São Tomé e Príncipe

Tourencharakter 1	**Reisedauer**	16 Tage	**Gruppe**	8-14 Teilnehmer
Wanderreise	**Davon Wandertage**	6 Tage		

- Wanderung zur Lagoa Amélia - ein Kratersumpfgebiet
- Kochen á la Sao Tomé
- Fahrradtour entlang der Westküste
- Principe - die Inselschwester entdecken
- Strandwandern am Bacardi-Strand

São Tomé und Príncipe - zwei Inseln, unzählige Erlebnisse. Wir lassen uns in lebhafte Kulturen entführen und verkosten dabei traditionelle Delikatessen. Wir entdecken Lagunen und Wasserfälle, erkunden duftende Kakaoplantagen und besuchen inspirierende Sozialprojekte. Eine Woche voller Entdeckungen und Exotik!

Wandern auf São Tomé und Príncipe

Unsere Reise beginnt mit der Ankunft auf der Hauptinsel São Tomé. Wir tauchen sofort ein in die lokale Kultur, indem wir die Inselhauptstadt erkunden und traditionelle Speisen in einem der bekanntesten Restaurants probieren. Die nächsten Tage sind geprägt von Wanderungen zu malerischen Lagunen und beeindruckenden Wasserfällen, sowie interessanten Ausflügen zu Botanischen Gärten und Kakaoplantagen.

Die heimische Tier- und Pflanzenwelt wird uns während der gesamten Reise begleiten, ebenso wie die Möglichkeit, das Leben der lokalen Bevölkerung aus erster Hand zu erleben. So besuchen wir auf unserer Tour auch ein Sozialprojekt der Franziskaner-Schwestern und lernen bei einer Stadtführung in Cidade sowie bei einer Schokoladenverkostung die vielfältige Geschichte und Kultur der Inseln kennen.

Príncipe – Insel der Wandervielfalt

Die zweite Woche unserer Reise führt uns auf die Insel Príncipe. Dort erwartet uns eine Welt voller Exotik und verborgener Schätze. Wir besuchen historische Roças, genießen unvergessliche Ausblicke auf das Insel-Kleinod und treffen lokale Kunsthandwerker und Produzenten. Wir wandern entlang der Strände, durch den geschützten Regenwald und lassen uns von der Vielfalt dieses kleinen Paradieses verzaubern.

Nach unserer Rückkehr nach São Tomé geht die Reise entlang der Ostküste weiter. Wir machen Halt in dem

geschichtsträchtigen Ort São João dos Angolares, bevor wir die Reise mit einem Besuch der winzigen Insel Rolas und einem entspannten Tag am Strand abrunden.

Kleine Gruppen – Große Erlebnisse

Unsere Wanderreisen auf Sao Tome und Principe werden mit liebevollen Details, nachhaltig, nahe am Gastland und sehr persönlicher Führung durchgeführt. Unsere Gäste profitieren durch die kleinen und familiären Gruppen sowie die langjährige Erfahrung unseres Partners, wodurch eine authentische Reise nahe an der einheimischen Bevölkerung möglich wird.

Wanderlust geweckt? Alles rund um die optimale Wanderausrüstung verrät unser [Wanderwissen-Blog.]

Termine, Preise & Buchung

VON	BIS	PLÄTZE	EZZ	PREIS
18. Mai 2024	02. Juni 2024	⊗	400 €	4.660 €
13. Juli 2024	28. Juli 2024	⊕	400 €	4.990 €

Mit der nächsten Doppelbuchung gesichert!				
27. Juli 2024	11. August 2024	!	400 €	4.990 €
Noch ein Einbettzimmer verfügbar!				
26. Oktober 2024	10. November 2024	+	400 €	4.890 €
Mit der nächsten Doppelbuchung gesichert!				
21. Dezember 2024	05. Januar 2025	⊗	400 €	4.990 €
01. Februar 2025	16. Februar 2025	+	400 €	4.660 €
erste Buchungen eingetroffen				

ⓘ Diese Reise ist vorangekündigt.
⊕ Diese Reise ist noch buchbar.
✓ Die Durchführung der Reise ist gesichert.
! Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
⊗ Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen.
EZZ Einzelzimmerzuschlag

Diese Reise ist auch buchbar unter:
weltweitwandern.at/stg01

Geplantes Programm

Mahlzeiten: F = Frühstück / M = Mittagessen/Lunchpaket / A = Abendessen

1. Tag: Abreise Europa - Ankunft am Abend in Sao Tomé

Linienflug mit TAP Portugal über Lissabon nach São Tomé. Wir erreichen den versteckten Inselarchipel am Äquator voraussichtlich am Abend. Unser Guide empfängt uns am Flughafen und gemeinsam fahren wir zum Hotel im Stadtzentrum. Ankommen, ausrasten - durchatmen. Das Abenteuer kann beginnen!
Beim mehrgängigen Willkommensabendessen im Restaurant XquizEat lassen wir uns gleich zu Beginn lokale Spezialitäten schmecken und lernen uns kennen!
Übernachtung in Sao Tomé
(-/-/A)

2. Tag: Botanischer Garten & Primärdschungel

Wir besuchen den auf rund 1.150 Metern gelegenen Botanischen Garten (sofern geöffnet) und wandern durch Primärdschungel zur Lagoa Amélia – einem Kratersumpf, der mit einem grünen Teppich aus Vegetation bedeckt ist. Vogelliebhaber kommen heute sicher auf Ihre Kosten, wenn sie heute die ersten einheimischen Arten erspähen. Unser lokaler Guide erklärt uns am Weg die ungeheure botanische Vielfalst und lässt uns staunen. Im Dorf Saudade in der Casa Almada Negreiros werden wir das frisch zubereitete Mittagessen einnehmen. Das kleine Restaurant ist für seine ausgezeichnete Küche bekannt. Die Terrasse mit Blick über den Dschungel ist auf der ganzen Insel bekannt. Wenn es die Zeit erlaubt, statten wir auf dem Rückweg nach Cidade der eindrucksvollen Roça Monte Café einen Besuch ab.

Fahrtzeit: ca. 2,5 h (ca. 45 km)
Wanderung: ca 3 Std. (+/-500 m)
Übernachtung in Sao Tomé
(F/M/-)

3. Tag: Tunnelwandern im Nordwesten & Angolar Wasserfall

Nach unserem Frühstück fahren wir in den Nordwesten von São Tomé. Heute wird es sehr speziell! Es erwartet uns eine Wanderung über Brücken, Bäche und durch Wassertunnel, die wir teilweise im hüfthohen Wasser durchqueren. Der Mut wird belohnt werden - nur so erreichen wir den versteckten Angolar-Wasserfall! Nach diesem kleinen Abenteuer beziehen wir für die nächsten 3 Nächte unsere Unterkunft im Mucumbli ECO-Resort. Liebevoll gestaltete Bungalows mit Atlantikblick in herrlicher tropischer Umgebung. Das Abendessen gibt's in Mucumbli inklusive Atlantikblick und mit etwas Glück einem herrlichen Sonnenuntergang.
Fahrtzeit: ca. 1,5 h (ca. 40km)
Wanderung: ca. 3-4 Std. abhängig von der Witterung - teilweise hüfthohes Wasser bei den 6 Tunneldurchquerungen!
Übernachtung im Mucumbli ECO-Resort
(F/M/A)

4. Tag: Servus die Wadeln - radeln entlang der Westküste!

Auf die Plätze - fertig - Fahrradfahren! Die heutige Herausforderung besteht im gemütlichen Fahrradfahren auf der asphaltierten Küstenstraße im Westen nach Santa Catarina. Dort endet die asphaltierte Straße und wir haben ein gutes Stück des Weges mit genügend Stopps zurückgelegt. Ein Assistenzfahrzeug begleitet uns. Land und Leute werden wir näher kennenlernen - wir besuchen wir u.a. eine nachhaltige Kakao-Kooperative und genießen ein typisches lokales Mittagessen auf der Veranda der Roça Monte Forte. Am Nachmittag fahren wir zurück zur Unterkunft. Ein Ausflug zu einem der benachbarten Strände lockt sicher noch!
Radtour: ca. 4 h (mit Stopps), ca. 35 km, meist Asphalt
Übernachtung im Mucumbli ECO-Resort
(F/M/-)

5. Tag: Bergwelt entdecken & Besuch eines Sozialprojektes

Heute werden wir nach einer kurzen Fahrt zum Ausgangspunkt der Wanderung bei Ribeira Palma in die Berge fahren. Wir entdecken Kakao-Plantagen und ursprüngliche Vegetation mit immer wieder spektakulären Blicken auf den Atlantik und die umliegenden Dörfer im gebirgigen Hinterland. Kleine Siedlungen säumen immer wieder unseren Weg, die ursprüngliche Lebensweise der Bevölkerung lässt uns staunen.
In Neves besuchen wir ein Sozialprojekt der Franziskaner-Schwestern. Die Schwestern haben dort Beachtliches geleistet und betreuen in einem Kindergarten, einer Schule und einem Altenheim mehr als 1.000 Menschen. Ein Projektverantwortlicher berichtet uns, wie sie zum Beispiel den Jugendlichen traditionelles Handwerk gelingt und zeigt uns ihre Ausstellung.
Wanderung: ca. 3-4 Std. (+/- 450 m)
Übernachtung: Mucumbli ECO-Resort

(F/-/-)

6. Tag: Sao Tomé Stadterkundung & Schokogenuß

Nach dem wir heute die Koffer wieder gepackt haben fahren wir zurück in die Hauptstadt SaoTomé. Wir unternehmen eine Stadtbesichtigung und besuchen dabei zum Beispiel die alte, gut restaurierte portugiesische Festung mit historischen Ausstellungsstücken und dem großen Markt am Rande von Cidade. Beim Besuch von Sao Tomé ist der Besuch einer Vanille-Erzeugung ein selbstverständlich und exotisch zugleich. Aus lokaler Vanille werden die verschiedensten Produkte hergestellt und der Duft begleitet uns noch lange!
Eine weitere Gaumenfreude erwartet uns am späten Nachmittag, wenn wir Claudio Corallos Schokoladenspezialitäten kosten. Ob Claudio bei der Verkosteung das eine oder andere Geheimnis für seine herrliche Schokolade preisgibt, werden wir vor Ort erfahren.
Fahrtzeit: ca. 1,5 Std. (ca. 45 km)
Übernachtung: 1 Nacht in Sao Tomé
(F/-/-)

7. Tag: Príncipe - Die kleine Schwesterinsel im Pazifik

Heute verlassen wir die Hauptinsel Sao Tomé und reisen für die kommenden Tage nach Príncipe - nach dem Transfer zum Flughafen geht es mit einer Propellermaschine zur kleinen ursprünlichen Schwesterinsel Príncipe nördlich der Hauptinsel gelegen. Auf der abgelegenen Insel leben nur ca. 10.000 Menschen, der Hauptort Santo António ist ein gemütliches Dorf.
Während einer Inselrundfahrt entdecken wir verwilderte sowie restaurierte Roças und die Besonderheiten dieser herrlichen Insel. Wie besuchen eine Frauen-Kooperative in Porto Real. In Santo António, werden wir in einem kleinen Familienbetrieb zum Mittagessen einkehren. Besonders interessant ist die in ein Hotel umgestaltete Roça Sundy. Hier wurde 1919, weltweit erstmals in der Praxis, während einer Sonnenfinsternis die Relativitätstheorie von Albert Einstein nachgewiesen. Eine Gedenktafel erinnert an den Physiker.
Die kommenden 3 Nächte bleiben wir in der Quinta Santa Rita mit Pool, die sehr zentral auf der Insel liegt und somit einen guten Ausgangspunkt für alle Inselbesonderheiten darstellt. Zum Abendessen gehen wir heute gemeinsam in Santo António.
Flug von Sao Tomé nach Príncipe mit einer lokalen Propellermaschine (ca. 40 min)
Inselrundfahrt: ganztätig mit Besuch einer Frauen Kooperative
Übernachtung: Qinta Santa Rita auf Príncipe
(F/M/A)

8. Tag: Strandwanderungen

Nach einer kurzen Anreise werden wir heute die schönsten Strände im Norden von Príncipe erwandern - Wir starten am Strand von Praia Boi im Nord-Osten, wandern über den Strand von Praia Grande bis wir schließlich zu unserem heutigen Ziel - dem Strand Praia Banana gelangen. Spektakulär ist der Blick über die Bucht von Santo António. Ein Besuch der Roça Belo Monte mit ihrer geschichtlichen Ausstellung steht ebenso auf dem heutigen Tagesprogramm. Der heutige Strand-Höhepunkt ist sicherlich der Strand von Praia Banana. Es wird gemunkelt, dass es sich hier in den 1980er Jahren um den Schauplatz für die erfolgreiche Bacardi-Werbung handelte. Finden

wir es selbst heraus! Wir freuen uns auf ein Picknick und Freizeit an diesem Traumstrand.
Fahrtzeit: ca. 1 h
Wanderung: ca. 3-4 Std. (+/- 200 m)
Übernachtung: Qinta Santa Rita auf Príncipe
Verpflegung (F/M/A)

9. Tag: Regenwälder durchstreifen

Nach einer kurzen Anreise starten wir unsere heutige Wanderung in Terreiro Velho im Osten der Insel bei den Kakao-Plantagen des Chocolatiers Claudio Corallo. Wir spazieren durch den geschützten Regenwald, den „Parque Natural", wir lauschen und hören viele unbekannten Tierstimmen. Hoffentlich werden wir die Affen und eine Vielzahl an Tropenvögel die in diesem Habitat beheimatet sind erblicken. Unser Ziel ist der Wasserfall Oqué Pipi. Hoffentlich können wir uns erfrischen - das baden ist dort meist möglich. Der Nachmittag steht heute zur freien Verfügung. Entspannen Sie am Pool oder unternehmen Sie einen Ausflug zum beliebten Praia Bom Bom. An diesem herrlichen Strand kann man gut Schnorcheln. (ohne Aufpreis).
Fahrtzeit: ca. 1 Std. (ca. 20 km)
Wanderung: ca. 2-3 Std. (+/- 250 m)
Übernachtung: Qinta Santa Rita auf Príncipe
Verpflegung (F/-/-)

10. Tag: Rückflug nach Sao Tomé & Sao Joao dos Angolares

Wir verlassen heute Príncipe und fliegen am Morgen zurück nach São Tomé. Nach dem kurzen Überflug mit hoffentlich spektakulärem Blick auf die Insel Sao Tome holen wir unser Gepäck und die Reise führt uns entlang der Ostküste zum geschichtsträchtigen Ort São João dos Angolares. Auf unserer Fahrt in den Nordwesten der Insel machen wir Halt unterwegs und besuchen die eindrucksvolle Roça Agua Izé. Es handelt sich dabei um eine riesige Ruine ehemaliger Plantagen, ein geschichtsträchtiger Ort der die Geschichte der Insel veranschaulicht. Während einem Mittagessen am „Boca de Inferno" können wir uns den wasserspeienden Meeresfelsen genauer ansehen.
Wir bleiben für 2 Nächte in der gleichnamigen Roça mit Blick auf den Atlantik und lokalen Gerichten die eine wahre Gaumenfreude sind. Der são-toméische Inhaber João Carlos Silva ist als Fernsehkoch im fernen Portugal bekannt und gilt als ein Gourmet-Botschafter dieses kleinen Tropenparadieses.
Transfer und Flug von Príncipe nach Sao Tomé
Fahrtzeit: ca. 2-3 h (ca. 65 km)
Übernachtung: Roca Sao Joao dos Angolares
(F/M/A)

11. Tag: Regenwaldwandern & Sao Joao entdecken

Am Vormittag wandern wir ausgiebig durch den umliegenden tropischen Regenwald. Die Natur ist verschwenderisch mit der Artenvielfalt und wir können nur staunen. Nach dieser herrlichen Tour schlendern wir in den Mittasstunden durch den typisch afrikanischen Ortskern von São João. Wir entdecken einen kleinen Markt, ein Kunstatelier und hoffentlich treffen wir auf den Fischer und Trommelbauer Herculano bei unserem

Abstecher in Sao Joao.
Gemeinsames Abendessen in der Unterkunft. Unter rhythmischem Trommelwirbel zeigen uns anschließend einheimische Tänzer den Landestanz „Bulauê“.
Wanderung: ca. 3-4 Std. Die Gehzeit kann je nach Witterung und Route variieren (+/- 300 m)
Übernachtung: Roca Sao Joao dos Angolares
(F/-/A)

12. Tag: Kochen á la Sao Tomé & Südspitze der Insel

Ganz besonders wird uns heute unser selbst zubereitetes Mahl schmecken: am Vormittag lernen wir bei einem Kochkurs die Geheimnisse der são-toméischen Küche kennen. Unser selbst zubereitetes mehrgängiges Menü genießen wir iin der Mittagszeit auf der Terrasse mit Atlantikblick.
Am Nachmittag setzen wir unsere Fahrt in Richtung Süden fort. Unterwegs machen wir einen Fotostopp am Pico Cão Grande, einer mächtigen Basaltnadel, die aus dem Regenwald ragt. Unser Ziel für die kommenden 3 Nächte ist die Praia Inhame Eco-Lodge direkt am Strand. Beim Abendessen lauschen wir dem Rauschen des Atlantiks. In den Wintermonaten kann man an diesem Ort mit Glück sogar Meeresschildkröten bei der Eiablage entdecken.
Fahrtzeit: ca 1,5 Std. (ca. 30 km)
Übernachtung: Praia Inhame Eco-Lodge
(F/M/A)

13. Tag: Insel Rolas & über dem Äquator spazieren

Nach dem Frühstück fahren wir mit einem kleinen Boot zur Insel Rolas – diese winzige Insel ist São Tomés Südspitze vorgelagert und fast vollständig mit Kokosnusspalmen bedeckt. Ein besonders beliebter Fotopunkt ist natürlich nach einem kurzen Spaziergang das Überqueren der Äquatorlinie. Wir genießen die unberührten, herrlichen Strände auf der kleinen Äquatorinsel, bevor wir am späten Nachmittag mit dem Boot zurück zu unserer Unterkunft am Praia Inhame fahren und den Tag gemütlich ausklingen lassen.
Bootsfahrt nach Rolas: ca. 20 min je Fahrtrichtung
Übernachtung: Praia Inhame Eco-Lodge
(F/-/A)

14. Tag: Strand - Palmen - Seele baumeln

Heute lassen wir die Seele baumeln, am Strand der Eco-Lodge, oder nach einem Spaziergang an einem benachbarten Traumstrand.
Genießen wir die Ruhe des kleinen Paradieses und erleben Strandfeeling pur. Gerne haben wir Empfehlungen vorbereitet falls doch die eine oder andere Aktivität gewünscht ist. Unsere Vorschläge finden Sie unter dem Punkt - nicht inkludierte Leistungen. Das Abschieds-Abendessen werden wir gemeinsames in der Unterkunft zu uns nehmen, in Erinnerungen schwelgen und die nächsten Urlaubspläne schmieden!
Übernachtung: Praia Inhame Eco-Lodge
(F/-/A)

15. Tag: Plantagenbesuch & Rückreise nach Europa

Die Koffer sind gepackt - nach dem Frühstück spazieren wir noch einmal gemütlich zur Praia Vanha, dem Strand. In der Nähe besuchen wir die Landwirte Delicia und Bastien und besichtigen Ihre Plantage. Die Verkostung Ihrer Produkte wird den Gaumen kitzeln und unter der Marke „Delicias das Ilhas“ vertreiben die beiden allerhand Schmackhaftes, wie zum Beispiel Trockenfrüchte und Tees, aus eigener Produktion. Nach diesem Besuch fahren wir zurück zu unserer Unterkunft wo uns die Zimmer bis ca. 14:00 Uhr zur Verfügung stehen. Voraussichtlich am späten Nachmittag werden wir zum Flughafen gebracht und treten unseren Flug in die Heimat an.
Wanderung: Spaziergang ca. 1,5 Std.
Transfer zum Flughafen Sao Tomé und Rückflug
(F/-/-)

16. Tag: Ankunft in Europa

Guten Morgen in Europa - mit zahlreichen neuen Eindrücken im Gepäck erreichen wir über Lissabon unseren Zielflughafen voraussichtlich in den Mittagsstunden.

Enthaltene Leistungen

- Flug Frankfurt – São Tomé – Frankfurt mit TAP Portugal in der Economy Class
- tagesaktuelle Angebote für weitere Abflughäfen gerne möglich
- Inlandsflug São Tomé – Príncipe – São Tomé
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- 14 Übernachtungen im DZ in landestypischen, einfachen Gästehäusern (6x mit Pool), Du/WC,
- Tageszimmer am Abreisetag bis 14:00 Uhr
- 14x Frühstück, 3x Lunchpaket, 5x Mittag-, 9x Abendessen (tlw. mehrgängig)
- Programm-Details: 6 Wanderungen, Spaziergang zur Äquatorlinie und zum Praia Vanha, Fahrradtour entlang der Westküste, Stadtführung in Cidade, São João, Neves, Inselrundfahrt auf São Tomé und Príncipe, Besuch von Roças, Botanischem Garten und Wasserfall, Rolas-Bootsausflug, Musikabend „Bulauê“, são-toméischer Kochkurs, Schokoladenverkostung, Plantagenbesuch mit Landwirten, Projektbesuche
- Eintritte laut Detailprogramm
- Qualifizierte Reiseleitung in deutsch, tlw. lokale Wanderführer
- Hotelsteuer auf São Tomé e Príncipe (zzt. 3 € pro Person und Nacht)
- Klimaschutz zu 100 % inklusive. CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise zum Flughafen Frankfurt
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben

- fakultative Ausflüge
- Zusätzliche Kosten bei Krankheit, Änderung der Route durch höhere Gewalt bzw. Flugzeitverschiebungen
- Bei Buchung eines halben Doppelzimmers oder Doppelzimmers: im Doppelzimmer steht entweder ein Doppelbett oder Twin Betten zur Verfügung. Hat sich bis zur Abreise keine gleichgeschlechtliche Person ebenfalls für das halbe Doppelzimmer angemeldet oder hat Ihre Gegenbelegung im Doppelzimmer storniert, erhalten Sie automatisch ein Doppelzimmer zur Alleinbenutzung oder ein Einzelzimmer. In diesem Fall wird der gesamte Einzelzimmerzuschlag in Rechnung gestellt
- Kleingruppenzuschlag auf Anfrage

Reiseinformationen

Reiseveranstalter Reisen mit Sinnen

Diese Reise wird vom Weltweitwandern-Partner Reisen mit Sinnen veranstaltet.

Kontakt

Reisen mit Sinnen
Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
D-44143 Dortmund

T: +49 231589792-0
E: info@reisenmitsinnen.de

Für Buchung und Durchführung dieser Reise gelten die AGB unseres Partner-Veranstalters Reisen mit Sinnen.

Einreisebestimmungen

Seit September 2015 benötigen Deutsche und Österreicher Staatsangehörige bei einer Aufenthaltsdauer von bis zu 15 Tagen bei Einreise kein Visum mehr. Ein Reisepass mit einer Gültigkeit von mindestens drei Monaten ist in diesem Fall zur Einreise ausreichend. Wenn Sie über die 15 Tage hinaus verlängern möchten, beantragen wir gerne das Visum im Vorfeld für Sie. Wir benötigen dafür von Ihnen bis 4 Wochen vor Abreise ein Reisepasskopie in Farbe (Gültigkeit bei Einreise mind. zwölf Monate) sowie ein Bean-tragungsformular. Unsere Gebühr für diesen Service beträgt 20 €. Bei Einreise werden weitere 20 € für die Erteilung des Visums fällig.
Schweizer Staatsangehörige benötigen in jedem Fall ein Visum, das wir gerne für Sie im Vorfeld beantragen. Staatsangehörige anderer Nationalitäten erkundigen sich bitte bei der entsprechenden Botschaft in ihrem Heimatland über die geltenden Bestimmungen.
Bei der Ausreise wird eine Ausreisesteuer in Höhe von zzt. 20 Euro / Person erhoben. Diese kann in Dobra, US-Dollar oder Euro bezahlt werden. Man erhält allerdings kein ausländisches Wechselgeld zurück!

Bitte erkundigen Sie sich über aktuellen Einreisebestimmungen bei Ihrer zuständigen Botschaft oder im Internet! www.bmeia.gv.at für Österreich bzw www.auswaertiges-amt.de für Deutschland, https://www.eda.admin.ch/eda/de/home.html für die Schweiz.

Änderungen vorbehalten!

Gesundheit

Impfungen

Bei der Einreise sind keine Impfungen vorgeschrieben. Malariaprophylaxe für das ganze Land wird angeraten.

Malaria

Malaria ist eine fieberhafte Tropenkrankheit. In erster Linie wird sie durch die dämmerungs- und nachtaktive Anopheles-Mücke übertragen. Jede Malaria ist heilbar, sofern Sie rechtzeitig erkannt und frühzeitig mit der Behandlung begonnen wird.

Die beste Malaria-Prophylaxe ist, Mückenstiche zu verhindern. Neben einer etwaigen Einnahme eines Prophylaxe-Medikaments ist es daher vor allem wichtig, sich ausreichend vor Insektenstichen zu schützen. Die konsequente Verwendung von wirksamen Mückenschutzsprays (z. B. „Nobite“), sowie helle, langärmlige Kleidung und die Verringerung von Aufenthalten im Freien während und nach der Dämmerung helfen das Risiko zu verringern, von potenziell krankheitsübertragenden Insekten gestochen zu werden. Außerdem ist es von Vorteil, die Kleidung, die man während der Reise anziehen möchte, vor Abreise mit entsprechenden Insektenschutzmitteln einzusprühen. Dies ist ebenfalls eine wirksame Methode, Insektenstiche zu vermeiden.

Die Wahl der jeweiligen Malaria-Prophylaxe muss im Rahmen einer individuellen ärztlichen Beratung getroffen werden. Im Interesse Ihrer persönlichen Gesundheitsvorsorge lassen Sie sich daher vor Ihrer Reise zu Impfungen und zur Malaria-Prophylaxe unbedingt ärztlich beraten.

Diese Informationen ersetzen auf keinen Fall die individuelle ärztliche Beratung!

Bitte informieren Sie sich über gängige Infektionskrankheiten auf Reisen.

Institut für Reise- und Tropenmedizin
Lenaugasse 19, A- 1080 Wien

Tel: +43 /1/ 402 68 61-0,
E-Mail: info@tropeninstitut.at

Zentrum für Reisemedizin Wien
Tel. +43 /1/ 403 8343
www.reisemed.at

Tropen-und Reisemedizinische Beratung (TRBF) GbR
Häge 20
79111 Freiburg
Tel.: 0761- 34100
www.tropenmedizin.de
E-Mail: info@tropenmedizin.de

Klima/Reisezeit

São Tomé e Príncipe liegt im innertropischen Klima-gürtel, der sich durch eine hohe relative Luftfeuch-tigkeit, hohe Durchschnittstemperaturen bei nur geringen Monatsschwankungen und ganzjährig auftretende Niederschläge auszeichnet. Als ange-nehmste Reisezeit wird oft die Zeit zwischen Mai und September genannt. In dieser Zeit fallen in der Regel nur geringe Niederschläge, die Temperaturen erreichen ihren jährlichen Tiefstand und auch die hohe Luftfeuchtigkeit reduziert sich leicht. Dennoch sind Reisen ganzjährig zu empfehlen, da sich die tropischen Niederschläge eher durch heftige Kurzregen auszeichnen, an deren Anschluss sich dann meist ein wolkenloser Himmel auftut und sich eine frische Tropenluft entfaltet.

Rund ums liebe Geld

Währung

Landeswährung ist der Dobra STD

Geld

Die Ein- und Ausfuhr der Landeswährung ist untersagt. Zu empfehlen ist die Mitnahme von Bargeld in EUR (in kleinen Scheinen), das sich einfach und günstig auf der Straße oder in der Bank umtauschen lässt.
Mit VISA Card und MasterCard erhalten Sie am Bankschalter Geld (es gibt keine Bankautoma-ten). Die Gebühren dafür sind allerdings recht hoch. Kreditkarten zum Bezahlen werden nur in den großen Hotels akzeptiert. Die são-toméische Regierung hat eine Touristensteuer für alle Aufenthalte ab 15.06.16 aufgelegt. Der Betrag in Höhe von 75.000 Dobras (ca. 3,00 €) pro Person und Tag ist i. d. R. vor Ort in Ihrem Hotel zahlbar. Eine Ausnahme hiervon bilden alle Programme, die von REISEN MIT SINNEN als Gruppenreise durchgeführt werden, bei diesen ist die Abgabe bereits inkludiert bzw. wird von der Reiseleitung vor Ort gezahlt.

Generelle Hinweise

Zeitunterschied

Die Zeitverschiebung beträgt -1h MEZ

Strom

Standard sind 220 V und 50 Hz (deutsche Steckdosennorm). Adapter werden nicht benötigt.

Versicherung

Es besteht kein Sozialversicherungsabkommen mit Österreich. Der Abschluss einer Zusatzversicherung für den Krankheitsfall und Krankentransport wird nahegelegt. Dies gilt vor allem auch für Krankentransportflüge, die von mehreren österreichischen Gesellschaften angeboten werden.

Ein offenes Wort

Gratulation: Sie möchten eine Reise bei Weltweitwandern buchen, das ist schon mal eine wunderbare Entscheidung! ?

Damit Sie wissen was das heißt, hier noch kurz ein paar offene Worte, über unsere Art zu Reisen: Wir bieten Reisen mit berührenden Begegnungen und Einblicke in die Kultur und Landschaft Ihres Reiselands. Qualität und Luxus definieren wir durch kleine Reisegruppen, möglichst landestypische Quartiere und persönliche Betreuung der Gruppe durch örtlich verwurzelte Guides. Ein gewisses Flair und die Lage einer Unterkunft sind uns wichtiger als EU-genormter Komfort und viele Sterne.

Wer Weltweitwandern bucht, lässt sich offen und respektvoll auf eine andere Kultur und das Reiseland ein - das erfordert Eigenverantwortung und beinhaltet auch unsere Bitte an Sie, dass Sie unsere Informationen aufmerksam durchlesen. Denn jedes Mal, wenn wir ein anderes Land besuchen, betreten wir das Zuhause von anderen Menschen, Tieren, und Pflanzen. Aus diesem Grund ist es wichtig, Land & Leuten mit Respekt und Achtsamkeit zu begegnen. Beachten Sie dazu auch die Do's and Dont's, die Sie im letzten Teil dieses Textes finden.

Wenn Sie bereit sind, sich auf das „Neue" im Schutz einer bestens organisierten Reise einzulassen, dann sagen wir: Herzlich willkommen als Teil unserer Weltweitwandern-Familie!

Wir laden Sie ein, die folgenden Informationen gut durchzulesen und auf Ihrer Reise zu beherzigen:

Was ist bei Weltweitwandern Qualität und Luxus?

Luxus resultiert bei uns aus der kleinen Reisegruppe, den möglichst landestypischen Unterkünften, einem liebevoll ausgearbeiteten Programm mit ausgewählten Details und die persönliche Betreuung der Gruppe durch unsere lokal verwurzelten Guides.

Unsere Kriterien bei der Auswahl der Unterkünfte

Ein gewisses Flair und eine gute Lage einer Unterkunft sind uns wichtiger als EU-genormter Komfort und viele Sterne. Wir vermeiden so gut es geht internationale Hotel-Ketten oder All-Inclusive-Hotels, da diese in vieler

Hinsicht oft nicht unserer Reisephilosophie entsprechen. Wir setzen, sofern möglich, auf landestypische, familiäre Unterkünfte. Hier können die Zimmer unterschiedlichste Ausstattungsmerkmale aufweisen (z. B. mit oder ohne Balkon/Terrasse, Badewanne oder Dusche). Die Zimmer können unterschiedlich groß sein und auch verschiedene Ausblicke haben. Manchmal teilen sich zwei Zimmer einen gemeinsamen Eingang.

Aus ökologischen Gründen gibt es nicht in allen Unterkünften eine tägliche Reinigung. Sollte dies dennoch gewünscht sein, ein Handtuchwechsel oder eine Müllentleerung erforderlich werden, kann das an der Rezeption gemeldet werden.

Ein Beispiel: In unseren Riad-Hotels in Marrakech sind die Zimmer der Gäste unterschiedlich groß, die Fenster gehen traditionell immer auf den Innenhof und die Stiegen sind schmal und verwinkelt. Dafür wohnt man inmitten der zauberhaften Altstadt in Häusern mit Flair und Geschichte und in Gehweite der schönsten Plätze. Wir bemühen uns immer das bestmögliche für unsere Gäste - unseren Auswahlkriterien entsprechend- zu finden: Manchmal gäbe es vor Ort eventuell noch etwas charmantere Quartiere - diese verlangen aber z.B. Mindestaufenthalte von 1 Woche oder gewähren keine längerfristigen Reservierungen.

Gruppenreise

Sie unternehmen mit Weltweitwandern eine Reise in einer Gruppe. Manche Menschen haben hier Bedenken. „Was ist, wenn ich andere Menschen in der Gruppe unsympathisch finde?“, „Wenn die anderen zu alt / zu jung / zu laut / zu langweilig / zu schnell / zu langsam sind?“

Gleich vorab: Menschen, die bei Weltweitwandern eine Wanderreise buchen sind praktisch immer angenehm, interessiert und offen! Die besten Gruppen sind zudem die, in der es eine gute Mischung aus Jung und Alt und verschiedenen Interessen gibt. Die große gemeinsame Lust am Wandern, an der Natur und an anderen Kulturen ist ohnehin ein starker, gemeinsamer Nenner!

Viele Freundschaften sind schon entstanden und auf unseren Reisen geht´s eigentlich immer interessant und oft lustig zu! Für ein gutes Gelingen ist aber unbedingt auch ein gewisses Maß an Geduld und persönlicher Rücksichtnahme von jedem Einzelnen und jeder Einzelnen notwendig.

Entspannte Grundeinstellung

Wer durch ein fremdes Land reisen und eine andere Kultur genießen möchte, benötigt dazu eine entspannte Grundeinstellung. Die Uhren gehen vor Ort zudem häufig viel langsamer als in ihrem Heimatland und manchmal geschehen unerwartete Dinge oder Zwischenfälle. Flexibilität, Geduld und vor allem einen Sinn für Humor sind die Hauptsache. Weltweitwandern bereitet jede Reise gründlich vor, trotzdem gibt es immer wieder unvorhergesehene Überraschungen und auch Pannen, die auch wir nicht im Voraus planen können. Es muss auch vor Ort nicht alles genau so „funktionieren“, wie man sich das im Moment vorstellt. Gerade aus den Bahnen des immer Funktionieren-Müssens darf man auf Reisen einmal herauskommen.

Offenheit und respektvolles Verhalten

Von unseren Reisegästen erwarten wir offenes, respektvolles Auftreten, Wertschätzung des Fremden und den Menschen vor Ort und einen behutsamen Umgang mit der örtlichen Natur. Das Reisen zu fremden Kulturen und in entlegene Gebiete beinhaltet immer auch eine große Eigenverantwortung. Bedenken Sie, dass in vielen unseren Reiseländern kein EU Standard herrscht und stellen Sie sich bitte auf einfache Verhältnisse ein.

Tourencharaktere

Das Spektrum der Reisen bei Weltweitwandern reicht von sehr gemütlichen Spaziergang-Wanderreisen bis zu ganz schön herausfordernden Trekkingtouren, eingeteilt und gut gekennzeichnet mit einer Skala von 1 bis 5. Wenn Sie sich hier Ihrer eigenen Kondition unsicher sind, probieren Sie bitte unbedingt vor Ihrer Reisebuchung zum Beispiel bei Tourencharakter 3 gut aus, was es für Sie heißt, einen mit 6 Stunden angegebenen Wanderweg im Gebirge mit inkludierten Anstiegen von bis 1.000 Meter zu begehen! Planen Sie auch persönliche Leistungsreserven ein für z.B. außergewöhnlich heißes, kaltes oder feuchtes Wetter oder weniger fitte Tage. Unsere Touren beinhalten eine Mischung aus Kultur, Natur und Abenteuer. Zwischendurch kann es auch lange und anstrengende Reisetage geben.

Vorbereitung

Unsere Welt wandelt sich ständig, was Urlauber:innen spannende Möglichkeiten und unvergleichliche Erfahrungen verheißt. Es ist allerdings notwendig, sich gründlich auf eine Reise vorzubereiten – zum Beispiel mit einem oder mehreren der zahlreichen Reiseführer, die zu dem Thema erhältlich sind.

In unseren Reiseunterlagen stellen wir Ihnen wichtige Informationen soweit es geht zusammen. Unsere Packlisten können aber immer nur generelle Empfehlungen sein. Ihre eigenen persönlichen Notwendigkeiten sind individuell verschieden. Machen Sie sich daher bitte immer auch selbst Gedanken, was für Sie in der Wander-Reisezeit wichtig sein könnte. Wie gehen Sie mit Regen, Schnee, Sonne, Wind, Sand um? Was ist für Sie während einer Wanderung, während einer Reise wichtig?

Wenn Sie etwas stört

Wenn Sie etwas stört, sagen Sie es bitte sofort! Wenn Sie zum Beispiel das Gefühl haben, Sie hätten schon wieder etwas weniger oder etwas nicht so Gutes bekommen, sagen Sie es bitte gleich ihrem Guide! Ihr Guide, unsere Partner vor Ort, können Ihnen nur dann helfen und etwas verbessern, wenn Sie auftretende Probleme direkt ansprechen. Nach Ihrer Rückkehr sind Problemlösungen – die vor Ort mit geringem Aufwand beseitigt hätte werden können – dann meist nicht mehr möglich.

Offenheit ist uns wichtig, direkte Rückmeldungen helfen uns und unserem Team vor Ort besser zu werden.

Hören Sie bitte auf den Guide

In den Tagen und Wochen Ihrer Reise ist ihr Guide verantwortlich für Sie. Ihr Guide ist ihr Lotse während der Reise und in einer eventuell fremden Kultur. Wenn er/sie es für nötig hält, ist er/sie der Chef/die Chefin. Wenn er sagt, dass Sie etwas auf keinen Fall tun sollten – oder dass Sie rasten sollten, dann hören Sie bitte auf ihn!

Seien Sie ihm/ihr gegenüber auch rücksichtsvoll.

Ihr Guide ist auch nur ein Mensch. Gönnen Sie ihm/ihr bitte auch Ruhepausen. Guide zu sein ist ein unglaublich vielseitiger, aber auch fordernder Beruf.

„Andere Länder, andere Sitten" heißt es sprichwörtlich und das nehmen wir uns zu Herzen. Wir wollen auf unseren Reisen sensibel mit den lokalen Gegebenheiten umgehen. Unsere Guides sind diesbezüglich Ihre wichtigsten Ansprechpartner:innen. Sie kennen sich mit lokalen Bräuchen & Sitten sehr gut aus und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

Hier noch ein paar Dos & Don'ts für Ihre Reise:

Fotografieren
Fotos sind wichtig, um die wunderbaren Erinnerungen einer Reise festzuhalten. Es gilt aber einige Regeln zu beachten:

- Fragen Sie immer um Erlaubnis, bevor Sie Fotos von Menschen machen! Bevor Sie ein Kind fotografieren, holen Sie im besten Fall die Einwilligung der Eltern ein.
- Achtung: In vielen Ländern ist es verboten religiöse Stätten, militärische Einrichtungen oder Flughäfen zu fotografieren.
- Benutzen Sie keinen Blitz beim Fotografieren von Malereien in Tempeln, Höhlen, etc.

Bekleidung

- Kleiden Sie sich entsprechend den örtlichen Gepflogenheiten!
  Zusätzliche Tipps:
- Überall auf der Welt ist es wichtig, sich beim Besuch religiöser Orte moderat zu kleiden. Röcke oder Hosen sollten über die Knie reichen. Schuhe und Hüte müssen vor dem Eintritt manchmal ausgezogen werden.
- Vielerorts wird es nicht akzeptiert, sich oben ohne zu sonnen oder in Badekleidung durch die Stadt zu flanieren.

Zum Schutz der Kinder
Unsere Jüngsten verdienen den größten Schutz. Selbstverständlich achten auch wir auf unseren Reisen darauf.

- Keine Geschenke oder Geld für bettelnde Kinder. Das fördert das Betteln nur noch mehr und verhindert den Schulbesuch. Wenn Sie armen Menschen in einem Land helfen möchten, dann spenden Sie an seriöse Organisationen wie den von uns unterstützten gemeinnützigen Verein „Weltweitwandern Wirkt!", der in einigen unserer Reiseländer Bildungs- und Sozialprojekte unterstützt. Diese wissen auch genau, was die Kinder am nötigsten brauchen.
- Kinderrechtsverletzungen finden leider in allen Ländern der Welt statt. Helfen Sie, Kinder in Urlaubsländern vor sexueller Ausbeutung zu schützen. Jede:r Reisende kann helfen, Kinder vor sexueller Ausbeutung auf Reisen und im Tourismus zu schützen. Wer etwas Auffälliges beobachtet – Verdachtsfälle oder Straftaten –, sollte nicht zögern, dies zu melden: www.nicht-wegsehen.net.

Lokalem dem Vorrang geben

- Probieren Sie lokale Köstlichkeiten, kaufen Sie am lokalen Markt und Geschäften ein.
- Wählen Sie lokale Souvenirs als Mitbringsel für zu Hause. Mit lokalen Gewürzen können Sie z.B. den Geschmack des Urlaubs mit nach Hause nehmen.
- ACHTUNG: In einigen Touristenorten werden lebende Tiere und Pflanzen oder exotische Souvenirs zum Verkauf angeboten. Diese sind meist illegal und dürfen nicht gekauft bzw. aus dem Land gebracht werden. Aber auch selbst gesammelte Souvenirs wie Korallen, Muscheln, Vogelfedern etc. sollten nicht mitgenommen werden. Weitere Informationen zu illegalen Souvenirs finden Sie unter: https://www.bmf.gv.at/dam/bmfgvat/services/publikationen/Artenschutz-Folder_12020.pdf

Auf die Umwelt schauen

Es ist ein großes Geschenk, dass wir mit unseren Wanderreisen die Schönheit der Natur weltweit genießen dürfen. Wir möchten uns so verhalten, dass dies auch so bleibt und behutsam mit der Umwelt umgehen. Unsere Guides sind Expert:innen für die örtliche Flora & Fauna. Wir bitten Sie, sich an ihre Anweisungen zu halten.

- Wir bleiben auf unseren Wanderungen immer auf den ausgewiesenen Wegen, wenn vorhanden.
- Pflücken Sie keine Pflanzen, sie könnten unter Naturschutz stehen.
- Bitte respektieren Sie die natürlichen Verhaltensmuster der Tiere und stören, berühren oder füttern Sie sie nicht.
- Verwenden Sie auf Reisen so wenig Einwegplastik wie möglich und nehmen Sie Müll, den Sie verursacht haben wieder mit, um ihn (in der Unterkunft, im nächsten Mülleimer, …) ordnungsgemäß zu entsorgen.
- Wiederverwendbare Wasserflaschen (in ausreichender Größe), Jausendosen und Stofftaschen für Einkäufe gehören zur Grundausstattung.
- Energie- und Wasser sparen gehört zum Programm: Nutzen Sie Klimaanlagen nur bei Bedarf, schalten Sie Licht & Wasser bei Nichtbenutzung aus, verwenden Sie Ihre Handtücher wieder.

Gemeinsam machen wir Ihre Reise zu einem besonderen Erlebnis!

Ihr Kontakt

Renate Kreuzwirth-Rupp
+43 316 58 35 04 - 29
renate.kreuzwirth-rupp@weltweitwandern.com