañías aéreas como los prestatarios de los servicios tienen condiciones de anulación muy estrictas, Altaïr Viajes pone a vuestra disposición seguros especiales de gastos de anulación para que podáis cubrir las cantidades que consideréis según vuestros intereses. Quedan excluidas las actividades físico-deportivas en el medio natural y deportes de aventura. Consultar suplementos y el detalle de las coberturas en cada caso.

●● CANCELACIONES

El viajero puede renunciar al contrato en cualquier momento antes del inicio del viaje, teniendo que abonar una penalización que equivaldrá al precio del viaje combinado menos el ahorro de costes y los ingresos de la utilización alternativa de los servicios de viaje. En caso de contratar los vuelos con nosotros, éstos no serán reembolsables una vez emitidos, según las condiciones aplicables de la tarifa.

●● PERSONAS MOVILIDAD REDUCIDA (PMR)

Persona cuya movilidad para participar en el viaje se encuentra reducida por motivos de discapacidad física, sensorial o locomotriz, permanente o temporal; discapacidad o deficiencia intelectual, o cualquier otra causa de discapacidad, o por la edad, y cuya situación requiera una atención adecuada y la adaptación a sus necesidades particulares del servicio puesto a disposición del resto de participantes. Si alguno de los interesados en hacer un viaje a medida es PMR deberá informarnos para poder consultar si el viaje a medida puede ser o no diseñado para cubrir sus necesidades.

●● RESERVAS Y FORMAS DE PAGO

Para formalizar la reserva se abonará un depósito mínimo del 40% del precio total del viaje. Este porcentaje podrá variar en función de las condiciones de los distintos proveedores. El resto se liquidará como muy tarde 10 días antes de la fecha de salida. Se aceptan como métodos de pago: transferencia bancaria, cheque nominativo o tarjeta (exceptuando Amex y Diners). Para pagos en efectivo consultar condiciones legales.

●● INFORMACIÓN PRÁCTICA

VISADOS

No es necesario visados para estancias inferiores a 15 días. El pasaporte debe tener una validez mínima de 3 meses.

CLÍNIC SALUD BARCELONA

Recomendamos consultar la web del [Servicio de Atención al Viajero Internacional](#).
Hospital Universitari Con la colaboración del Servicio de [Salud Internacional del Hospital Clínic de Barcelona](#).

CARACTERÍSTICAS DEL VIAJE

La presente propuesta no constituye una oferta de viaje, sino un punto de partida para el diseño de su viaje a medida. Esta propuesta ha sido elaborada en noviembre 2025 en base a la ruta, disponibilidad de los servicios, costes y tasas vigentes en esa fecha.

Sao Tomé y Príncipe es un archipiélago que poco a poco se posiciona como un destino que fomenta un turismo sostenible y respetuoso con la naturaleza. Un paraíso todavía virgen que ofrece una correcta oferta hotelera sin masificaciones, una naturaleza espectacular, una cultura mestiza rica en folklore y gastronomía, y una costa fantástica para descansar o hacer actividades marítimas. El orden de las visitas y excursiones puede ser modificado según las condiciones locales (estado de la carretera, días de mercado...). Si algunas visitas o excursiones no pueden ser llevadas a cabo por causas externas, serán reemplazadas siempre que sea posible.

Las distancias no son muy largas entre las ciudades y los pueblos, pero a menudo las carreteras o caminos están en malas condiciones. Se recomienda llevar una sola maleta "blanda" (que no sea rígida) y una mochila pequeña.

Consultar suplemento por las comidas opcionales en cada caso.

La conexión a internet funciona en algunos lugares y en otros menos, o simplemente no hay conexión. Se puede comprar una tarjeta SIM con conexión a internet.

Los guías locales son de habla portuguesa, pero chapurrean el castellano y se hacen entender sin problema. Hablan lo que llaman «portuñol». Los alojamientos, aunque son correctos, son sencillos.

DIVISA

La moneda oficial es la dobra (STN), consultar el cambio en: [XE converter](#).

En Sao Tomé no se puede sacar dinero con una tarjeta extranjera en los cajeros normales (solo en el Banco Central de Sao Tomé y Príncipe, en ventanilla y con tarjeta de crédito); es mejor llevar todo el dinero que se necesite en euros.

CLIMA

Santo Tomé y Príncipe tiene un clima tropical muy húmedo, con una larga estación lluviosa que va aproximadamente de octubre a abril. Dentro de ese período existe una breve disminución de lluvias entre diciembre y marzo, conocida localmente como gravanito, pero no llega a ser una estación seca completa. La verdadera estación seca, gravana, ocurre de junio a septiembre. Las temperaturas son estables durante todo el año, entre 23 °C y 30 °C; marzo suele ser el mes más cálido y julio, el más fresco. Se recomienda llevar un abrigo ligero para las noches y para zonas de mayor altitud.

SEGURIDAD

Sobre cuestiones de seguridad, recomendamos consultar la página web del [Ministerio de Asuntos Exteriores](#).

●● PARA SABER MÁS DE SAO TOMÉ

Utiliza el amplio fondo bibliográfico de la Librería Altaïr. Hemos recopilado un conjunto de guías, mapas y libros sobre [Sao Tomé](#) que puedes consultar con la finalidad de sumergirte en el territorio a través de la literatura.

●● CONDICIONES GENERALES

Las condiciones generales se encuentran en nuestra [web](#).