



SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE  
ATLANTIC ISLANDS ON THE  
AFRICAN EQUATOR

SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE  
*True tranquility*

DOSSIER DE PRENSA



# 00 INDEX



DOCUMENTOS ÚTILES	3
ESTIMADO PERIODISTA DE VIAJES	4
LA ISLA EN EL MEDIO DEL MUNDO	5
UN AMANTE DE LA PLAYA EN SANTO TOMÉ Y PRÍNCIPE	6
• PLAYA BANANA	6
• PLAYA PISCINA	6
• LAGUNA AZUL	6
• COFFEE BEACH	6
EXPLORANDO LAS GRANDES AVENTURAS AL AIRE LIBRE DE SANTO TOMÉ Y PRÍNCIPE	7
• PARQUES Y RESERVAS EN DOS ISLAS	7
• MOVERSE EN LA „JUNGLA“	7
• MUNDO SUBMARINO	8
• RELAXED: THE LIFESTYLE	9
• „ROÇAS“ AYER Y HOY	9
• PESCADO FRESCO Y FRUTAS FRAGANTES	9
CASO: UN MUNDO DULCE	9
VERSÁTIL: HOTELES Y ACTIVIDADES	10
EJEMPLO DE CASO PRÍNCIPE	10
CASE: VISITANDO EL ECUADOR	10
HECHOS Y CIFRAS: VISIÓN GENERAL DE STP	11
LLEGADAS A SANTO TOMÉ, AGENCIAS DE TURISMO	12
RENT A CAR, HOTELS	13

# 01 GENERAL INTRODUCTION

*São Tomé e Príncipe*  
TRUE TRANQUILITY

## DOCUMENTOS ÚTILES

### ¡BIENVENIDOS!

Gracias por su interés en las islas ecuatoriales de Santo Tomé y Príncipe. Este dossier de prensa proporciona información general sobre el clima, las instalaciones, las atracciones y las actividades de nuestro país. Santo Tomé y Príncipe ofrece una diversidad de ideas para historias desde nuestro hermoso paisaje, vibrante escena artística y cultural hasta las últimas noticias en nuestras principales atracciones. Por favor, póngase en contacto con

[info@turismo.gov.st](mailto:info@turismo.gov.st) si necesita asistencia editorial.

Nuestro departamento de Promociones ofrece una variedad de servicios para medios impresos y de viajes electrónicos. El departamento mantiene una biblioteca de imágenes digitales protegidas por derechos para complementar su historia. Si necesita imágenes para complementar su historia, visite nuestro sitio web [www.saotomeprincipe.org](http://www.saotomeprincipe.org). Si tiene alguna pregunta, no dude en ponerse en contacto con

[info@turismo.gov.st](mailto:info@turismo.gov.st) (teléfono: 00239.2221542).

# 01 GENERAL INTRODUCTION

## ESTIMADO PERIODISTA VIAJANTE

¡BIENVENIDO!

Gracias por su interés en Sao Tome And Principe Equatorial Island. En nuestro sitio web, encontrará más información que brinda información general sobre el clima, las instalaciones, las atracciones y las actividades de nuestro país. Nuestro destino ofrece una **diversidad de ideas de historias** desde nuestra vibrante escena de arte y cultura hasta las últimas noticias en nuestras principales atracciones. Una lista de ideas de historias actuales está disponible en el dossier de prensa; Por favor contacte con nosotros si necesita cualquier asistencia.

Una vez más, gracias por su interés y comuníquese con nuestro departamento para obtener ayuda.

Saludos Cordiales,

Mirian Daio

Dirección General del Turismo y Hotelaria

00239-2221542/2226162

info@turismo.gov.st

www.saotomeprincipe.org

## 02 DESTINATION OVERVIEW



*São Tomé e Príncipe*  
TRUE TRANQUILITY

## LA ISLA EN EL MEDIO DEL MUNDO

300 KM DE LA COSTA DE ÁFRICA



Santo Tomé y Príncipe se encuentra **en el corazón del golfo de guinea**, a unos 300 km de la costa continental de África.

Estas dos islas fueron **colonizadas por portugueses** que llegaron a la isla de Santo Tomé el **21 de Diciembre de 1470** y en la isla de Príncipe el 17 de Enero de 1471.

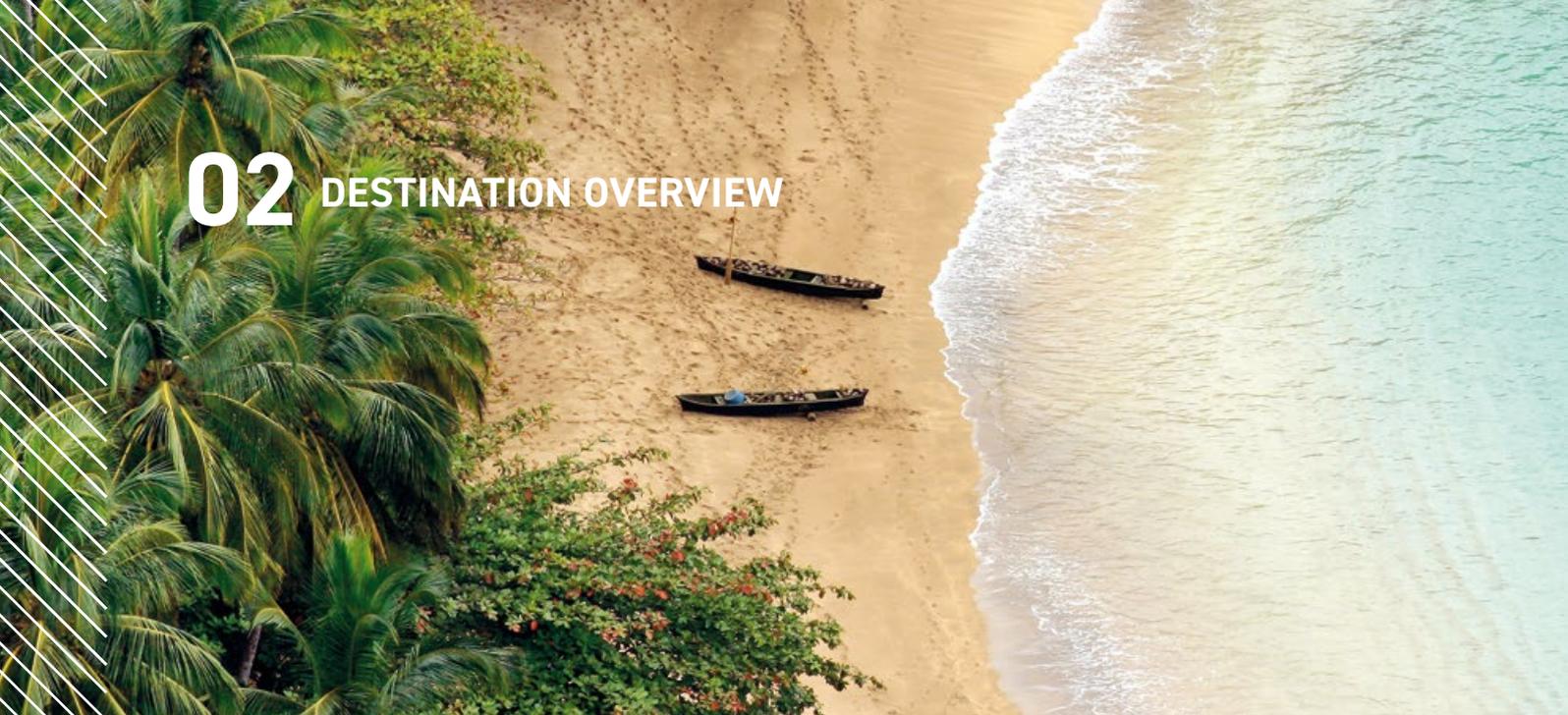
¿Nunca has oído hablar de estas islas? No es de extrañar, Santo Tomé y Príncipe es el segundo país más pequeño de África, y este **destino está lejos de las rutas turísticas**, ¿no es así? Es para aquellos que gustan de individualistas que buscan aventuras y nuevos destinos, impresiones originales, un destino para todos los amantes indomables, un lugar ideal para relajarse, con naturaleza virgen y reuniones con gente hospitalaria, son los requisitos más importantes para su **verdadera tranquilidad** y unas vacaciones perfectas. .

Descubre con nosotros un pequeño paraíso, donde las **influencias étnicas y culturales que se mueven desde un pasado colonial son omnipresentes**.

En las siguientes páginas presentaremos los puntos relevantes en estas dos islas, parte de África, originales e inmensamente encantadoras.

**Déjate seducir, ¡ vale la pena!**

## 02 DESTINATION OVERVIEW



### UN AMANTE DE PLAYA EN SAO TOME Y PRINCIPE

#### “LA VIDA DE UNA PLAYA” EN SANTO TOMÉ Y PRÍNCIPE

Si desea explorar “la vida de una playa”, Santo Tomé y Príncipe es el lugar perfecto para experimentarlo. Ya sea que desee nadar, bucear, surfear, bucear o simplemente tumbarse al sol, hay un tramo de arena para usted. De norte a sur, los visitantes de Santo Tomé y Príncipe no tardan en enamorarse de este paraíso frente al mar. La mayoría de las playas de Santo Tomé y Príncipe ofrecen una mayor aventura con aguas cálidas y azules y un paisaje verde.

#### PLAYA BANANA

- Situado en la isla de Príncipe, a 20 minutos en coche del centro de Sao Antonio, donde podrá relajarse en una arena suave. Es ideal para buceadores y nadadores. Es una de las siete maravillas de Santo Tomé y Príncipe.

#### PLAYA PISCINA

- Located in the south of Sao Tome Island, 2 hours drive from downtown Sao Tome, where you can swimming or just relax in a soft sand.

#### BLUE LAGOON

- Situado en el sur de la isla de Sao Tome, a 2 horas en coche de la ciudad de Santo Tomé, donde se puede nadar o simplemente relajarse en una arena suave.

#### PLAYA CAFÉ

- Situado en la famosa isla de Rolas, donde se cruza la línea ecuatorial. Allí los visitantes pueden estar al mismo tiempo en dos hemisferios, norte y sur. ¿Te gustaría perderte esta experiencia? Ven y relájate en esta hermosa playa.



*São Tomé e Príncipe*  
TRUE TRANQUILITY

## EXPLORANDO LAS GRANDES AVENTURAS

### PARQUES Y RESERVAS EN LAS DOS ISLAS

Los visitantes pueden tomar el sol y tomar un soplo de aire fresco mientras exploran los parques naturales obô y las **reservas de la biosfera** repartidas por todas partes. Los siguientes puntos de interés brindan diversas oportunidades para realizar infinitas aventuras al aire libre, como andar en bicicleta, observar aves, pasear en bote, practicar canotaje, pescar y acampar.

• En el idioma de los pueblos indígenas de Santo Tomé y Príncipe Obô significa “selva”. Obô es también el **Parque Nacional, que cubre aproximadamente el 75 por ciento del área de ambas islas** con el mismo nombre. Debido a su riqueza incomparable de plantas extremadamente raras y a menudo endémicas y especies de nacimiento, es uno de los tipos más importantes en África. **Espectacular** es la vida de las

aves vibrantes, que tienen 26 especies endémicas en Santo Tomé y Príncipe. Pero los botánicos pueden descubrir aquí mucho: los científicos identificaron en las dos islas más de **700 especies diferentes de plantas y 120 son endémicas**. En 1988, los científicos clasificaron los bosques de Santo Tomé y Príncipe en lo que respecta a su interés biológico como **el segundo más importante de un total de 75 áreas forestales en toda África**. Y el World Wildlife Fund dijo que Obo es una de las 200 eco-regiones más importantes del planeta.



### MOVIENDO EN LA “SELVA”

Por lo tanto, este paraíso permanece, los visitantes de la organización ECOFAC Park pueden visitar el parque debe estar acompañado por guías especialmente capacitados. El mejor momento para observar aves es a mediados de enero hasta mediados de febrero y julio / agosto. **Excursiones** de uno o varios días a través de bosques encantados, cascadas antiguas y **plantaciones** en descomposición con su encanto mórbido ofrecido por las agencias locales, pero también se pueden reservar

## 02 DESTINATION OVERVIEW



como paquetes con **diferentes operadores turísticos en España y Portugal**. Para los visitantes, es de gran ventaja el seguimiento de un líder: no solo evita que se pierda en la vasta selva, sino que también puede llamar la atención sobre innumerables detalles de la naturaleza que escapan fácilmente del ojo inexperto. El punto de partida para muchas caminatas es el lugar de **Bom Sucesso**, que es conocido por su jardín botánico con muchas **plantas endémicas**. Desde aquí se puede llegar en solo dos horas a Amelia Lagoon. Aquellos que quieran ver más deberían optar por el paseo de seis horas desde Bom Sucesso hasta Roça Bombaim. De esta manera no es demasiado ardua para obtener conocimientos especialmente hermosos sobre la naturaleza del parque nacional. Para los excursionistas lo mejor es escalar el **pico São Tomé, la montaña más alta del archipiélago con 2.024 metros**. El camino pasa a través de varias zonas climáticas de la niebla del bosque lluvioso dentro de la reserva natural. Una visita de dos días requiere una buena condición física y equipo adecuado.

### UNDERWATER WORLD

Como prácticamente no hay industria en Santo Tomé y Príncipe y el desarrollo del turismo aún está en pañales, encuentre a los buceadores de las rocas vol-

cánicas un nuevo y hermoso mundo submarino con **exuberantes corales y grandes peces**. Actualmente hay varios centros de buceo en Santo Tomé que operan de acuerdo con el **estándar internacional PADI**. Algunos de ellos están ubicados en hoteles grandes, en otros lugares el contacto a menudo está conectado a través de la recepción. Allí los huéspedes pueden pagar por el equipo de snorkel. La mejor visibilidad para el buceo y el **snorkeling** existe entre diciembre y marzo.

Fascinantes son también los viajes a grandes mamíferos marinos como **ballenas y delfines**, las diferentes estaciones del año (ballenas jorobadas como en agosto y octubre) en la costa de la isla se encuentran. Los viajes en barco a menudo se venden en las escuelas de buceo. Alternativamente, la ONG Marapa es una organización recomendada que **organiza recorridos de cetáceos**, ya que se trata principalmente de científicos con amplia experiencia en las guías de la organización. Mencione las empresas de buceo existentes, tales como: tropic venture o costa norte. Mucha consideración por parte de los visitantes requiere la **observación de las tortugas marinas** que abandonan los meses de invierno, tanto en algunas playas de Santo Tomé y Príncipe en Praia Grande por la noche, sus huevos en la arena un espectáculo inolvidable!



## RELAJADO: EL ESTILO DE VIDA

“Leve-Leve” es una palabra que los visitantes de Santo Tomé y Príncipe a menudo oyen. Significa “sin estrés” o **“siempre bien y lento pero muy bien hecho”** y describe la forma de vida maravillosamente relajante en el pequeño archipiélago.

## “ROÇAS” AYER Y HOY

Después de la nacionalización de la independencia de las Roças, muchos de ellos se cerraron y cayeron en desuso a lo largo de los años, cada vez más. Pero en los últimos años, muchas de las **antiguas plantaciones** han vuelto a funcionar y algunas se han convertido en hoteles confortables. La producción de **café y cacao** se recuperó significativamente en importancia. Especialmente el cacao de Santo Tomé y Príncipe es muy apreciado por los gourmets.

## FRUTAS FRESCAS Y FRAGANTES

Dado que la **mayoría** de la población de Santo Tomé y Príncipe **vive a pocos kilómetros de la costa**, el **pescado fresco y los mariscos** determinan la dieta de los habitantes de la isla y los menús de la mayoría de

los restaurantes. Arroz, yuca y frijoles, a menudo hay frutas frescas como plátano, piña y mango proporcionan la ingesta de vitaminas. A medida que un nacional aplica **Calulu**, un guisado con sabor audaz con un montón de verduras y carne o pescado. En los hoteles se ofrecen restaurantes y platos portugueses a menudo. Como uno de los mejores establecimientos para gourmets, el **restaurante Roza São João Pousada es aplicable en São João dos Angolares**, en la costa este de la isla de São Tomé, que está dirigida por el carismático João Carlos Silva. Principalmente cocina con productos regionales y suele ser durante días como “cazador de alimentos” en el bosque para encontrar nuevos productos comestibles.

## CASO: UN MUNDO DOLCE

Whoever tries the chocolate from São Tomé and Príncipe, will quickly forget all the others and realize that it is made with the **best cocoa in the world!** Ironically, an Italian, was the first to produce chocolate from São Tomé and Príncipe: A native of Florence Claudio Corallo who came more than 20 years to the Archipelago and quickly recognized the exceptional quality of our cocoa: what enchanted with a **complex taste and sweetness subtle**.

## 03 NATURE



### VERSATILE: HOTELS AND ACTIVITIES

Visitors have the choice, because in Sao Tome and Principe, there is now a well-developed network of **accommodation of any kind**. From modern hotels with international standards, guest houses, residential to rural accommodation inserted in the old colonial gardens. This type of accommodation has been much sought after as the visitor is in **contact with nature and the surrounding environment such as waterfalls and rivers**.

### SHOWCASE: PRÍNCIPE ISLAND

Principe island have one of the most exciting experiences in developing a sustainable tourism industry: In 2010, **Mark Shuttleworth** an South African billionaire (who was also instrumental in developing the computer operating system Ubuntu alias) signed a contract with the government, in which the objective is the implementation of an ecological and emblematic project, **where nature, residents and tourists will be united and harmoniously**. This project

is scheduled until 2025. The project is accompanied by an **international team of scientists** and is the first major tourism project in the country. The HBD Group currently has a hotel in Sao Tome, the Omali Luxury Hotel, and in the Principe Island have the Bom Bom Resort Island, **Sundy Roça where the relativity theory from Albert Einstein was tested**, and the latest luxury resort Sundry Beach.

### CASE: VISITANDO EL ECUADOR

La legendaria latitud cero se extiende justo sobre la única isla de tres kilómetros cuadrados que es la **isla de Rolas, que está a solo 20 minutos en bote** desde la punta de ballena al sur de Santo Tomé. Una estrecha franja de bronce en un mapamundi de marcas de mosaico es donde **separa ambos hemisferios**. En la isla de Rolas, conocida entre los buceadores por sus aguas cristalinas, viven **cerca de 200 habitantes**, de los cuales ganan la mayor parte de su vida en el turismo. El único **hotel en la isla pertenece al complejo de lujo** Pestana Cadena Portuguesa, donde ofrece paquetes especiales para bodas y luna de miel.



# HECHOS Y CIFRAS

## PANORAMA DE SAO TOME Y PRINCIPE

### Nombre:

República Democrática de Sao Tomé y Príncipe

### Total Area:

1001 Kilometro cuadrado (Sao Tome: 859 Kilometro cuadrado ó sea 48 kilómetros de largo y 32 kilómetros de ancho, Príncipe 142 Kilometro cuadrado con 16 kilómetros de largo y 6 kilómetros de ancho)

### Huso horario:

en Santo Tomé y Príncipe, el GMT, luego regresa +1 hora en relación a Europa Central.

**Population:** São Tomé (200,000 inhabitants)

**Phone code:** +239

### Currency & Money:

Dobra (NSTD); 1 Euro = 24.50 Dobras

Larger hotels accept MasterCard and Visa. ATM machines only accept national cards.

### Highest point:

Pico de São Tomé (2024 meters)

**Weather:** hot and rainy, rainy season from September to mid May, average December temperatures of 29.4 °C, July 21.4 °C

**Electricity:** 220V

**Language:** El idioma oficial es el portugués, pero la población habla principalmente los dialectos regionales resultantes del idioma criollo.

**Salud y inmunization:** desde 2010, ya no es necesario presentar la vacuna contra la fiebre amarilla. Esto no se aplica a las entradas de áreas endémicas de fiebre amarilla, por ejemplo. Al igual que los países vecinos.

## 03 NATURE



### LLEGADAS A SANTO TOMÉ

La línea aérea portuguesa TAP Portugal Cn su conexión, vuela desde Lisboa a Sao Tome con una parada en Accra (Ghana). Tiempo de vuelo: aproximadamente 8 horas. Reservas a través de [www.flytap.com](http://www.flytap.com) La aerolínea STP Airways (Euro Atlantic) vuela 1 vez por semana desde Sao Tome hasta Lisboa. Desde Sao Tome puede volar a Isla Príncipe en un pequeño avión, el viaje dura 35 minutos y es operado por Africa Connection, puede comprar su boleto en STP Airways a través de [www.stpairways.st](http://www.stpairways.st)

**Entrada: los ciudadanos de la UE con un pasaporte válido no necesitan una visa cuando viajan a Santo Tomé y Príncipe por un período máximo de 15 días.**

Aquellos que quieran permanecer más tiempo en el país deben solicitar en las embajadas del país en Bruselas (Tel (+32) 2 734 89 66.) y en Portugal (Tel (+351) 218 461 917 (+351) 218 461 9069 ) para solicitar una visa o para ir al sitio de migración y frontera [www.smf.st](http://www.smf.st) Impuesto de estancia: 3.- € por día por turista en S. Tomé y 5, - € por turista en Príncipe. Los niños hasta 12 años y los pasajeros de cruceros están exentos.

### AGENCIAS DE TURISMO

#### São Férias

[www.saoferias.st](http://www.saoferias.st)

[reservas@saoferias.st](mailto:reservas@saoferias.st)

Contacts: 239 9950580/ 239 9045353

#### Mistral Voyages

[mvoyages@cstome.net](mailto:mvoyages@cstome.net)

[eugenio.neves2@cstome.net](mailto:eugenio.neves2@cstome.net)

Contacts: 2223344

#### Navetur - Equatour

Navegação e turismo, Lda

[navetur@cstome.net](mailto:navetur@cstome.net)

Contacts: 9898762/ 2222122

#### STP Airways – Serviços de Transportes Aéreos De São Tomé e Príncipe

[www.stpairways.st](http://www.stpairways.st)

[elsa.pinto@stpairways.st](mailto:elsa.pinto@stpairways.st)

#### Tap Portugal

[www.flytap.com](http://www.flytap.com)

[tapstp@cstome.net](mailto:tapstp@cstome.net)

[reservas.tap@cstome.net](mailto:reservas.tap@cstome.net)

Contacts: 2222307



---

## HOTELES

---

### Hotel Pestana

Jose.castilho@pestana.net

Pestana.equador@pestana.com

Contacts: 2244500

### Resort Mucumbli

tizimari@hotmail.com

Contacts: 9908736/9908737

### EventurEcotravel

Largo das Nações Unidas

C.P - 585

Facebook/eventur.st

Contacts: 9045000

### Praia Inhame

luisa@hotelpraiainhame.com

reservas@hotelpraiainhame

Contacts: 9916552/ 9904312

### Club Santana

laurent.driole@clubsantana.com

reservas@clubsantana.com

Contacts:2242400

### Omalilodge

reservations@omalilodge.com

www.omalilodge.com

Praia Largato

Contacts: 2222350

---

## ALQUILER DE AUTOS

---

### Hanna & Silva Lda.

Lucumi- Riboque

Hannaesilva\_rent@hotmail.com

Contacts: 00239.2226282/9839188/9066466

### Prestige - Rent-a-car

Rua Padre Martinho Pinto da Rocha,

Telefone: (+239) 222 77 79

Telemóvel: (+239) 991 69 40

### Avis Rent-a-car

(representante CFAO STP MOTORS)

Praia Emília, São Tomé

Telef: (+239) 222 69 92; (+239) 991 10 80

e-mail: avis.stp@hotmail.com



SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE  
*True tranquility*

FITUR: STAND 6G14

SAO TOME AND PRINCIPE PRESS KIT  
TOURISM BOARD, AV. MARGINAL 12 DE JULHO, P .O.BOX 40  
CONTACTS: 00239.2221542

EMAIL: [INFO@TURISMO.GOV.ST](mailto:INFO@TURISMO.GOV.ST)  
[WWW.SAOTOMEPRINCIPE.ORG](http://WWW.SAOTOMEPRINCIPE.ORG)

