

SAO TOMÉ y PRÍNCIPE

Ruta clásica

VIAJE A MEDIDA – 11 DÍAS

●● ¿Por qué proponemos Sao Tomé y Príncipe?

La pequeña república insular de Sao Tomé y Príncipe, situada en el golfo de Guinea, está formada por las dos islas principales que le dan nombre y algunos islotes de origen volcánico. Comparten un pasado colonial vinculado a Portugal desde mediados del siglo XV, cuando los portugueses colonizaron estas islas entonces deshabitadas. En 1908 Sao Tomé era el mayor productor de cacao del mundo, pero cuando consiguieron la independencia en 1975, las roças (haciendas) quedaron abandonadas. A pesar de ser uno de los estados más pequeños, cuenta con una naturaleza apabullante, con playas increíbles, además de albergar interesantes construcciones coloniales. Los atractivos del país se fundamentan en un turismo sostenible y el respeto por la naturaleza. Algunas de sus playas son famosas por el desove de tortugas marinas, visible entre los meses de octubre a marzo. Sus gentes, de condición amable y hospitalaria, contribuyen a que la experiencia en las islas sea inmejorable.

[Mapa de la ruta](#)

DÍA	ITINERARIO	COMIDAS	ALOJAMIENTO
1	Barcelona o Madrid → Sao Tomé		Hotel
2	Sao Tomé 🚗 Neves (Costa noroeste)	D,A	Ecolodge
3	Neves 🚗 Sao Tomé (Ruta del cacao)	D,A	Hotel
4	Sao Tomé → Príncipe (Roça Porto Real – Roça y Praia Sundy)	D,A	Hotel
5	Príncipe (Roças y playas del norte)	D,A	Hotel
6	Príncipe (Baía das Agulhas)	D,A	Hotel
7	Príncipe → Sao Tomé 🚗 Praia Inhame (Costa este)	D,A	Ecolodge
8	Praia Inhame 🚗 Islote de Rolas 🚗 Praia Inhame	D,A	Ecolodge
9	Praia Inhame 🚗 Sao Tomé	D,A	Hotel
10	Sao Tomé (Ruta del café) → Barcelona o Madrid	D,A	
11	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 [Pedro Guesthouse](#) o similar.

Día 2 | SAO TOMÉ 🚗 NEVES (Costa noroeste)

Desayuno. Empezaremos nuestro viaje recorriendo la costa noroeste de la isla: sabana y baobabs, pueblo de pescadores y plantaciones de cacao. Recorreremos la increíblemente hermosa carretera junto a la costa. En dirección a la costa norte, haremos una primera parada en la Roça Agostinho Neto, anteriormente conocida como «Rio do Oro», que fue fundada en 1865 y es la mayor plantación de Sao Tomé. Es emblemática por sus dimensiones, su imponente arquitectura y su capacidad tecnológica, ya que contaba con el sistema ferroviario más avanzado de todo el archipiélago. De camino disfrutaremos de una de las mejores estampas de la isla al pasar por la Ribeira Funda Praia. Luego, nos detendremos en la playa de Lagoa Azul, que no solo destaca por sus aguas turquesas, sino también por tener baobabs muy cerca de la playa. A continuación, descenderemos por la costa hasta llegar a la ciudad de Neves, la mayor área de pesca del país. Almorzaremos el plato típico de la región, santola, con una cerveza local bien fresca. Por la tarde, pasaremos por el punto histórico de Anambô, donde los descubridores portugueses pisaron por primera vez tierra santotomense en 1470, y el túnel de Santa Catarina hasta llegar al llamado «final del camino». Alojamiento en [Mucumbli Ecolodge](#) o similar.

Día 3 | NEVES 🚗 SAO TOMÉ (Ruta del cacao)

Desayuno. Sao Tomé y Príncipe, el segundo país más pequeño de África, fue el mayor productor de cacao del mundo, por lo que se le apodó las «islas del cacao». Su rico suelo volcánico y el clima local lo 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 Sao 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, y también 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. Almuerzo en el restaurante O Pirata, con vistas al océano. Terminaremos el día con una visita con degustación incluida en la fábrica de chocolate de Claudio Corallo, que se ha ganado la fama como el mejor productor de chocolate del mundo y el más puro que existe. Noche en [Pedro Guesthouse](#) o similar.

Día 4 | SAO TOMÉ → PRÍNCIPE (Roça Porto Real – Roça y Praia Sundy)

Desayuno y traslado al aeropuerto para volar a la pequeña isla de Príncipe. Visitaremos el antiguo hospital de Roça Porto Real y conoceremos el proyecto que llevan a cabo 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. Luego visitaremos la Roça Sundy, que nos llevará a hacer un viaje a la época colonial y sentir el carácter y la historia de la isla de Príncipe. En su día, fue la segunda mayor plantación de cacao de la isla. Esta roça también es importante por su papel en un descubrimiento científico clave: las observaciones realizadas en el exterior del edificio durante el eclipse de sol de 1919 confirmaron la teoría de la relatividad general de Einstein. Almuerzo tradicional. Tarde de relax en playa Sundy. El recorrido terminará con el espectáculo de la puesta de sol en el mirador Oke Daniel. Alojamiento en [Residencial Brigada](#) o similar.

Día 5 | PRÍNCIPE (Roças y playas del norte)

Desayuno. Este día exploraremos el Parque Natural de la Biosfera. Caminaremos 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 la Roça Terreiro Velho, la plantación de Claudio Corallo, donde se cosecha el considerado «mejor cacao del mundo» 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. Almuerzo tradicional en la ciudad de Santo Antonio. Por la tarde, visitaremos la parte norte de la isla y recorreremos algunas de las antiguas roças de la isla con sus plantaciones de cacao. Comenzaremos por la Roça Paciência, actualmente una plantación de agricultura ecológica, donde se cultiva y produce una amplia gama de productos. Luego haremos una parada a los mejores de los mejores miradores de la isla que hace guardia a la playa Banana, la más famosa del país. ¡Las vistas son espectaculares! A continuación, nos daremos un baño en la misma playa Banana. Terminaremos la ruta en la 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 y disfrutaremos de una preciosa puesta de sol con unas vistas espectaculares. Alojamiento en [Residencial Brigada](#) o similar.

Día 6 | PRÍNCIPE (Baía das Agulhas)

Desayuno. Justo al borde de la Reserva de la Biosfera de la UNESCO, la Baía das Agulhas 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. Pícnic en la playa. Por la tarde, descubriremos Santo Antonio, en su día considerada la capital más pequeña del mundo, y pasearemos por sus coloridas calles. Alojamiento en [Residencial Brigada](#) o similar.

Día 7 | PRÍNCIPE → SAO TOMÉ 🚗 PRAIA INHAME (Costa este)

Desayuno y traslado al aeropuerto para regresar a la isla de Sao Tomé. Exploraremos la fascinante costa este de la isla, donde descubriremos un paisaje de belleza exuberante con acantilados, playas desérticas, roças emblemáticas, aldeas pintorescas y el mejor restaurante de la isla. La primera parada será el río Abade para observar uno de los mayores lavaderos del mundo. Visitaremos la 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 la Boca do Inferno y seremos testigos de un espectáculo de la naturaleza al golpear las olas con fuerza contra las rocas de basalto. Podremos beber una refrescante agua de coco. Almorzaremos en la Roça São João dos Angolares, que ofrece una cocina de autor, y disfrutaremos de un menú degustación de fusión tropical con mezcla de sabores europeos, africanos y de Sao Tomé en un entorno inigualable. Seguiremos la ruta 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 icono de la isla. Alojamiento en [Praia Inhame Ecolodge](#) o similar.

Día 8 | 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. Cogemos 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. Cogemos la barca de vuelta a playa Inhame. Alojamiento en [Praia Inhame Ecolodge](#) o similar.

Día 9 | PRAIA INHAME 🗺️ SAO TOMÉ

Desayuno y regreso a la capital de la isla. Por la mañana, antes de volver a la capital, podremos darnos un baño en algunas de las fabulosas playas del sur de la isla como Piscina, n'Guembú o Cabana. Una vez en la ciudad, visitaremos el centro Cacao, un espacio donde artistas locales exponen sus obras, y almorzaremos allí mismo. Por la tarde, visitaremos la fortaleza de San Sebastián, donde se encuentra el Museo Nacional, para conocer más cosas sobre la historia colonial del país. Luego, daremos un paseo para sentir el pulso de la ciudad y nos dirigiremos 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. Alojamiento en [Pedro Guesthouse](#) o similar.

Día 10 | SAO TOMÉ (Ruta del café) ➔ BARCELONA o MADRID

Desayuno. En esta ruta por el centro de la isla disfrutaremos de un paseo por el bosque tropical colmado de plantaciones de café y visitaremos una de las haciendas coloniales más emblemática de Sao Tomé. Conoceremos la ciudad de Trindade, la segunda más importante del país, y el monumento histórico de la masacre de Batepá. Conduciremos cuesta arriba y llegaremos a las montañas, a 800 metros sobre el nivel del mar, donde el aire es más fresco y limpio, y la niebla se cuela entre los árboles hasta llegar a la cascada de São Nicolau, la más popular de la isla. Visitaremos el Jardín Botánico, donde descubriremos una variedad de plantas y flores endémicas. Pasearemos por la Roça Monte Café, una de las haciendas coloniales más antigua de Sao Tomé, fundada en 1858 y la que fuera el mayor productor de café de la isla. Hoy, se produce café y cacao a pequeña escala, y la comunidad santomense está completamente involucrada en el proyecto. En el Museo del 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. Almorzaremos un menú degustación para saborear los platos típicos de la «terra» en el restaurante de la emblemática Casa Museo Almada Negreiros, con una vista preciosa a la selva tropical. A última hora del día, traslado al aeropuerto para coger el vuelo de regreso. Noche a bordo.

Día 11 | BARCELONA o MADRID

Llegada y fin de los servicios.

●● PRECIO POR PERSONA 2025

SERVICIOS DE TIERRA

Mínimo 2 personas: 2.875€

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

- 9 noches en hoteles y haciendas según detalle, con desayuno.
- 9 almuerzos.
- Vuelo doméstico Sao Tomé/Príncipe/Sao Tomé.
- Traslados aeropuerto/hotel/aeropuerto.
- Recorrido en vehículo privado.
- Guía local acompañante.
- Tasa turística de alojamiento.
- Excursiones y actividades según itinerario.
- [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 T). Salida Barcelona o Madrid: 1.300€ (tasas incluidas calculadas en enero/25). La opción de otra compañía o tipo de tarifa comporta una variación en el precio.
- 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, Altair 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.

●● 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 Dinners). 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.



Recomendamos consultar la web del [Servicio de Atención al Viajero Internacional](#).
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 enero 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.

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

El clima es tropical, con lluvias abundantes. Los meses de invierno son más lluviosos que los meses de verano. La precipitación es más baja en julio, con un promedio de 16 mm. La mayor parte de las precipitaciones caen en noviembre, con un promedio de 219 mm. La temperatura media es de 26,1 °C. Marzo es el mes más caluroso del año y julio, el más frío, con temperaturas de 23,2 °C. Es conveniente llevar algo de abrigo para las noches y en lugares de 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 Altair. 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](#).