

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

REISEN MIT  
SINNEN

REISEN MIT SINNEN  
Pardon/Heider Touristik GmbH  
Erfurter Straße 23  
D- 44143 Dortmund  
Fon 0231-589792-0  
Fax 0231-164470  
[info@reisenmitsinnen.de](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)  
[www.kapverdischeinseln.de](http://www.kapverdischeinseln.de)



# SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE SCHILDKRÖTENPROJEKT PROGRAMA TATÔ

**14-tägige Eco Volunteer-Reise**



# IHRE HIGHLIGHTS

Schutz der Meeresschildkröten auf São Tomé

Training zur Überwachung der Brutstätten und Umweltbildung

Wohnen in ausgewählten ECO-Lodges

Delfin-Ausflug und Dschungelwanderung inklusive

Eco Volunteer

São Tomé

14 Tage

Schildkrötenprojekt Programa Tatô

Bestandsschutz,  
Umweltbildung

## PRIMA KLIMA – DIE ZUKUNFT DES REISENS

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO<sub>2</sub>-Emissionen Ihrer Flug- oder Bahnreise, der Unterkünfte, Mahlzeiten und alle Transporte in den Zielgebieten über atmosfair. Dazu gehören sämtliche Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bustransfers.

Mehr hierzu finden Sie weiter unten.





**Diese tapsigen Methusalems haben es verdient, von Ihnen unterstützt zu werden. Behalten Sie Brutstätten im Auge und lernen Sie den Inselarchipel auf andere Art kennen.**

Helfen Sie mit, das außergewöhnliche Naturparadies von São Tomé zu erhalten. Die Strände im Süden und Norden São Tomés sind wichtige Brutstätten vieler bedrohter Meeresschildkröten-Arten. Der Zeitraum von der Eiablage bis zum Schlüpfen der Schildkröten findet zwischen November und März statt. Bei dieser Eco Volunteer-Reise werden Sie zwei Wochen lang Teil des Schildkrötenschutz-Projektes Tatô sein und unterschiedliche Aufgaben zum Schutz der Schildkröten übernehmen. Daneben bleibt natürlich noch Zeit für die Erkundung des faszinierenden Inselparadieses mit seinen herzlichen Bewohnern.

# IHR REISEVERLAUF - 14 TAGE

(Verpflegung: **F** = Frühstück, **M** = Mittagessen; **L** = Lunchpaket, **P** = Picknick  
**A** = Abendessen)

## Tag 1+2: Ankunft auf São Tomé

---

Anreise in Eigenregie nach São Tomé. Sie werden am Flughafen empfangen und zu Ihrer Unterkunft in der Hauptstadt gebracht. Am nächsten Morgen fahren Sie zum ersten Projektstützpunkt im Süden der Insel, lernen das Team rund um Ihre Englisch sprechenden StützpunktleiterInnen kennen, erhalten ausführliche Informationen über den Ablauf Ihres Projektaufenthalts und Ihre Mitarbeit im Programm Tatô beginnt.

Gerne sind wir Ihnen bei der Buchung der internationalen Flüge behilflich, sprechen Sie uns einfach an!

Übernachtungen: 13 Nächte in ausgewählten ECO-Lodges im Süden und Norden von São Tomé



## Tag 3-13: Mitarbeit im Programa Tatô

---

Freuen Sie sich auf spannende und erlebnisreiche Tage. Sie können Ihren individuellen Arbeitseinsatz, die Inhalte und Schwerpunkte sowie Ihre Wünsche zu Beginn mit Ihrem Ansprechpartner genau besprechen. So können Sie zum Beispiel selbst entscheiden, wie oft Sie auf Nachtpatrouille gehen. Wir haben eine durchschnittliche Arbeitszeit von ca. 5 Stunden am Tag angedacht. Das ist allerdings nur ein Richtwert. Eine Wandertour im Westen, welche bei Mucumbli beginnt, und ein Delfin-Ausflug sind ebenfalls fest inkludiert.

Sie sind während der zwei Wochen in einem Stadthotel sowie in ECO-Lodges im Süden und Norden der Insel untergebracht (siehe Unterkünfte & Verpflegung).



## Tag 14: Abreise

---

Voller neuer Eindrücke heißt es heute Abschied nehmen vom Projekt. Sie werden zum Flughafen gebracht. Abreise in Eigenregie, gerne unterstützen wir Sie bei der Organisation.

Programmänderungen, z. B. durch Flugzeitenänderungen oder ungünstige Witterungsbedingungen, behalten wir uns vor!

# PROJEKT

Das Programa Tatô, benannt nach der lokalen Bezeichnung für die Olivbastardschildkröte, wurde 1998 im Rahmen eines von der Europäischen Union finanzierten Naturschutzprogramms für Zentralafrika gegründet und wurde ab 2002 von der lokalen NGO MARAPA mit internationaler Hilfe gemanagt. Seit 2018 ist das Projekt unabhängig und eine internationale NGO. Ziel ist die Erhaltung der auf São Tomé vorkommenden Meeresschildkröten durch verbesserten Bestandsschutz und Sensibilisierung der lokalen Bevölkerung auf Basis von zuverlässigen und wissenschaftlichen Daten. Die Strände im Süden und Norden São Tomés sind wichtige Brutstätten von vier der sieben weltweit bekannten Arten.

## INHALTE

Gemeinsam mit den Projektverantwortlichen haben wir eine zweiwöchige Reise mit freiwilliger Mitarbeit im Projekt für Sie ausgearbeitet. Während dieser Zeit bieten wir Ihnen ein detailliertes Programm, welches Ihnen sowohl einen guten Einblick in das Projekt ermöglicht, Ihre Mitarbeit fordert als auch Zeit lässt, das Umland zu erkunden. Dazu gehören Überwachung und Management der Brutstätten bei Tag und Nacht, Touristen-Information, Umweltbildung sowie Instandhaltungsaufgaben. Eine Wandertour im Westen, ein Mangrovenbootsfahrt, ein Delfinausflug sowie Entspannung im Eco -Resort Mucumbli sind fest inkludiert.



## ANFORDERUNGEN

Sie benötigen im Projekt keine Erfahrungen in der Arbeit mit Schildkröten. Eine umfassende Einarbeitung zu Beginn des Projekts ist vorgesehen. Motivation und körperliche Fitness für Patrouillen (bis zu 10 km) bei Tag, Nacht und feucht-tropischem Klima, Englischkenntnisse sowie Flexibilität werden vorausgesetzt. Eine durchgängige Betreuung durch die Englischsprechenden Stützpunktleiter kann nicht gewährleistet werden, sprich bei einigen Aufgaben werden Sie von Portugiesisch sprechenden, lokalen Projektmitarbeitern betreut. Aufgrund der starken Involvement der umliegenden Dorfgemeinden ins Projekt, ist eine gewisse Offenheit gegenüber der fremden Kultur hilfreich.

## TERMINE UND PREISE

Reisezeitraum	Anzahl Tage	Preis
01.11.23 – 31.03.24	14 Tage / 13 Nächte	1.920 €

\*Preis pro Person bei zwei Personen im Doppelzimmer.

Aufpreis für eine Person im Einzelzimmer: 740 €

Gerne organisieren wir auch einen längeren Aufenthalt.  
Mindestaufenthalt 1 Woche.

Start des Programms: immer montags bis freitags

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 21 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch REISEN MIT SINNEN: 21 Tage vor Reisebeginn.



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

# LEISTUNGSÜBERSICHT

## Im Preis enthalten

- Insg. 13 Übernachtungen (s. Unterkunft und Verpflegung)
- 9x volle Verpflegung mit 3 Mahlzeiten pro Tag, 4x Frühstück
- Inhaltliche Betreuung und Einarbeitung durch das Projektteam (tlw. durch die Englisch sprechenden Koordinatoren)
- Delfin-Bootsausflug
- Dschungelwanderung im Nordwesten
- Kanufahrt durch die Malanza-Mangroven
- Alle Transfers
- Infomaterial
- Hotelsteuer auf São Tomé (3 € pro Nacht)
- Projektspende Programa Tatô
- Gutschein-Code für Ihren Wunsch-Reiseführer aus unserem Shop
- Klimaschutz inklusive. CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

## Optional buchbare Leistungen

- Internationale Flüge. Gerne sind wir Ihnen bei der Organisation behilflich.
- Rail&Fly 2. Klasse: 85 €, 1. Klasse: 155 €
- Vor- und Nachprogramm bzw. zusätzliche Übernachtungen und Transfers. Gerne machen wir Ihnen ein Angebot - sprechen Sie uns an!
- Reiseschutz. Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, die ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.
- Empfohlene Verlängerungen & fakultative Ausflüge (s. unten)

## Nicht im Preis enthalten

- fakultative Ausflüge
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- Hotelsteuer (3 € /Nacht), für die Verlängerungsnächte außerhalb der Schildkrötenprojekt-Reise
- Visum (nur bei individueller Verlängerung notwendig)



# ANREISE

Für die Anreise empfehlen wir TAP Portugal. Es werden Flüge ab Frankfurt, Düsseldorf, München, Hamburg, Berlin, Wien oder Zürich drei- bis viermal pro Woche angeboten. Der Preis liegt in der Regel zwischen 1.000 € - 1.200 €. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein unverbindliches Angebot.

Aufgrund der meist knappen Umsteigezeit in Lissabon auf dem Hinflug empfehlen wir dort eine Zwischenübernachtung. Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly Tickets an. Innerdeutsche Zubringerflüge würden wir gerne vermeiden.

<b>Rail&amp;Fly-Ticket, 2. Klasse, retour</b>	<b>Rail&amp;Fly-Ticket, 1. Klasse, retour</b>
85 €	155 €

## VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Deutsche, schweizerische und österreichische Staatsangehörige benötigen bei einer Aufenthaltsdauer von bis zu 15 Nächten bei Einreise kein Visum. Ein Reisepass mit einer Gültigkeit von mindestens drei Monaten bei Einreise ist in diesem Fall zur Einreise ausreichend.

Wenn Sie über die 15 Nächte hinaus individuell verlängern möchten, beantragen wir gerne das Visum im Vorfeld für Sie. Wir benötigen dafür von Ihnen bis 4 Wochen vor Abreise eine Reisepasskopie in Farbe (Gültigkeit bei Einreise mind. zwölf Monate) sowie ein in Großbuchstaben ausgefülltes Antragsformular. Unsere Gebühr für diesen Service beträgt 20 €. Bei Einreise werden weitere 20 € für die Erteilung des Visums fällig.

Die Einreisebedingungen für weitere Nationalitäten teilen wir Ihnen gerne auf Anfrage mit.

## VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Es wird empfohlen, die Standardimpfungen gemäß dem aktuellen Impfkalender des Robert-Koch-Instituts vor der Reise zu überprüfen und zu vervollständigen. Bei der Einreise aus Europa nach São Tomé e Príncipe sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Der Nachweis einer Gelbfieberimpfung wird bei Einreise aus Europa nicht mehr verlangt. Falls Sie sich jedoch erst kürzlich in einem Gelbfieberland aufgehalten haben, dann tragen Sie bitte zur Sicherheit Ihren Gelbfiebernachweis bei sich.

Malaria ist auch auf São Tomé ein Thema, auch wenn die Meinungen zum Risiko der Ansteckung stark auseinandergehen. Viele Jahre galt die Insel São Tomé als nahezu malariefrei, doch in den letzten Jahren – nach Beendigung der taiwanesischen Hilfs- und Präventionsmaßnahmen wurden wieder vermehrt Fälle gemeldet, auch wenn diese sich zumeist auf die einheimische Bevölkerung beschränken.

Für die Malariaprophylaxe sind verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente auf dem deutschen Markt erhältlich. Die Auswahl und persönliche Anpassung sowie Nebenwirkungen bzw. Unverträglichkeiten mit anderen Medikamenten sollten unbedingt vor der Einnahme mit einem Tropen- bzw. Reisemediziner besprochen werden. Aufgrund der generellen mückengebundenen Infektionsrisiken wird Reisenden empfohlen helle körperbedeckende Kleidung zu tragen und ganztägig Insektenschutzmittel auf freie Körperstellen aufzutragen. Bitte konsultieren Sie für weitere Informationen Ihren Hausarzt oder ein Tropeninstitut.

Auch wurden in 2022 erste Dengue-Fälle vor Ort gemeldet.

Da die Möglichkeiten vor Ort beschränkt sind, sollten Medikamente in ausreichender Menge mitgenommen werden (z.B. Magen-Darm-Präparate). Wir empfehlen in jedem Fall den Abschluss einer privaten Auslandsreise-Krankenversicherung mit garantiertem Krankenrücktransport (Ambulanzflug, z.B. über den ADAC).

Da die Inseln am Äquator liegen, ist die Sonneneinstrahlung sehr intensiv. Vor allem an den ersten Reisetagen sollte auf ausreichend Sonnenschutz geachtet werden. Nehmen Sie daher genügend Sonnenschutzcreme (mind. Schutzfaktor 20) von zu Hause mit.

Hilfreiche Websites:

[www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de)

[www.crm.de](http://www.crm.de)

[www.die-reisemedizin.de](http://www.die-reisemedizin.de)

[www.rki.de](http://www.rki.de)

# REISESCHUTZ

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht?

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reiseabbruch-Versicherung\* zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit sowie einer Auslandskrankenversicherung. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung. Gerne erstellen wir Ihnen ein konkretes Angebot.

Gerne beraten wir Sie mit einem konkreten Angebot passend zu Ihrem Reisepreis. Ebenso finden Sie in Ihren Buchungsunterlagen „Ihr Reiseschutz – Für alle Fälle“ weitere Informationen.

\*Unsere Gäste mit ständigem Wohnsitz in der Schweiz bitten wir, sich für nähere Informationen hierzu an die Vertretung der ERGO Reiseversicherung in der Schweiz zu wenden.



# VERLÄNGERUNGSMÖGLICHKEITEN

Sie haben noch nicht genug gesehen? Bleiben Sie doch noch ein paar Tage und verlängern Sie im Strandresort Club Santana an der Ostküste oder planen Sie einen Lissabon-Aufenthalt vor oder nach der Reise! Gerne senden wir Ihnen per E-Mail oder Post weitere Informationen zu den Verlängerungsmöglichkeiten.

## 4 TAGE BADEVERLÄNGERUNG IM CLUB SANTANA

Verlängern Sie Ihre Reise um einen Strandaufenthalt im Club Santana. Das Resort bietet die ideale Voraussetzung für ein entspanntes und komfortables Ausklingen Ihrer Reise am Meer. Tauchen und Schnorcheln sind möglich. Auf Wunsch organisiert die Unterkunft Ausflüge für Sie.

Inkludierte Leistungen: 3 Übernachtungen im Club Santana im Standard-Doppelzimmer, Flughafentransfer am Abreisetag und Halbpension.

Preis pro Person: ab 470 € im Doppelzimmer.

Ein Tageszimmer am Abreisetag kann auf Wunsch hinzugebucht werden.



## STÄDTETRIIP LISSABON

Lissabon, eine Hauptstadt zwischen Tradition und Moderne, welche Ihnen mit ihrer europäischen und maurischen Kultur imponieren wird. Durchqueren Sie die engen Altstadtgassen, wo die typisch blauen Kacheln den Häuser-wänden ihren Glanz verleihen. Lauschen Sie den sehnsüchtigen Fado-Klängen und werden Sie Teil dieser ganz besonderen Stadt am Tejo.

Inkludierte Leistungen: 1 Übernachtung in einem \*\*\*\*Hotel im Zentrum der Stadt, Frühstück

Preis pro Person: ab 60 € im Doppelzimmer



# UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Bei der Unterkunftswahl ist es uns wichtig, dass Sie nah am Projekt untergebracht sind und Ihren Arbeitstag nicht mit langen Wegen beginnen müssen.

Zu Beginn verbringen Sie eine Nacht in einem einfachen Stadthotel. Sie verbringen dann sechs Übernachtungen im Süden in der Domus **ECO-Lodge**, einer einfachen ECO-Lodge direkt am Strand. Der Projektstützpunkt im Süden befindet sich nahe der Unterkunft. Es steht Ihnen ein Zimmer mit Privatbad zur Verfügung. Vollverpflegung mit drei Mahlzeiten am Tag wird durch die Unterkunft bereitgestellt.

Im Norden übernachten Sie in der **Mucumbli ECO-Lodge**, welche Sie mit dem Auto in ca. 20 Minuten ab Morro Peixe erreichen. In Mucumbli haben wir Frühstück für Sie gebucht, Sie übernachten in einem Bungalow zur Meerseite mit Privatbad und können diesen Aufenthalt zum Entspannen und für Ausflüge nutzen. Zudem verbringen Sie drei Übernachtungen im Norden in der **ECO-Lodge Residencial Tamarindos**, nahe des nördlichen Projektstützpunkts. Die Verpflegung dort wird ebenfalls durch Familien der angrenzenden Dörfer bereitgestellt. Sowohl in Jalé als auch in Morro Peixe wird Strom nur phasenweise durch Generatoren bereitgestellt.

Die von der são-toméischen Regierung festgelegte Touristensteuer in Höhe von 75.000 Dobras (ca. 3 €) pro Person und Tag ist während der 13 Übernachtungen im Rahmen des Projekts im Mucumbli Eco Resort, in Morro Peixe sowie im Jalé Eco-Resort inkludiert. Für zusätzliche Übernachtungen im Rahmen einer Verlängerung zahlen Sie die Hoteltax vor Ort direkt an die Unterkunft.



# IHRE BETREUUNG VOR ORT

Bei REISEN MIT SINNEN sind Sie immer in guten Händen, natürlich auch während Ihres Projekt-Aufenthalts. Sie werden vor Ort von folgenden Mitarbeitern des Schildkrötenprojekts Tatô betreut. Über mögliche Änderungen informieren Sie mit den letzten Reiseinformationen.

## Projektkoordination

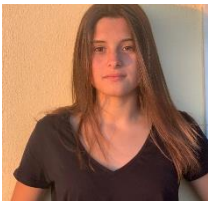


Sara Vieira (36) ist die Projektkoordinatorin vor Ort. Sie spricht Englisch und Portugiesisch. Sie hat in Portugal Meeresbiologie studiert und hat inzwischen 10 Jahre Erfahrung in Forschung, in der Projektarbeit und in der Umweltbildung, größtenteils bezogen auf Schildkröten. Sie hat in verschiedensten Schildkrötenprojekten in Zentralamerika, auf den Kapverdischen Inseln und auf São Tomé e Príncipe mitgearbeitet und Erfahrung gesammelt. Seit 2014 leitet Sie das Projekt Tatô.

## Stützpunktleitung und Koordination



Maria Branco (30) ist eine portugiesische Meeresbiologin und startete die Schildkrötenforschung 2012 auf den Kapverden. Seit 2015 arbeitet sie auf São Tomé und schreibt hier Ihre Masterarbeit. Maria spricht Englisch und ist Ansprechpartnerin am Stützpunkt Morro Peixe im Norden.



Margarida Duran (Englisch sprechend) ist eine Meeresbiologie-Absolventin mit Erfahrungen im Ökosystem der Arktis sowie vielseitigem Engagement in Strandsäuberungs-, Aufforstungs- und Umweltbildungsprojekten. Das Programa Tatô-Team unterstützt sie an den Stützpunkten im Norden und Süden von São Tomé. Sie ist verantwortlich für die lokalen MitarbeiterInnen sowie die Überwachung der wissenschaftlichen

Datenerhebung und bringt sich zudem bei Schulbildungs- und Tourismusprojekten ein.

# AUSRÜSTUNG UND KLEIDUNG

Die Liste soll nur als Richtschnur dienen. Wichtig: Nehmen Sie bitte nicht zu viel mit. Bei Fragen zu der notwendigen Ausrüstung stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne mit weiteren Informationen zur Verfügung.

- Rollkoffer, Rucksack oder Reisetasche, Tagesrucksack
- Extratasche, falls Sie Gepäck, vor dem Flug nach nach Príncipe in der Hauptstadt lagern wollen (nur bei gebuchten Inlandsflügen notwendig)
- Eingelaufene knöchelhohe Wanderschuhe mit gutem Profil
- Wanderstöcke, Sandalen und/oder leichte Halbschuhe
- Atmungsaktive Outdoor-Bekleidung (auch langärmelig) für Wanderungen
- Pulli für windige Nächte am Strand
- Leichte, helle Baumwollbekleidung für abends (auch lange Bekleidung)
- Regenjacke, Poncho, kompakter Schirm, kurze Hose für Strandtage
- Badesachen und Badeschuhe (zum Schutz vor Seeigeln) / Flip-Flops
- Hygieneartikel nach persönlichem Bedarf (Tampons, Pflaster, Aspirin etc. gibt es nicht vor Ort)
- Taschenlampe (Vorsicht Stromausfall!) und Stirnlampe (mit rotem Licht), kleines Taschenmesser, z.B. „Schweizer Messer“
- Fotoausrüstung, Stativ, Fernglas
- Sonnenbrille, Sonnencreme (Schutzfaktor mind. 20), evtl. Sunblocker, Sonnenhut
- Reiseapotheke „Erste Hilfe“, persönliche Medikamente, Schmerzmittel, Anti-Mücken-Spray- oder Creme, Masken, ggfs. Antigentests
- Trinkflasche
- kleiner Reisewecker (Armbanduhr)
- Kopie von Pass und Flugticket, Internationaler Impfpass
- Bargeld in EURO (Kreditkarte kann zur Sicherheit mitgenommen werden.)

Die Liste soll nur als Richtschnur dienen. Wichtig: Nehmen Sie bitte nicht zu viel mit. Bei Fragen zu der notwendigen Ausrüstung stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne mit weiteren Informationen zur Verfügung.





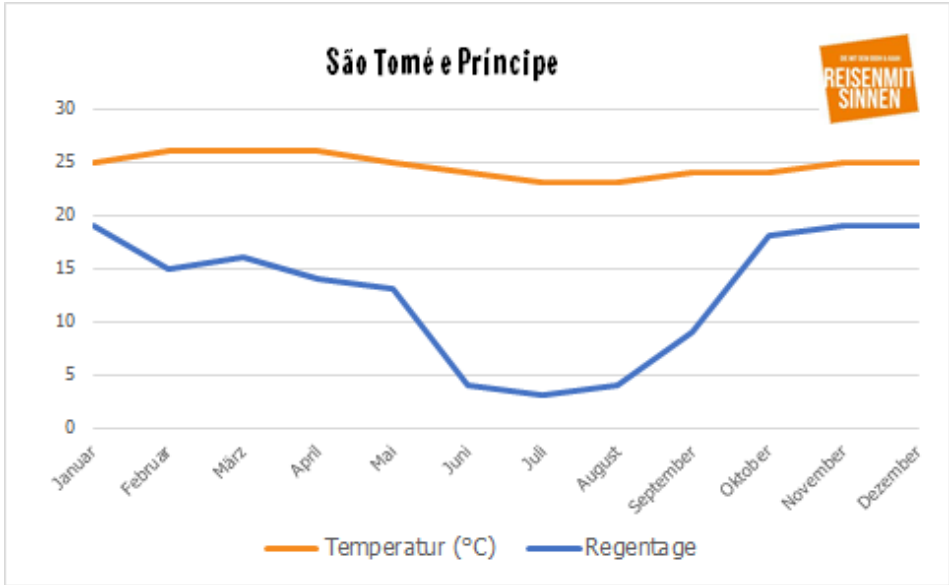
# SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE – KURZGEFASST

## SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG:

Die Amtssprache ist Portugiesisch, die Umgangssprache ein Mischdialekt („Crioulo“), basierend auf portugiesischen und afrikanischen Sprachanteilen. Mit Spanisch und Französisch kommen Sie normalerweise recht weit. Immer verbreiteter wird auch Englisch gesprochen, dies ist allerdings selbst an manchen Rezeptionen noch nicht selbstverständlich. In allen Fällen hilft bei den aufgeschlossenen und hilfsbereiten São-Toméern auch Körpersprache.

## KLIMA & REISEZEIT:

São Tomé e Príncipe liegt im innertropischen Klimagürtel, der sich durch eine hohe relative Luftfeuchtigkeit, hohe Durchschnittstemperaturen bei nur geringen Monatsschwankungen und ganzjährig auftretende Niederschläge auszeichnet. Als angenehmste 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.



## ZEITVERSCHIEBUNG:

Zum 01.01.2018 wurde die lokale Zeit auf São Tomé e Príncipe angepasst. Die Zeitverschiebung beträgt nun im Winter minus 1 Stunde im Vergleich zu Deutschland, im Sommer gibt es keine Verschiebung.

## STROMSPANNUNG:

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

## TELEKOMMUNIKATION:

Ländervorwahl aus Europa: 00239. Vom Hauptgebäude der Telekom CST in Cidade de São Tomé sowie von Telefonzellen, die sich in allen größeren Orten befinden, kann man direkt Auslandsgespräche führen. Die Telefonkarten gibt es bei den Verkaufsstellen der CST.

Zwischen der são-toméischen Telekom CST und deutschen, österreichischen und Schweizer Mobilfunkbetreibern existieren mittlerweile einige Roaming-Abkommen, so dass Sie mit Glück mit Ihren Handys vor Ort Netz haben. Alternativ können Prepaidkarten vor Ort preiswert bei der CST (in der Hauptstadt) erworben werden.

In den beiden Inselhauptstädten Cidade de São Tomé sowie Santo António gibt es mehrere Internet-Cafés. Internetzugang (WLAN) gibt es inzwischen nicht nur in den 4-Sterne-Hotels, sondern auch in kleineren und einfacheren Unterkünften (meist im Foyer oder Restaurant).

Billigvorwahlen finden Sie im Internet unter [www.billiger-telefonieren.de](http://www.billiger-telefonieren.de)

Briefe sowie Postkarten von und nach Europa sind etwa zwei Wochen unterwegs.

## ESSEN & TRINKEN:

Fischgerichte und Meeresfrüchte sind in der são-toméischen Küche sehr beliebt. Der Fisch kommt immer fangfrisch auf den Teller. Besonders beliebt bei den Einheimischen ist der Tintenfisch („Choco“), welchen Sie definitiv gegrillt probieren sollten. Als Beilage wird neben Reis und Kochbananen die Brotfrucht gerne gegessen. Fleischgerichte sind nicht so weit verbreitet, da Fleisch für die Einwohner recht teuer ist.

Das bekannteste Nationalgericht ist Calulú, eine Art Gulaschsuppe, die sehr kräftig gewürzt ist. Zum beliebtesten Obst zählt die Jack-Frucht.

Wasser ist fast überall in 1,5 L-Flaschen erhältlich. Das Wasser aus dem Wasserhahn hat keine Trinkwasserqualität.

Neben dem lokalen Bieren Rosema und Criola (0,5-Liter-Flaschen ohne Etikett) gibt es die aus Portugal importierten Marken Sagres und Superbock. Es gibt natürlich auch Limonaden und Säfte.

## REISELITERATUR

- Miguel Sousa Tavares, Am Äquator, Roman, Gebunden, 480 Seiten, 2005, C. Bertelsmann Verlag, ISBN 3-57000-871-1, EUR 21,90
- Kathleen Becker, São Tomé and Príncipe, englischsprachiger Reiseführer, 2.Auflage 2014, Bradt, ISBN-13-978-1-84162-486-0

# IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

## REISEN MIT SINNEN und Nachhaltigkeit



Es ist unser Ziel, den Tourismus in den jeweiligen Reiseländern so zukunftsorientiert und verträglich wie möglich zu gestalten. Wir erfüllen den strengen Kriterienkatalog des **„forum anders reisen“** für ein umweltgerechtes und sozial verantwortliches Reisen und plädieren, wie inzwischen über 120 Unternehmen, für einen auf Nachhaltigkeit aufgebauten Tourismus mit besonders hoher Qualität. Als **Gründungsmitglied** setzen wir uns als einer der ersten für die Belange der Umwelt und der Menschen in den bereisten Ländern ein. Wir beziehen die lokale Bevölkerung in den Reiseländern mit ein und helfen dabei, faire Arbeitsbedingungen zu schaffen.



**Corporate Social Responsibility (CSR)** bezeichnet die soziale und ökologische Verantwortung von Unternehmen für die Auswirkungen ihrer Geschäftstätigkeit über die gesetzlichen Forderungen hinaus. Um diese Verantwortung wahrzunehmen und zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen, müssen Unternehmen ihr Kerngeschäft daran ausrichten. Es geht nicht um einzelne „gute Taten“, sondern eine im gesamten Unternehmen verankerte strategische Ausrichtung, die Berücksichtigung der Anspruchsgruppen und eine ethische Unternehmenskultur.

2009 wurde REISEN MIT SINNEN als Pilotunternehmen überprüft und mit dem CSR-Siegel ausgezeichnet. 2011, 2014 und 2018 wurde das Unternehmen erneut in einer Rezertifizierung anhand des Kriterienkatalogs des forum anders reisen e.V. bewertet und vor allem die Weiterentwicklung verfolgt. Erfolgreich wurden wir drei weitere Male mit dem CSR Siegel ausgezeichnet. Es zeigt uns, dass wir mit unserer Überzeugung und dem Konzept für einen fairen Tourismus auf dem richtigen, aber noch langen Weg sind.

### Ökologisches und Soziales Engagement

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich deswegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen.

Zu unseren Partnern gehören unter anderem die Orang-Utan-Projekte, Red Ape Encounters, das Ribeira Bote Projekt auf den Kapverden und ein nachhaltiges Tourismusprojekt auf den Philippinen. Des Weiteren unterstützen wir viele andere Projekte weltweit.

## ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ

nachdenken • klimabewusst reisen



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 **atmosfair**. Die zunehmende Belastung des Weltklimas durch den rasch wachsenden Flugverkehr stellt die Weltgemeinschaft vor erhebliche Herausforderungen.

Menschen im globalen Süden leiden am stärksten an den Folgen des Klimawandels, die sie nicht verursacht haben. Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO<sub>2</sub>. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

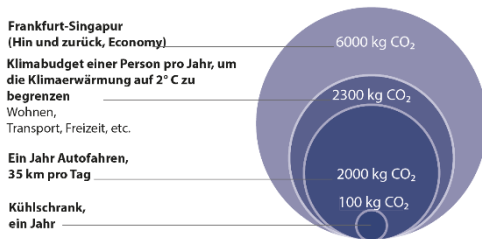
**Diese Emission gleichen wir zu 100% aus.** Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese Maßnahmen von atmosfair wird global gesehen CO<sub>2</sub> eingespart. Gleichzeitig profitieren die Gesellschaften und Menschen vor Ort, durch Schaffung neuer Arbeitsplätze und den Zugang zu sauberer und ständig verfügbarer Energie. Das ist verknüpft mit mehr Bildung und Chancengleichheit.

## PRIMA KLIMA - zu 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

Klimafreundlich reisen – bei REISEN MIT SINNEN zu 100 % inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Reisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und das komplette Landprogramm in den Zielgebieten über atmosfair zu 100 %.



Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere Informationen siehe [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de).



## DAS ENERGIESPARPROJEKT „NEUE ENERGIE FÜR NEPAL“

Nach den verheerenden Erdbeben im April und Mai 2015 in Nepal unterstützt atmosfair kontinuierlich den Wiederaufbau in der Region. Zur Sicherung der Existenzen der dort lebenden Menschen wurde das Projekt Climate Trek Nepal initiiert. Neben den Lodges entlang der Treks wurden bereits auch Schulen, Krankenstationen und Bildungseinrichtungen erdbebenfest und ressourcenschonend wiederaufgebaut sowie mit erneuerbaren Energien versorgt. Je nach Bedarf vor Ort kommen dabei Solar-Panels für Strom, Biogasanlagen und effiziente Öfen zum Kochen sowie solare Warmwasseranlagen zum Einsatz.



Nach der Eröffnung des ersten Climate Treks in der Region Helambu 2018 wird aktuell an einem zweiten klimafreundlichen Trekkingpfad in der Region Langtang gebaut. Neben den Lodges entstehen hier eine Krankenstation, ein Gemeindezentrum, ein Altenheim und ein Abfallwirtschaftsprogramm, alles wiederum ressourcenschonend und mit erneuerbaren Energien.

Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SINNEN sowohl die Unterkünfte mit mobilen Energieträgern als auch die längerfristige Instandsetzung der Energieversorgung durch erneuerbare Energien finanzieren. Ziel ist es, so den energetischen Wiederaufbau Nepals mittels CO<sub>2</sub>-armen und ressourceneffizienten Technologien zu unterstützen.

## SCHUTZ DER KINDER VOR WIRTSCHAFTLICHER UND SEXUELLER AUSBEUTUNG

REISEN MIT SINNEN bekennt sich ausdrücklich zum Schutz der Kinder vor sexueller und wirtschaftlicher Ausbeutung in den Reisedestinationen. 2014 haben wir ganz offiziell den Code of Conduct unterschrieben. Ziel der Mitgliedschaft im Code ist die systematische Einbindung spezifischer Maßnahmen in das Unternehmen. Dabei geht es auch um die Informationsweitergabe und Sensibilisierung unserer Gäste und Partnern in den Ländern. Wir möchten Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie als Reisender reagieren können, wenn unterwegs ein Verdacht aufkommt. Viele Augen sehen mehr!



Wenn Sie in diesem Zusammenhang eine auffällige Situation oder sogar eine Straftat beobachtet haben, in der Kinder gefährdet sein könnten, dann zeigen Sie Zivilcourage und melden Sie Hinweise und Verdachtsfälle sexueller Ausbeutung von Kindern im Tourismus auf folgender Website: [www.nicht-wegsehen.net](http://www.nicht-wegsehen.net).

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: [www.ecpat.de](http://www.ecpat.de).

## UNTERWEGS MIT REISEN MIT SINNEN

Sie reisen in kleinen Gruppen von 4 bis 14 Personen. Bei besonders sensiblen Reisen liegt die maximale TeilnehmerInnenzahl bei 6 oder 8 Gästen. Dies ermöglicht es Ihnen, das jeweilige Reiseland intensiver und mit allen Sinnen zu erleben. Ein hohes Maß an Flexibilität ist garantiert, so dass auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann. Eine kleinere Gruppe hinterlässt zudem geringere Spuren im Gastgeberland und ermöglicht einen leichteren Kontakt zur lokalen Bevölkerung.

REISEN MIT SINNEN konzipiert seine Reisen im Hinblick auf eine nachhaltige Entwicklung im Reiseland. Dabei ist es uns besonders wichtig, die ökologischen und sozialen Aspekte mit einzubeziehen. Die lokale Agentur vor Ort ist von zentraler Bedeutung, da durch sie das Reiseland sehr authentisch nähergebracht und die lokale Wirtschaft gefördert wird. Wir wählen bewusst Partner, die das Prinzip des nachhaltigen Reisens verinnerlicht haben und aktiv in diesem Bereich arbeiten.

## AUF UNSERER WEBSITE

Für mehr Oooh & Aaah-Momente besuchen Sie uns auf unserer Website unter [www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)

Weitere Informationen zu unserem Leitbild, dem „forum anders reisen“ und unseren Projektpartnern finden Sie unter [www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie](http://www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie)

Den Nachhaltigkeitsbericht sowie weitere Informationen zum Thema CSR finden Sie unter [www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung](http://www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung).

Kennen Sie schon unseren Blog? Unter [www.reisenmitsinnen.de/blog/](http://www.reisenmitsinnen.de/blog/) finden Sie aktuelle Artikel und Wissenswertes zu uns und unseren Destinationen.



Verfolgen Sie uns auch auf Facebook! Klicken Sie auf „gefällt mir“ unter [www.facebook.com/reisenmitsinnen](http://www.facebook.com/reisenmitsinnen) und werden Sie Teil des REISEN MIT SINNEN - Freundeskreises.



Nicht warten, wandern! Entdecke mit unserer neuen Marke Activida Wanderreisen die schönsten Regionen Europas und der Kapverden zu Fuß: [www.activida.de](http://www.activida.de)



# EIGENE NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# EIGENE NOTIZEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# BERATUNG & BUCHUNG

Ihre Buchungsbestätigung erhalten Sie als PDF-Dokument per E-Mail.

Spätestens zwei Wochen vor Reisebeginn erhalten Sie per Post Ihre „Letzten Reiseinformationen“ mit allen notwendigen Reiseinformationen.

## IHR REISEBERATER: MARCUS SCHNEIDER



"Im Naturschutzprojekt Tatô kommen Sie den bedrohten Meeresgiganten nahe und lernen zugleich die tropische Insel São Tomé und ihre herzlichen Bewohner kennen. Ohne Frage ein ganz individuelles Erlebnis!"

0049 (0)231 589792-32  
marcus.schneider@reisenmitsinnen.de

### **REISEN MIT SINNEN**

Fon 0049 (0)231 589792-0  
Pardon/Heider Touristik GmbH  
Erfurter Straße 23  
44143 Dortmund

Fax 0049 (0)231 164470  
[info@reisenmitsinnen.de](mailto:info@reisenmitsinnen.de)  
[www.reisenmitsinnen.de](http://www.reisenmitsinnen.de)

### **Öffnungszeiten**

montags bis freitags

08.00 - 19.00 Uhr

Aktueller Stand: September 2023

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.