

SAO TOMÉ i PRÍNCIPE

Ruta clàssica

VIATGE A MIDA – 11 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	MENJARS	ALLOTJAMENT
1	Barcelona o Madrid → Sao Tomé		Hotel
2	Sao Tomé 🚗 Neves (Costa nord-oest)	E,D	Ecolodge
3	Neves 🚗 Sao Tomé (Ruta del cacau)	E,D	Hotel
4	Sao Tomé → Príncipe (Roça Porto Real – Roça i Praia Sundry)	E,D	Hotel
5	Príncipe (Roças i platges del nord)	E,D	Hotel
6	Príncipe (Baía das Agulhas)	E,D	Hotel
7	Príncipe → Sao Tomé 🚗 Praia Inhame (Costa est)	E,D	Ecolodge
8	Praia Inhame 🚗 Illot de Rolas 🚗 Praia Inhame	E,D	Ecolodge
9	Praia Inhame 🚗 Sao Tomé	E,D	Hotel
10	Sao Tomé (Ruta del cafè) → Barcelona o Madrid	E,D	
11	Barcelona o Madrid		

E: Esmorzar D: Dinar S: Sopar

Dia 1 | BARCELONA o MADRID → SAO TOMÉ

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

Dia 2 | SAO TOMÉ 🚗 NEVES (Costa nord-oest)

Esmorzar. Començarem el viatge amb un recorregut de la costa nord-oest de l'illa: sabana i baobabs, poble de pescadors i plantacions de cacau. Recorrerem la increïblement bonica carretera que voreja la costa. Mentre ens dirigim a la costa nord, farem una primera parada a la Roça Agostinho Neto, anteriorment coneguda com a «Rio do Oro», que va ser fundada el 1865 i és la plantació més gran de Sao Tomé. És emblemàtica per les seves dimensions, la seva arquitectura imponent i la seva capacitat tecnològica, ja que presentava el sistema ferroviari més avançat de tot l'arxipèlag. De camí, passarem per la Ribeira Funda Praia i gaudirem d'una de les millors estampes de l'illa. Després, ens aturarem a la platja de Lagoa Blava, que no només destaca per les seves aigües turqueses, sinó també per tenir baobabs molt a prop de la platja. A continuació, baixarem per la costa fins a arribar a la ciutat de Neves, l'àrea de pesca més gran del país. Per dinar menjarem el plat típic de la regió, santola, amb una cervesa local ben fresca. A la tarda, passarem pel punt històric d'Anambô, on els descobridors portuguesos van trepitjar per primera vegada el territori de Sao Tomé el 1470, i el túnel de Santa Catarina fins a arribar a l'anomenat «final del camí». Allotjament al [Mucumbli Ecolodge](#) o similar.

Dia 3 | NEVES 🚗 SAO TOMÉ (Ruta del cacau)

Esmorzar. Sao Tomé i Príncipe, el segon país més petit d'Àfrica, va ser el principal productor de cacau del món, per això va rebre el sobrenom de les «illes del cacau». El seu ric sòl volcànic i el clima local el converteixen en un terreny únic que li permet produir alguns dels millors cacaos del món.

Igual que per a un gran vi, el «terroir» és un element clau en el disseny de la xocolata. Sense l'ecosistema de Sao Tomé, res no seria possible, i es revela gràcies al saber fer ancestral dels vilatans. Cal seleccionar les varietats, treballar les mesclades, adaptar les tècniques i definir les condicions de cultiu. Aquest treball és únic i el descobrirem durant la visita a la Roça Diogo Vaz. Coneixerem com es cultiva l'arbre del cacau, veurem les velles assecadores i coneixerem tot sobre el seu procés de transformació, i també podrem admirar la magnífica arquitectura colonial encara present a la regió. De tornada a la ciutat, ens detindrem a la comunitat pesquera de Morro Peixe i la platja Tamarindos, on ens podrem fer un bany refrescant. Dinar al restaurant O Pirata, amb vista a l'oceà. Acabarem el dia amb una visita, amb degustació inclosa, a la fàbrica de xocolata de Claudio Corallo, que s'ha guanyat la fama com a millor productor de xocolata del món i la més pura que existeix. Nit al [Pedro Guesthouse](#) o similar.

Dia 4 | SAO TOMÉ → PRÍNCIPE (Roça Porto Real – Roça i Praia Sundy)

Esmorzar i trasllat a l'aeroport per volar a la petita illa de Príncipe. Visitarem l'antic hospital de Roça Porto Real i coneixerem el projecte que porten a terme per ajudar a promoure la sostenibilitat del planeta, que consisteix a transformar el vidre en joies, i els residus orgànics en compost. Aquesta cooperativa és un gran exemple d'una de les iniciatives empresarials sostenibles de l'illa de Príncipe, que a més d'aconseguir que aquestes dones tinguin independència econòmica, han trobat la forma de convertir la brossa en un tresor. Després visitarem la Roça Sundy, que ens portarà a fer un viatge a l'època colonial i sentir el caràcter i la història de l'illa de Príncipe. En un moment, va ser la segona plantació de cacau més gran de l'illa. Aquesta roça també és important pel seu paper en un descobriment científic clau: les observacions realitzades a l'exterior de l'edifici durant l'eclipsi de sol del 1919 van confirmar la teoria de la relativitat general d'Einstein. Dinar tradicional. Tarda per descansar a platja Sundy. El recorregut terminarà amb l'espectacle de la posta de sol al mirador Oke Daniel. Allotjament al [Residencial Brigada](#) o similar.

Dia 5 | PRÍNCIPE (Roças i platges del nord)

Esmorzar. Aquest dia explorarem el Parc Natural de la Biosfera. Caminarem per un petit sender a través del bosc per aprofitar l'oportunitat d'observar la riquesa de la natura i refrescar-nos a una de les cascades més boniques de l'illa. De camí podrem veure aus endèmiques, orquídiades i diferents plantes medicinals. De tornada, passarem per la Roça Terreiro Velho, la plantació de Claudio Corallo, on es cull el «millor cacau del món» i farem una parada a l'emblemàtic mirador Nova Estrela, amb una vista espectacular als 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 de l'illa i les seves plantacions de cacau. Començarem per la Roça Paciência, actualment una plantació d'agricultura ecològica, on es cultiva i produeix una àmplia gamma de productes. Després farem una parada al millor dels millors miradors de l'illa que dona a la platja Banana, la més famosa del país. La vista és espectacular! A continuació, ens farem un bany a la mateixa platja Banana. Acabarem la ruta a la Roça Belmonte, una antiga casa colonial d'arquitectura clàssica i dissenys elegants. Allà, visitarem el museu de l'illa per conèixer més sobre la història i biodiversitat única de Príncipe i gaudirem de la posta de sol amb una vista espectacular. Allotjament al [Residencial Brigada](#) o similar.

Dia 6 | PRÍNCIPE (Baía das Agulhas)

Esmorzar. Just a la vora de la Reserva de la Biosfera de la UNESCO, la Baía das Agulhas és un lloc inigualable. Rep el seu nom de les torres de fonolita que s'eleven a l'horitzó. Durant aquest viatge en vaixell, podrem gaudir d'algunes de les vistes més espectaculars de la part occidental de la reserva i albirar diferents platges impressionants, algunes pràcticament secretes. No és difícil endevinar que el millor del viatge és probablement el fet d'observar la natura en el seu estat més pur. Pínic a la platja. A la tarda, descobrirem Santo Antonio, antigament considerada la capital més petita del món, i passejarem pels seus carrers acolorits. Allotjament al [Residencial Brigada](#) o similar.

Dia 7 | PRÍNCIPE → SAO TOMÉ 🚗 PRAIA INHAME (Costa est)

Esmorzar i trasllat a l'aeroport per tornar a l'illa de Sao Tomé. Explorarem la fascinant costa est de l'illa, on descobrirem un paisatge d'una bellesa exuberant amb penya-segats, platges desèrtiques, roças emblemàtiques, aldees pintoresques i el millor restaurant de l'illa. La primera parada serà el riu Abade per observar un dels principals safareigs del món. Visitarem la Roça Agua 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 viu el seu esperit pels milers d'habitants que encara viuen en aquella comunitat. Ens detindrem al punt més alt, el mirador de l'hospital, per observar les dimensions de la roça i les visites a la badia de la platja de Rei. Posteriorment, veurem la Boca do Inferno i serem testimonis d'un espectacle de la natura quan les ones colpegen amb força contra les roques de basalt. Podrem beure aigua de coco refrescant. Dinarem a la Roça São João dos Angolares, que ofereix una cuina d'autor, i gaudirem d'un menú degustació de fusió tropical amb una barreja de sabors europeus, africans i de Sao Tomé en un entorn inigualable. Seguirem la ruta cap al sud de l'illa fins a arribar a Porto Alegre. Durant el camí, farem parades per contemplar l'emblemàtic Pico Cão Grande, una xemeneia volcànica convertida en la icona de l'illa. Allotjament al [Praia Inhame Ecolodge](#) o similar.

Dia 8 | PRAIA INHAME 🚤 ILLOT DE ROLAS 🚤 PRAIA INHAME

Esmorzar i trasllat amb barca per trobar el «centre del món». Aquest dia arribarem al lloc més proper on 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 l'illot de Roles (20 minuts de viatge), on passarem un matí complet per explorar el bosc tropical, ple de palmeres, i les seves increïbles cales envoltades de roques volcàniques. Després de comprovar el punt de referència de 0° de latitud i 0° de longitud (marc de l'equador), farem una passejada per les plantacions de coco fins a arribar a la increïble platja Café, on podrem fer-nos un bany, i dinarem a la mateixa platja. Agafarem la barca de tornada a platja Inhame. Allotjament al [Praia Inhame Ecolodge](#) o similar.

Dia 9 | PRAIA INHAME → SAO TOMÉ

Esmorzar i tornada a la capital de l'illa. Al matí, abans de tornar a la capital, podrem banyar-nos en algunes de les fabuloses platges del sud de l'illa com Piscina, n'Guembú o Cabana. Un cop a la ciutat, visitarem el centre Cacao, un espai on artistes locals exposen les seves obres, i dinarem allà mateix. A la tarda, visitarem la fortalesa de Sant Sebastià, on hi ha el Museu Nacional, per conèixer més coses sobre la història colonial del país. Després, farem una passejada per sentir el pols de la ciutat i ens dirigirem a la catedral, la plaça de la Independència, les cases comercials més importants del centre de la ciutat i altres edificis de l'època colonial. Allotjament al [Pedro Guesthouse](#) o similar.

Dia 10 | SAO TOMÉ (Ruta del cafè) → BARCELONA o MADRID

Esmorzar. En aquesta ruta pel centre de l'illa gaudirem d'un passeig pel bosc tropical ple de plantacions de cafè i visitarem una de les hisendes colonials més emblemàtica de Sao Tomé. Coneixerem la ciutat de Trindade, la segona més important del país, i el monument històric de la matança de Batepá. Farem una pujada i arribarem a les muntanyes, a 800 metres sobre el nivell del mar, on l'aire és més fresc i net, i la boira es cola entre els arbres fins a arribar a la cascada de São Nicolau, la més popular de l'illa. Visitarem el Jardí Botànic, on descobrirem una varietat de plantes i flors endèmiques. Passejarem per la Roça Monte Café, una de les hisendes colonials més antiga de Sao Tomé, fundada el 1858, que va ser la productora més gran de cafè de l'illa. Avui, es produeix cafè i cacau a petita escala, i la comunitat de Sao Tomé està completament involucrada al projecte. Al Museu del Cafè coneixerem el procés de tractament del cafè a la manera tradicional i moderna, així com la història d'aquesta finca, i podrem beure un saborós cafè arabica o robusta, produït aquí. Per dinar menjarem un menú degustació per assaborir els plats típics de la terra al restaurant de l'emblemàtica Casa Museu Almada Negreiros, amb una vista preciosa a la selva tropical. A última hora del dia, trasllat a l'aeroport per agafar el vol de tornada. Nit a bord.

Dia 11 | BARCELONA o MADRID

Arribada i fi dels serveis.

●● PREU PER PERSONA 2025

SERVEIS DE TERRA

Mínim 2 persones: 2.875€

Revisió de preus: Un cop definit pel viatger tots aquells serveis que conformaran el seu viatge a mida, el preu d'aquest només podrà modificar-se per variacions del preu del transport derivat del cost del combustible, de les taxes i els 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 la variació en el tipus de canvi aplicat. En cap cas, es revisarà a l'alça durant els 20 dies anteriors a la data de sortida del viatge.

●● SERVEIS INCLOSOS / NO INCLOSOS

INCLOU

- 9 nits en hotels i lodges segons detall, amb esmorzar.
- 9 dinars.
- Vol domèstic Sao Tomé/Príncipe/Sao Tomé.
- Traslats aeroport/hotel/ aeroport.
- Recorregut en vehicle privat.
- Guia local acompanyant.
- Taxa turística d'allotjament.
- Excursions i activitats segons itinerari.
- [Assegurança d'assistència en viatge i cancel·lació fins a 1.500€ \(gratuïta\)](#)

NO INCLOU

- **Vols i taxes:** (Tarifes en base a la companyia TAP Air Portugal en classe T). Sortida Barcelona o Madrid: 1.300€ (taxes incloses calculades al gener/25). L'opció d'una altra companyia o tipus de tarifa comporta una variació en el preu.
- Begudes als àpats.
- Propines.
- Qualsevol 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 Diners). Per pagaments en efectiu consultar condicions legals.

●● INFORMACIÓ PRÀCTICA

VISATS

No cal visats per a estades inferiors a 15 dies. El passaport ha de tenir una vàlida mínima de 3 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

La present proposta no constitueix una oferta de viatge, sinó un punt de partida pel disseny del vostre viatge a mida. Aquesta proposta ha estat elaborada al gener 2025 en base a la ruta, disponibilitat dels serveis, costos i, taxes vigents en aquesta data.

Sao Tomé i Príncipe és un arxipèlag que a poc a poc es posiciona com una destinació que fomenta un turisme sostenible i respectuós amb la natura. Un paradís encara verge que ofereix una oferta hotelera correcta sense massificacions, una naturalesa espectacular, una cultura mestissa rica en folklore i gastronomia, i una costa fantàstica per descansar o fer activitats marítimes. L'ordre de les visites i excursions es pot modificar segons les condicions locals (estat de la carretera, dies de mercat...). Si algunes visites o excursions no es poden dur a terme per causes externes, seran reemplaçades sempre que sigui possible. Les distàncies no són gaire llargues entre les ciutats i els pobles, però sovint les carreteres o camins estan en males condicions. Es recomana portar una sola maleta tova (que no sigui rígida) i una motxilla petita.

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

Els guies locals són de parla portuguesa, però xampurregen el castellà i es fan entendre sense problema. Parlen el que anomenen «portunhol». Els allotjaments, encara que són correctes, són senzills.

DIVISA

La moneda oficial és la dobra (STN), consulteu el canvi a: [XE converter](#).

A Sao Tomé no es poden treure diners amb una 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.

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 les precipitacions cauen al novembre, amb una mitjana de 219 mm. La temperatura mitjana és de 26,1 °C. Març és el mes més calorós de l'any i el juliol, el més fred, amb temperatures de 23,2 °C. És convenient portar una mica de roba d'abrigar per a les nits i en llocs d'altitud.

SEGURETAT

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

●● PER SABER MÉS DE SAO TOMÉ

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