



13 Tage São Tomé – Afrikas grüne Inselperle entdecken

São Tomé-Stadt - Lagoa Azul - Ilhéu das Rolas - Pico Cão Grande - Roças & Traumstrände

Nächster Reisetermin
16.01. - 28.01.2027

Reisedauer
12 Nächte

Reiseart
Busreise

Reisepreis pro Person:
Ab 3069.-€

Einleitung

Entdecken Sie das tropische Inselparadies São Tomé – einen der letzten Geheimtipps Afrikas. Üppige Regenwälder, traumhafte Strände, beeindruckende Vulkanlandschaften und historische Kakao- und Kaffeeplantagen prägen das Bild der Insel im Golf von Guinea. Dazu erwarten Sie herzliche Gastfreundschaft, eine faszinierende Geschichte und eine einzigartige Tier- und Pflanzenwelt. Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Rundreise zu den schönsten Orten der Insel. Erkunden Sie die lebendige Hauptstadt, besuchen Sie traditionelle Plantagen, erleben Sie den Äquator auf der Insel Ilhéu das Rolas und genießen Sie kulinarische Spezialitäten sowie entspannte Stunden am Atlantik. Eine Reise voller unvergesslicher Naturerlebnisse und authentischer Begegnungen – fernab des Massentourismus.

Reisedetails

1. Tag: Anreise nach São Tomé

Transfer zum Flughafen Hamburg und Flug über Lissabon nach São Tomé. Nach Ihrer Ankunft werden Sie herzlich empfangen und zu Ihrem Hotel, dem Pestana São Tomé, gebracht. Genießen Sie den ersten Abend in entspannter Atmosphäre und freuen Sie sich auf die kommenden Tage auf der tropischen Insel.

2. Tag: Der Norden – Kultur, Geschichte und Kakao

Heute entdecken Sie den Norden der Insel. Eine Bootsfahrt entlang der Küste (witterungsabhängig) bietet mit etwas Glück die Möglichkeit, Delfine zu beobachten. Anschließend besuchen Sie ein Meeresschildkröten-Schutzprojekt und die malerische Lagoa Azul. Nach einem Mittagessen in der Mucumbli Eco Lodge erwarten Sie das Denkmal der Entdecker, die historische Kakaoplantage Roça Diogo Vaz mit Schokoladenverkostung sowie der Santa-Catarina-Tunnel mit beeindruckenden Ausblicken auf die Atlantikküste. Zum Abschluss erhalten Sie bei einem lokalen Sozialprojekt interessante Einblicke in das Leben der Inselbewohner.

3. Tag: Hauptstadt São Tomé entdecken

Heute erkunden Sie die Inselhauptstadt São Tomé. Auf dem lebhaften Bobo-Forro-Markt erleben Sie das bunte Treiben und entdecken exotische Früchte, Gewürze und lokale Spezialitäten. Anschließend besuchen Sie den Praça da Independência mit der Kathedrale Nossa Senhora da Graça. Nach einer Kaffeepause mit santomeischem Kaffee und landestypischen Snacks besichtigen Sie das Forte de São Sebastião mit dem Nationalmuseum. Den Abschluss bildet das Kulturzentrum CACAU sowie L'Atelier Vanille, wo Sie mehr über den Vanilleanbau erfahren und einen mit Vanille verfeinerten Rum verkosten.

4. Tag: Tag zur freien Verfügung

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Entspannen Sie im Hotel, genießen Sie den Pool mit Blick auf den Atlantik oder erkunden Sie die nur wenige Gehminuten entfernte Inselhauptstadt São Tomé auf eigene Faust.

5. Tag: Von der Ostküste in den Süden

Heute verlassen Sie das Pestana São Tomé und reisen entlang der ursprünglichen Ostküste in den Süden der Insel. Unterwegs besuchen Sie ein lokales Sozial- und Umweltprojekt sowie die historische Kakaoplantage Roça Água Izé, die eindrucksvoll von der kolonialen Vergangenheit São Tomés erzählt. Nach einem Picknick mit regionalen Spezialitäten erleben Sie am Boca do Inferno die gewaltige Kraft des Atlantiks und genießen anschließend eine Badepause am traumhaften Praia Micondo. Ein weiterer Höhepunkt ist der imposante Pico Cão Grande, das markante Wahrzeichen der Insel. Am späten Nachmittag erreichen Sie die Praia Inhamitanga Eco-Lodge. Die nachhaltig geführte Unterkunft liegt direkt am Strand und bietet die ideale Umgebung, um den Tag inmitten tropischer Natur entspannt ausklingen zu lassen.

6. Tag: Ilhéu das Rolas – Am Äquator der Welt

Heute unternehmen Sie einen Bootsausflug zur paradiesischen Insel Ilhéu das Rolas, die direkt auf dem Äquator liegt. Nach der Überfahrt spazieren Sie zum Äquator-Denkmal, wo Sie gleichzeitig auf der Nord- und Südhalbkugel stehen können. Anschließend entdecken Sie bei einem Rundgang die tropische Pflanzenwelt der Insel mit ihrem Botanischen Garten. Eine leichte Wanderung entlang der Küste führt vorbei an idyllischen Buchten, Palmen und herrlichen Ausblicken auf den Atlantik. Zum Abschluss genießen Sie ein Mittagessen direkt am Strand, bevor Sie mit dem Boot zum Festland zurückkehren und den Tag entspannt ausklingen lassen.

7. Tag: Freizeit oder fakultativer Ausflug Mangrovegebiet

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Genießen Sie die entspannte Atmosphäre der Praia Inhamitanga Eco-Lodge, verbringen Sie erholsame Stunden am Strand oder erkunden Sie die Umgebung auf eigene Faust. Alternativ haben Sie die Möglichkeit, an einem fakultativen Naturauftrag teilzunehmen. Während einer Bootsfahrt durch das größte Mangrovegebiet São Tomés entdecken Sie ein einzigartiges Ökosystem mit einer artenreichen Tier- und Pflanzenwelt. Eine leichte Strandwanderung rundet dieses etwa 2,5-stündige Naturerlebnis ab. (Fakultativausflug Aufpreis: 55,00 € p.P. – bitte bei Buchung angeben.)

8. Tag: Genuss & Kultur auf dem Weg in den Norden

Heute verlassen Sie die Praia Inhamitanga Eco-Lodge und fahren zurück in den Norden der Insel. Unterwegs besuchen Sie das Musikprojekt Zangoma und erhalten einen Einblick in die traditionellen Rhythmen und Tänze São Tomés. Anschließend erwartet Sie in der historischen Roça São João dos Angolares ein exklusives 10–13-Gänge-Gourmet-Menü, das die vielfältigen Aromen der Insel in kreativer Form vereint. Dieses besondere kulinarische Erlebnis macht die regionale Küche São Tomés auf höchstem Niveau erlebbar. Zum Abschluss besuchen Sie eine Schokoladenmanufaktur und erfahren Wissenswertes über die lange Kakaotradition der Insel sowie die Herstellung edler Schokolade. Am späten Nachmittag erreichen Sie wieder Ihr Hotel, das Pestana São Tomé, wo Sie den Tag entspannt ausklingen lassen.

9. Tag: Freizeit oder kulturelles Eintauchen

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Genießen Sie entspannte Stunden im Pestana São Tomé, unternehmen Sie einen Spaziergang entlang der Küste oder verbringen Sie Zeit am Pool mit Blick auf den Atlantik. Optional haben Sie die Möglichkeit, São Tomé auf besonders authentische Weise kennenzulernen: Sie besuchen ein traditionelles Wohnhaus und erhalten Einblicke in den Alltag und die Lebensweise der Inselbewohner. Im Anschluss nehmen Sie an einem kulinarischen Workshop teil und bereiten gemeinsam mit einem lokalen Koch typische Gerichte der santomesischen Küche zu, die Sie anschließend beim gemeinsamen Mittagessen genießen. Ein kulturelles Highlight bildet der Besuch einer Tchiloli-Aufführung, einem traditionellen Straßentheater, das Musik, Tanz und Geschichte miteinander verbindet und als bedeutendes Kulturerbe der Insel gilt. (Fakultativausflug inkl. Mittagessen Aufpreis: 125,00 € p.P. – bitte bei Buchung angeben.)

10. Tag: Freizeit oder optional „Das Grüne Herz“

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung oder kann für den optionalen Ausflug „Das Grüne Herz“ genutzt werden. Nach dem Frühstück starten Sie zu einer abwechslungsreichen Tour ins Inselinnere. Erste Stationen sind die Orte Trindade und Batepá, die eng mit der Geschichte der Insel verbunden sind und interessante Einblicke in die koloniale Vergangenheit bieten. Im Anschluss besuchen Sie eine lokale Kokosverarbeitungsstätte und erfahren, wie aus der Kokosnuss vielfältige Produkte hergestellt werden. Weiter geht es zur Roça Monte Café, dem wichtigsten Kaffeeanbaugebiet der Insel, inklusive Führung durch das Kaffeemuseum und Verkostung der aromatischen santomensischen Kaffees. Zum Mittagessen erwartet Sie ein traditionelles Menü im Restaurant Almada Negreiros. Am Nachmittag besuchen Sie den idyllischen São Nicolau Wasserfall, der eingebettet in tropische Vegetation zu den schönsten Naturplätzen der Insel zählt. Der Tag endet mit der Rückkehr in Ihr Hotel, wo Sie die Eindrücke dieses erlebnisreichen Ausflugs entspannt ausklingen lassen können. (Fakultativausflug inkl. Mittagessen Aufpreis: 80,00 € p.P. – bitte bei Buchung angeben.)

11. Tag: Zur freien Verfügung

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Genießen Sie noch einmal die entspannte Atmosphäre Ihres Hotels, unternehmen Sie einen letzten Spaziergang entlang der Küste oder lassen Sie die Reise in Ruhe ausklingen. Die Heimreise erfolgt am Folgetag.

12. / 13. Tag: Abschied von São Tomé - Heimreise

Mit vielen unvergesslichen Eindrücken im Gepäck treten Sie die Heimreise an – von beeindruckender Natur über lebendige Kultur bis hin zu herzlicher Gastfreundschaft. Je nach Flugzeiten erfolgt der Transfer zum Aeroporto Internacional de São Tomé. Voraussichtlich am Abend erfolgt der Flug nach Lissabon und die Weiterreise nach Hamburg mit Ankunft am Folgetag.

Hinweis zur Touristensteuer:

São Tomé erhebt eine landesweite Touristensteuer in Form einer pauschalen Abgabe. Diese beträgt derzeit ca. 25,00 € pro Person und ist vor Ort zu entrichten.



Unterkunft

Die ersten 4 Nächte verbringen Sie im 5-Sterne Hotel Pestana São Tomé (Landeskategorie), das nur ca. 1 km vom Zentrum der Hauptstadt entfernt in der Bucht von Ana Chaves liegt. Das komfortable Hotel bietet tropisches Ambiente mit Infinity-Pool, Wellnessbereich sowie Restaurant und Bars. Die Zimmer (ca. 30 m²) sind mit Balkon, Klimaanlage, WLAN, TV, Minibar und Safe ausgestattet. Anschließend wohnen Sie für 3 Nächte in der Praia Inhame Eco Lodge im Süden der Insel. Die einfache, charmante Anlage liegt direkt am unberührten Strand und bietet naturnahe Bungalows in Holzbauweise mit Bad (DU/WC) und Balkon. Restaurant, regionale Küche und vielfältige Ausflugsmöglichkeiten runden den Aufenthalt ab. Die Energieversorgung erfolgt überwiegend solarbetrieben, was den ursprünglichen Charakter der Lodge unterstreicht. Zum Abschluss verbringen Sie nochmals 4 Nächte im 5-Sterne Hotel Pestana São Tomé, um die Reise entspannt in komfortabler Atmosphäre ausklingen zu lassen.

Leistungen

- Bustransfer Rostock – Flughafen – Rostock
 - Deutschsprachige qualifizierte Reiseleitung auf São Tomé während der gesamten Rundreise mit langjähriger Erfahrung auf São Tomé und Reiseführerautorin
 - Transferleistungen in lokalen Kleinbussen und Geländewagen gemäß Reiseverlauf
 - 8 x Übernachtung im 5-Sterne Pestana Hotel São Tomé (Landeskategorie) – verteilt auf den Reiseverlauf
 - 3 x Übernachtung im Praia Inhame Eco Lodge
 - 11x Halbpension (2-Gang-Menü oder im Buffetform), davon 1x mit musikalischer Darbietung
 - Ganztagesausflug "Der Norden: Kultur, Geschichte und Kakao" inkl. Mittagessen und Schokoladenverkostung
 - Ganztagesausflug "Hauptstadt São Tomé entdecken" mit Stadtführung, Eintritt Nationalmuseum und kleine Rumverkostung
 - Ganztagesausflug "Von der Ostküste in den Süden" mit kleinem Picknick und Badestopp
 - Ausflug zur Insel Rolas mit Bootsfahrt, Eintritt Botanischer Garten und Mittagessen am Strand
 - Rückfahrt in den Norden mit kulinarischem Highlight - 10-13-Gänge-Gourmet-Menü und Besuch einer Schokoladenmanufaktur mit Verkostung
 - Kofahl-Reisebegleitung ab 15 Personen
-

Termine und Preise



Nächster Reisettermin: 16.01. - 28.01.2027

Unterkunft	Unterkunft
t	t
Doppelzimmer Du/WC	Einzelzimmer DU/ WC
Reiseart	Reiseart
Busreise	Busreise
Preis p. P.	Preis p. P.
3069,- €	3729,- €

Leistung	Leistung	Leistung	Leistung	Leistung	Leistung	Leistung
KEIN Ausflug "Das Grüne Herz"	KEIN Ausflug "Kulturelle s Eintauchen "	KEIN Ausflug "Naturaus flug Mangroven gebiet"	Ausflug "Das Grüne Herz"	Ausflug "Kulturelle s Eintauchen "	Ausflug "Naturaus flug Mangroven gebiet"	Flüge
Preis p. P.	Preis p. P.	Preis p. P.	Preis p. P.	Preis p. P.	Preis p. P.	Preis p. P.
0,- €	0,- €	0,- €	80,- €	125,- €	55,- €	1290,- €

Informationen

Zusätzliche Informationen: Bitte nehmen Sie vor Buchung unsere Hinweise auf Seite 3 und 4, das Formblatt auf Seite 241 sowie unsere ARB auf den Seiten 242 und 243 zur Kenntnis. Diese Reise ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet. Eintritts- und Besichtigungsgelder sind nur im Preis enthalten, wenn diese unter „Kofahl-Leistungen“ aufgeführt sind. Mindestteilnehmerzahl 25 (bis 30 Tage vor Abreise), durchschnittl. Gruppengröße 40 Teilnehmer/max. 48 Teilnehmer. Sie können jederzeit vor Reisebeginn von der Reise zurücktreten, es findet die Stornostaffel A gemäß Ziff. 5.1 ff. ARB Anwendung. Gültiger Personalausweis erforderlich.

Tel. 0381455076 | reisebuero@kofahl-reisen.de



Kofahl Reisen GmbH
Lange Str. 2
18055 Rostock