



Sao Tome y Príncipe "El Edén Jurásico"



07 / 17 Abril 2019

En el corazón del Golfo de Guinea, descubra un paraíso desconocido, una naturaleza extrema, jurásica, un país tan insólito que cuesta ubicar en el mapa y que muy pocos viajeros conocen. De hecho, suele aparecer en las listas de los lugares menos visitados del planeta. A pocas horas de casa déjese sorprender con remotas playas tropicales en las que a la sombra de los palmerales desovan tortugas marinas, densas selvas, junglas y manglares donde realizar expediciones para observar fauna y flora local (además en temporada podemos admirar ballenas jorobadas en las aguas de Príncipe) un paisaje imposible que nos transportará a escenarios de "King Kong" o "Parque jurásico"... Santo Tomé y Príncipe son un remanso de calma, un auténtico oasis africano, situadas sobre el Atlántico ecuatorial, a 300 km y 250 km respectivamente de la costa noroeste de Gabón, constituyen el país más pequeño de África. Las islas forman parte de una cadena montañosa de volcanes extintos. Santo Tomé tiene un tamaño de 50 km de largo y 32 km de ancho y es la más montañosa de las islas. Su máxima altura es de 2.024 m, en ella vive la mayor cantidad de la población y se encuentra la capital del país, la ciudad de Sao Tomé. La isla de Príncipe tiene un tamaño de 16 km de largo y 6 km de ancho, también existen varios islotes deshabitados de menor tamaño, pero de gran belleza como Rolas, donde el tiempo no parece haberse detenido, sencillamente se ha detenido. Viaje con nosotros a un paraíso insular de cacao y vainilla, cascadas, lagunas, playas doradas, costas volcánicas azotadas por el océano, helechos y baobabs, antiguas haciendas cafeteras, fortificaciones, aldeas donde se nos recibirá con una sonrisa y parque naturales como Obo, patrimonio de la humanidad donde reina el Pico Cão Grande, un desafío visual, un rascacielos de lava solidificada en mitad de la selva que podremos observar si la bruma de la selva y las nubes nos son propicias...

¿Preparado para descubrir el secreto de África?

Vuelos previstos:

07 Abril.	Barcelona – Lisboa	06.40 – 07.35
07 Abril.	Lisboa – Sao Tomé	09.45 – 16.55
16 Abril.	Sao Tomé – Lisboa	19.35 – 04.40 +1
17 Abril.	Lisboa – Barcelona	06.45 – 09.35



Notas sobre los vuelos: Horas locales, vuelos operados por TAP, +1= Día siguiente.

Itinerario:

Día 07. Barcelona – Lisboa – Sao Tomé -/-/C

Presentación en la terminal T1 del aeropuerto de Barcelona "El Prat". Tramites de embarque. Salida en **vuelo de línea regular de la compañía TAP** con destino a la ciudad de Lisboa, donde conectaremos con el vuelo a nuestro destino final Sao Tomé. El vuelo efectúa escala técnica en Accra.

Llegada a Sao Tomé. Tramites de inmigración y **trasladado al hotel.**

Alojamiento.



Día 08. Sao Tomé "Descubriendo el corazón insular" D/A/C

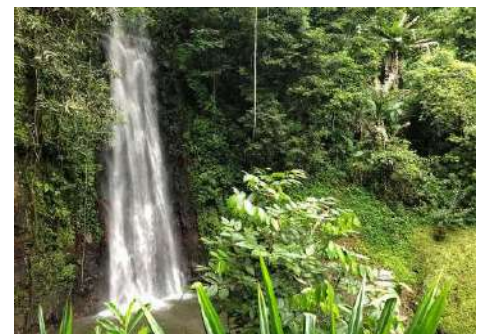
Desayuno. Santo Tomé y Príncipe maravillan con su esencia africana, herencia colonial portuguesa, increíble frondosidad, espectaculares playas y su ambiente relajado y seguro en pleno golfo de Guinea, bienvenidos a las antiguas islas del cacao. Santo Tomé y Príncipe se compone de varias islas de las que pobladas sólo lo están las tres que visitaremos durante nuestro recorrido: Santo Tomé, Príncipe y la más pequeña, la Isla de Rolas.

Nuestro viaje da comienzo dedicando el día a conocer la **"capital del Cacao"** y la **zona centro de la isla**.

Iniciaremos el día con la **visita a la ciudad**, con paradas en: el Mercado Municipal, la Catedral de Nossa Senhora da Graça, el Forte de San Sebastián que alberga actualmente el Museo Nacional de Sao Tome y Príncipe que visitaremos al día siguiente. La ciudad mantiene el nombre que le fue dado cuando dos navegadores portugueses desembarcaron en 1470 en este lugar. Una historia que se revela al que deambula por las calles de la capital (que se llama, como la isla, Santo Tomé) Las arquitecturas paralelas de esta diminuta ciudad resumen la historia del país: Viejas cabañas de madera evocan la época inicial, cuando las islas se poblaron de esclavos traídos del continente, edificios coloniales con grandes balconadas y azulejos recuerdan los años de colonización portuguesa, interesante arquitectura de principios del siglo XX nos habla de la riqueza de la época del cacao, bloques de viviendas grisáceos y uniformes retrotraen a la época del socialismo real, desde la independencia en 1975 hasta la liberalización política y económica de principios de los noventa. Mientras, unos pocos edificios ultramodernos de grandes cristales apuntan al futuro.

Uno de los monumentos principales en el centro de la ciudad es la **Catedral**, Nossa Senhora da Graça, (frente al palacio presidencial) probablemente uno de los edificios catedralicios más antiguos del África subsahariana ya que su construcción se remonta al 1576. Otro de los sitios arquitectónicos que visitaremos es el **Fuerte de San Sebastián** o de São Sebastião, que fue construido en 1575, y en donde en la actualidad se puede visitar el Museo Nacional de São Tomé, el Palacio Presidencial, el mercado central y la arquitectura colonial de diferentes edificios que aún se mantiene en algunos lugares. Alrededor de la catedral, así como en la Avenida Marginal 12 julho (más conocida como malecón) sobreviven diversos edificios de la época colonial (del siglo XIX y principios del XX) El alegre caos africano está reservado al **mercado municipal**, donde hay que abrirse paso en medio de la ruidosa muchedumbre entre las hileras de puestos de fruta o pescado.

Por la tarde se visitará la **Roça Monte Café, el museo del café y la cascada de Sao Nicolau**. La zona centro de la isla tiene un buen número de antiguas roças (plantaciones) en un buen estado de conservación, aunque quizás destaque entre todas la **Roça Monte Café**, una de las más antiguas haciendas coloniales que ver en Santo Tomé y Príncipe.





Fue fundada en 1858 por Manuel da Costa Pedreira, un empresario relacionado con prácticas esclavistas en Angola, Santo Tomé y Príncipe, así como Brasil. Aprovechando la altura de los terrenos, con distintas cotas, pero buena parte a 670 metros convirtió a esta roça en uno de los mayores puntos de producción de café en esta parte del mundo. Aunque también contó con plantaciones de cacao, del que cabe destacar que Santo Tomé y Príncipe fue primer exportador mundial a finales del siglo XIX y principios del XX.

Realizaremos también una parada en **Nova Moca**, donde se podrá ver la diferencia de las plantaciones de café en las plantaciones de Arábigo y Robusta. Almuerzo en restaurante local.
Alojamiento.

Día 09. Sao Tomé "Descubriendo el Norte y el Oeste" D/A/C

Desayuno. Salida para realizar la **visita de la zona norte y oeste de la isla**.

La zona norte no es la más frondosa si la comparamos con el resto de la isla, pero alberga encantadoras aldeas de pescadores, cultivos de caña y es posible observar baobabs junto al mar, el lejano oeste es aún para los isleños "terra incognita", disfrute de los paisajes entre la selva y el océano...

Se visitará la **plantación Agostinho Neto** así nombrada en memoria del primer presidente de Angola, por su contribución durante y después del período de la independencia. Fue en su momento una de las plantaciones más importantes de su época. Continuación hacia **la Laguna Azul**, escondida más allá de Praia das Conchas y Praia dos Tamarindos rodeada de gigantescos árboles de baobab ofrece unas increíbles aguas cristalinas repletas de todo tipo de vida marina. Hay pocos lugares en el mundo que condensan tanta diversidad en tan poco espacio. Luego se visitará **Neves**, la segunda ciudad más importante de la isla donde aún hoy se produce cerveza y aguardiente Rosema, una de las pocas industrias nacionales. Daremos un pequeño paseo en el pueblito. Nuestra ruta nos lleva a través del pequeño pueblo de **Monte Forte y Diogo Faz**. También conoceremos dos lugares icónicos para la historia de la isla: **Praia Amampó**, donde desembarcaron los portugueses en 1471 y **Praia Micoló** donde se encuentra el monumento a la masacre de 1953 conocida como la masacre de Batepá, cuando los propietarios portugueses de tierras desencadenaron una onda de violencia contra los africanos nativos teniendo un triste punto final en esta playa. De alguna manera dos puntos que marcan el inicio y el fin de los portugueses en la isla...

Por la tarde se emprenderá el regreso por carretera hacia la capital pasando a través del **túnel de Santa Catarina**, un pequeño pueblo antesala de la selva. La carretera serpentea entre la selva y sus helechos y el océano sus palmeras, el paisaje es de postal en muchos tramos. Llegada al hotel donde cenaremos.

Alojamiento.



Día 10. Sao Tomé "Descubriendo el Sur" y Rolas D/A/C

Desayuno. Realizaremos la salida del hotel dejando el equipaje pesado en consigna y viajando solamente con un equipaje liviano para las dos noches que estaremos fuera.

Salida de la capital São Tomé hasta **Punta da Baleia**, de donde parten los barcos hacia la pequeña isla de Rolas. El trayecto hasta el muelle nos empleará unas dos horas que seguramente se nos pasen volando ya que el recorrido es uno de los más escénicos y fotogénicos de la isla. Plantaciones, acantilados, playas de ensueño, bahías de postal, aldeas pintorescas, cascadas y gran diversidad de helechos, palmeras, hibiscos, jengibre, bromelias y las increíbles vistas del icono nacional, **el macizo "Cão Grande"**, una chimenea volcánica de 663 metros de altitud que nos traslada al mundo jurásico...

Se realizarán paradas para ver la **Boca del infierno**, fenómeno natural causado por las olas que se abren camino en un estrecho barranco que conduce a una cueva con un agujero en el techo. Luego, el agua se acumula para ser forzada hacia arriba a través del agujero para crear una cascada de agua que se dispara en el aire. Un increíble geiser tropical que nos dejará sin aliento.

Continuación hacia **Agua Izé**, una de las rocas originales de los 'Cinco Grandes' de Santo Tomé. Fue la plantación que inició la industria del cacao en Sao Tomé, y aún cultiva el grano, aunque a un nivel de producción mucho más bajo. Parada al mediodía para almorzar en una posada restaurada en Roca de Sao Joao y continuar ruta para llegar al punto desde donde puede verse Cao Grande, Visita a las increíbles playas que jalonan la ruta: **Piscina, Micondo y Jalé**. Una vez en Ponta Baleia, embarcaremos en una lancha para el tramo marítimo hasta el **Ilheu Rolas**. De nuevo en tierra traslado al hotel donde nos instalaremos y cenaremos.

Alojamiento.

Día 11. Ilheu das Rolas D/A/C

Desayuno. Como hemos dicho de las islas habitadas, Rolas es la más pequeña y en ella viven unas doscientas personas (la mayoría de ellos dependientes de su único hotel, en el que nos alojaremos) Sólo hay una aldea justo detrás de las instalaciones hoteleras donde también viven algunos pescadores con sus familias y que naturalmente podemos visitar.

Un dato curioso es que este lugar podría ser considerado como el centro del mundo. Esto es porque las Islas Rolas son el pedazo de tierra más cercano al punto donde se cruzan la línea del Ecuador y el meridiano de Greenwich y aquí se encuentra **el monumento ecuatorial** que así lo atestigua.

Daremos un paseo hasta la bonita **Praia Café** en la que suele haber apostadas varias canoas de madera y donde se puede observar a los pescadores faenando.



Realizaremos un **relajante paseo en barco** para poder apreciar en toda su magnitud las vistas que desde el agua nos ofrece este paraíso terrenal. También daremos un **paseo por la zona** conociendo el poblado, **Praia Café** y el **monumento ecuatorial**. Al final de la tarde se hará una visita especial a un **centro de protección de tortugas**, donde puede llegar a verse (no se garantiza) el nacimiento de algunas tortugas y su trayecto hasta el mar. Almuerzo y cena en el hotel.

Durante la estancia en Rolas, disfrutaremos de un pequeño paraíso a nuestra disposición, no nos faltarán ni la calma absoluta, ni las playas maravillosas para el relax. Un lugar ideal para la desconexión de la vida cotidiana.

Alojamiento.

Día 12. Ilheu das Rolas - Sao Tomé D/A/C

Desayuno. A la hora convenida traslado al muelle para regresar en barco a la isla principal.

Conoceremos la población de **Porto Alegre** donde podremos dar un paseo por el pueblo, luego realizaremos un **paseo en canoa por los manglares del río Malanza** disfrutando de este ecosistema y las preciosas vistas de la selva, colgada sobre el agua. Seguramente en alguna de las rutas en la isla podremos observar (siempre hay en uno u otro momento) niños bañándose y lavanderas en los ríos, ya que los lechos de los ríos se llenan de vida y color y el espectáculo está asegurado. Conoceremos la bonita **Roça Sao Joao dos angolares** donde almorzaremos. Continuaremos nuestro camino hasta el hotel en Sao Tomé donde cenaremos.

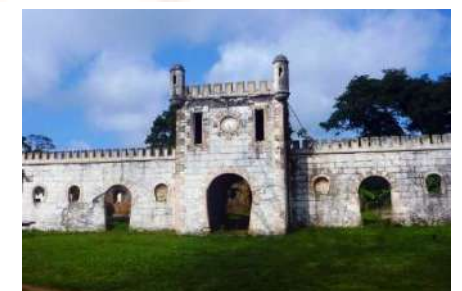
Alojamiento.

Día 13. Sao Tomé – Príncipe D/A/C

Desayuno. Temprano por la mañana traslado al aeropuerto para tomar el vuelo hacia la isla Príncipe (09:00/09:35hs) de tan solo media hora de duración, y..¡Buenos días Príncipe! de pronto nos encontramos en una versión concentrada de su hermana mayor: si Santo Tomé capital parece una pequeña ciudad de provincias, **San Antonio**, la metrópoli de Príncipe, es un simple pueblecito con edificios coloniales que circundan su plaza principal y recuerdan el esplendor de su pasado (fue capital durante casi cien años)

Traslado a la Roça Belo Monte (**antigua roça transformada en hotel y declarado monumento histórico**) Distribución de las habitaciones y almuerzo, Por la tarde con nuestro guía daremos un paseo a pie para conocer y disfrutar del idílico entorno. Cena y alojamiento.

Alojamiento.



Día 14. Príncipe

D/A/C

Desayuno. Día completo de visitas en la isla incluyendo la pequeña ciudad de **Sao Antonio** donde conoceremos la casa del gobernador, el mercado y la iglesia. En nuestra ruta podremos apreciar **diferentes miradores** a través de los que se pueden ver las magníficas vistas que ofrece esta isla declarada reserva de la biosfera, visitaremos sus roças, como la **Roça Terreiro Velho** (exterior) desde donde se ve el pico Papagayo y la cascada a lo lejos, o **Roça Sundy**, con sus sorprendentes restos de muralla almenada y placa que conmemora que en 1919 se corroboró experimentalmente la teoría de la relatividad de Albert Einstein en el lugar, playas, entre las que destaca **playa Banana** (para muchos viajeros la más atractiva del país) y **Macaco**. Ahora sí, estamos en medio de un pequeño edén aislado del resto del planeta... **Almuerzo en el islote Bombom**. Regreso al hotel para cenar.



Alojamiento.

Día 15. Príncipe - Sao Tomé

D/A/C

Desayuno. **Mañana libre en isla Príncipe***. Traslado al aeropuerto para tomar el vuelo hacia Sao Tomé. Llegada y traslado al hotel Pestana Sao Tomé. Almuerzo. *Dependiendo del horario del vuelo las visitas de este día pueden variar.



Alojamiento.

Día 16. Sao Tomé – Lisboa - Barcelona

D/A/-

Desayuno. **Día libre**. Hotel hasta la hora de traslado al aeropuerto (aproximadamente 02.30 hrs antes del vuelo)

Opcionalmente podemos contratar una excursión a la isla de Cabras (durante la travesía es frecuente observar delfines surcando las aguas a lo largo del trayecto), realizar alguna actividad de senderismo, disfrutar de las instalaciones del hotel, ultimar compras y visitas en la ciudad... Almuerzo en el hotel.



Por la tarde, traslado al aeropuerto para tomar el **vuelo hacia Lisboa** donde conectaremos con el **vuelo de regreso a Barcelona** (parada técnica en Accra) Servicios a bordo. Llegada a la ciudad de origen y fin del viaje y de nuestros servicios.



Hoteles:



Sao Tome: Pestana S.Tomé 5*



Rolas: Pestana Equador 4*



Principe: Roça Belo Monte 5*



El precio / viaje incluye:

- Vuelos internacionales en línea regular según programa con tasas aéreas.
- Traslados, excursiones y visitas según programa en servicio privado.
- Autobus en la isla de Sao Tomé y vehículos 4x4 en la isla Príncipe.
- Guías de habla española y guía soporte acompañante desde Barcelona (Grupo mínimo 15 pax)
- Entradas a los lugares descritos como incluidos en el programa.
- Alojamiento en hoteles según programa con desayuno diario.
- Régimen de pensión completa.
- Seguro y material de Viaje (dossier, guía y mapa)
- Propinas para choferes y guías.

El precio / viaje no incluye:

- Bebidas de ningún tipo
- Excursiones o visitas opcionales en caso de haberlas que se contraten en destino.
- Gastos personales o extras en los hoteles. Bebidas. Propinas a los maleteros en el hotel.
- Cualquier otro concepto no indicado en "Precio Incluye" o el día a día del viaje.

Sao Tomé además de ofrecer una belleza y exotismo especial, es uno de los últimos confines, un retiro para desconectar de todo, ya que aquí, no podrá recibir llamadas al teléfono móvil y conectarse a internet con facilidad. Además, es bastante improbable que se encuentre con alguien conocido; ya que, según los datos de la Organización Mundial del Turismo, Santo Tomé y Príncipe recibe sólo 6.000 turistas al año. Esto coloca al país africano en el octavo lugar a la cola de los países más visitados, por debajo de Afganistán o Corea del Norte.

Precio por persona:

SOCIOS UNESCO	4.950 €
NO SOCIOS UNESCO.....	5.057 €
Seguro de Cancelación (opcional).....	82 €
Suplemento Habitación Individual	795 €

Dada la antelación con que se prepara el presupuesto y la fluctuación de la moneda en la que se ha cotizado, el precio de este puede sufrir alguna alteración al alza o a la baja y por tanto se podría o no repercutir en el precio final del viaje hasta 20 días antes de la fecha de salida. Los hoteles previstos, así como el orden de las visitas pueden sufrir modificaciones sin alterar ni la calidad del viaje ni la cantidad de las visitas. Cotización efectuada en Noviembre 2019.



Patrimonio natural, étnico y cultural de Sao Tomé y Príncipe ¡Descúbralo!

C / Londres 100 08036 BARCELONA Telf. 93 511 62 77

E-mail: info@phineasfogg.net G.C.1167 www.phineasfogg.net