

# Sao Tomé & Príncipe & Rolas

**Der Archipel**, der sich im Golf von Guinea aus großer Meerestiefe erhebt, umfasst die Inseln Sao Tomé und das kleinere Príncipe sowie die Ilheu das Rolas und ein Dutzend unbesiedelte Felsformationen. Die Gesamtfläche beträgt gut 1000 Quadratkilometer, wobei auf Sao Tomé 854 und auf Príncipe 136 Quadratkilometer entfallen. Beide Inseln liegen 150 Kilometer auseinander; die am südlichsten gelegene Ilheu das Rolas wird zudem vom Äquator durchzogen. Westafrika ist mit Gabun (250 km) und Nigeria (400 km) den fast unbekannt Inseln am nächsten gelegen. Vulkane haben nicht nur das typische Landschaftsbild von dicht bewachsenen Hügeln, zuckerhutartigen Bergen und hoch aufragenden Felsnadeln geprägt. Die bis 1470 solitäre Lage des Archipels war auch für die üppige wie artenvielfältige Flora und Fauna verantwortlich. Einmalig ist auch die Küste dieses atemberaubenden Tropenidylls. Schroffe Klippen wechseln sich mit vor Gischt schäumenden, schwarzen Felsriffen ab; dazwischen immer wieder einsame Buchten mit goldgelben Sandstränden, Schatten spendenden Büschen, Palmen oder Mandelbäumen.

➤ **Anreise:** Sao Tomé ist per Linienflug zweimal pro Woche über Lissabon zu erreichen; nach Príncipe gibt es Inlandsflüge ab der Hauptstadt Sao Tomé, die sehr unregelmäßig sein können. Der Transfer zur Ilheu Rolas erfolgt per Bus (ca. 1,5 Std. ab Airport Sao Tomé). Ein weiterer Transfer mit dem Boot dauert etwa 20 Minuten. Bei Einreise ist am Airport eine Visumsgebühr von 60 Euro pro Person in bar zu entrichten. Vor Abflug werden nochmals etwa 20 Euro als Airport-Steuer fällig, ebenfalls nur in bar (Stand 09/06).

➤ **Visabestimmungen:** Für die Einreise benötigt man einen noch mindestens sechs Monate gültigen Reisepass sowie den Nachweis über eine Gelbfieberimpfung, die nicht älter als neun Jahre bzw. nicht jünger als zwei Wochen sein darf. Die Kosten für das Visum, das nur 14 Tage gültig ist, belaufen sich auf 60 US\$ bei der Einreise und auf 20 US\$ bei Abflug. Längere Aufenthalte sind nur mit einem Visum der Bot-

schaft von Sao Tomé in Brüssel möglich.

➤ **Geld:** Offizielles Zahlungsmittel in der Republik Sao Tomé ist der Dobra, wobei ein Euro etwa 9004 Dobra (db) entspricht (Stand: 09/06). An Karten werden MC und Visa akzeptiert, allerdings nur in ausgewählten Hotels. Reiseschecks können in Banken eingelöst werden, was sehr zeitintensiv ist.

➤ **Klima/Reisezeit:** Der Archipel besitzt ein subtropisches Klima mit einer Durchschnittstemperatur von 27 Grad Celsius, das sich in Regen- und Trockenzeiten aufteilt. Die kurze Trockenzeit (Gravanita) dauert von Ende Dezember bis Ende Februar, die lange Gravava von Juni bis September. In dieser Zeit ist der Himmel stärker bewölkt, die Temperaturen sind moderater. Die Klimabelastung reicht von schwül bis trocken (Juni – Oktober) und sehr schwül und heiß (November – Mai). Zwischen März und April ist Tauchen wegen der hohen Wellen kaum möglich, sodass sich für Taucher die Zeit zwischen August und Februar empfiehlt. Nichttaucher und ältere Personen sind von Januar bis Februar auf den Inseln am besten aufgehoben.

➤ **Bevölkerung:** Die Bevölkerung ist ein bunter Mix aus Portugiesen, Kapverdiern und mehrheitlich aus Afrikanern. Dieses hat seine Gründe in der langen Zeit der portugiesischen Kolonialherrschaft und im Sklavenhandel nach Brasilien, für den der einst unbewohnte Archipel über Jahrhunderte hinweg als Drehscheibe diente. Zuckerrohr war die erste Plantagenpflanze, die hier angebaut wurde, gefolgt von Kaffee und Kakao, was den Inseln zu Reichtum verhalf, sodass Sao Tomé um 1870 etwa zehn Prozent des Weltmarktes bediente und zum weltgrößten Kakaoproduzenten aufstieg. In diesen kolonialen Zeiten entstanden die Roccas, die Herrenhäuser der portugiesischen Großgrundbesitzer, die auf ihren Plantagen Tausende von ehemaligen Sklaven und Arbeiter aus Westafrika und von den Kapverden beschäftigten. Diese Bevölkerungsstruktur ist nach dem Rückzug der Portugiesen von den Inseln Anfang der siebziger

Jahre geblieben, sodass Sao Tomé heute afrikanischer ist als je zuvor.

➤ **Unterkunft:** Sao Tomé & Príncipe, aber auch die Insel Rolas verfügen über einige moderne Hotels, die zum Teil als Resorts mit bis zu fünf Sternen werben. Sie bieten einen hohen, europäischen Standard, allerdings auch zu entsprechend hohen Preisen. Hinzu kommen aber auch günstigere Unterkünfte, die sich aber nur auf die Hauptorte der beiden großen Inseln, Sao Tomé Stadt und Santo Antonio auf Príncipe beschränken. Diese Hotels, in der Regel mit einem kleinen Restaurant, sind zwischen einem bis drei Sternen angesiedelt. Sie reichen aber für alle, die lediglich ein sauberes Zimmer mit ordentlichen Sanitäranlagen suchen, im sonstigen Tagesverlauf aber Land und Leute kennen lernen wollen.

➤ **Küche:** Die einheimische Küche, die teils sehr gut gewürzt ist, zeigt sich stark afrikanisch geprägt und wird von Meeresfrüchten, Obst, Gemüse sowie Hühnchen- und Ziegenfleisch beherrscht. In den Hotels und Restaurants kommt noch eine gehörige Portion südeuropäischer Küche hinzu, sodass sich dem Gast ein großer Mix verschiedener Gerichte bietet, entweder à la carte oder in Buffetform. Die Preise für Getränke sind allerdings hoch (deutsches Niveau), da alles, einschließlich Mineralwasser, von Portugal oder Westafrika importiert werden muss.

➤ **Strom:** Die Stromspannung beträgt 240 V/50 Hz; die Steckdosen entsprechen europäischem Standard.

➤ **Telefon:** Vorwahl von Deutschland nach Sao Tomé & Príncipe: 00 239 plus direkte Durchwahl, von



➤ Die **Reportage** zu diesen Download-Reiseinfos finden Sie in der Sonderbeilage »Top Ten exotische Tauchreisen« in **unterwasser 10/2006**. Vorgestellt werden zehn Reiseziele für den Winter: Vom Luxushotel auf Mauritius über Großfischtachen vor Afrika bis zur Tauchsafari durch die Inselwelt des Pazifiks.

Sao Tome & Principe nach Deutschland: 00 49.

➤ **Mietwagen/Verkehr:** Das Hauptstraßennetz auf den Hauptinseln ist mit Ausnahme von Sao Tomé Stadt und Santo Antonio (Príncipe) desolat und umfasst auf Sao Tomé 110 Kilometer und auf Príncipe nur sieben Kilometer. Schlaglöcher, teils fehlende Asphaltierung, Furchen durch Bäche oder Geröll auf den Straßen sind die Norm. Verkehrsregeln sind nicht erkennbar, und der Fahrstil der Insulaner ist wie jeder Straßenkilometer äußerst individuell. Besucher sollten Taxen (teuer) oder Busse (klapprig) benutzen; Mietwagen (Intern. Führerschein) stehen in Sao Tomé zur Verfügung und können mit oder ohne Fahrer gemietet werden. Hinweis: Auf Sao Tomé herrscht Rechtsverkehr!

➤ **Sonstige Aktivitäten:** Der Tourismus steckt noch in den Kinderschuhen, auch wenn es bereits einige luxuriöse Resorts gibt, die ein ordentliches Freizeitangebot aller Art offerieren. Dazu zählen neben dem klassischen Badeurlaub das Tauchen (es gibt derzeit vier Basen auf den drei Inseln), das Hochseeangeln und je nach Saison Bootstouren zur Walbeobachtung, für die der Archipel weltbekannt ist. Zudem bieten gerade Sao Tomé, aber auch Príncipe mit ihren Nationalparks ein ideales Umfeld für Naturliebhaber, Hobbyornithologen, Botaniker und Bergwanderer bis in Höhen von über 2000 Meter. Zahlreiche endemische Tiere und Pflanzen sind hier ansässig und undurchdringlicher, tropischer Regenwald bedeckt noch heute etwa 74 Prozent des Landes.

➤ **Medizinische Versorgung:** In Sao Tomé gibt es ein akzeptables Hospital, und eine grundlegende

# Sao Tomé & Príncipe & Rolas

Versorgung ist hier gegeben. Mitteleuropäischer Standard kann dennoch nicht erwartet werden, sodass eine Reiserücktransportversicherung dringend angeraten ist. Die großen Hotels verfügen über die wichtigsten Gerätschaften zur Erstversorgung, und einige Resorts wie das Pestana Equator Island Resort bieten ärztliche Konsultationen vor Ort an bestimmten Tagen an. Telefonischer Arztservice ist in den Hotels jederzeit möglich.

➤ **Weitere Infos:**

Cobra-Verde  
[www.cobra-verde.de](http://www.cobra-verde.de)

Diving Sao Tomé Ltd.  
[www.divingsaotome.de](http://www.divingsaotome.de)

Ivory Tours GmbH  
[www.ivory-tours.de](http://www.ivory-tours.de)

Extratour  
Tel. (05 51) 4 26 64  
[www.extradive.com](http://www.extradive.com)

Schweinberger Reisewelt  
[www.schweinberger.de](http://www.schweinberger.de)

➤ **Buchtipps:**

Schweinberger, Bernd  
Sao Tome & Principe  
Schweinberger Reisewelt, 1995  
Tel. 0 72 31-78 85 47

Sophie Warne  
Gabon, Sao Tome and Principe\*  
Bradt Travel Guides, 2003  
ISBN 1-84162-073-4

\* Im Oktober 2007 erscheint im Verlag Bradt Travel Guides ein zirka 200 Seiten umfassender neuer Reiseführer in Englisch nur über Sao Tomé & Principe.