Bartmeise-Reisen Hartmut Meyer · Ringstraße 7 · 09337 Hohenstein-Ernstthal
Telefon: +49 (0)3723 7492366 · E-Mail: info@bartmeise.de

São Tomé & Príncipe: Trauminseln der Evolution – Afrikas verborgenes Vogel-Paradies im ‚Garten Eden'



Reisezeitraum: 10.12.–21.12.2026
Kategorie: Vögel intensiv
Land: São Tomé und Príncipe

Reisebeschreibung

Für diese Reise ist derzeit nur noch ein Doppel- und ein Einzelzimmer verfügbar (21.07.2026)!

Erneut bieten wir diese spannende Reise zu den **„Schatzinseln der Evolution"** nach **São Tomé & Príncipe** an. Diese weitgehend unbekannten Inseln vor der Westküste Afrikas zählen – nach den Seychellen – zum zweitkleinsten Staat des afrikanischen Kontinents. Im Verhältnis zu ihrer Größe beherbergen sie jedoch eine außergewöhnlich hohe Zahl endemischer Vogelarten und damit die vierthöchste Anzahl an Endemiten aller Offshore-Archipele in der afrotropischen Region.

Schon die Anreise stimmt uns auf ein außergewöhnliches Natur- und Kulturerlebnis ein. Individuell reisen die Teilnehmer zunächst nach Lissabon, wo eine Zwischenübernachtung vorgesehen ist. Am nächsten Morgen fliegen wir mit **TAP Air Portugal** direkt nach São Tomé. Nach der Ankunft in der Hauptstadt beziehen wir unser Hotel und lassen den ersten Abend auf der Insel ruhig ausklingen, bevor am folgenden Tag das eigentliche Inselabenteuer beginnt.

Die Inselgruppe wurde bereits 1470 von den Portugiesen entdeckt. Die Hauptstadt **São Tomé**, gegründet 1480, gehört zu den ältesten Städten Schwarzafrikas. **São Tomé** gilt zudem als Ursprungsort des tropischen Plantagenbaus, der einst vor allem durch den Anbau von Zuckerrohr, Kaffee und Kakao geprägt war – untrennbar verbunden mit der Geschichte der Sklavenarbeit. Die sogenannten *Roças*, große landwirtschaftliche Betriebe, entstanden in dieser Zeit. Viele dieser Plantagen wurden bis heute auf traditionelle Weise bewirtschaftet, wobei schattenspendende Urwaldbäume erhalten blieben. Dadurch konnten sich zahlreiche

einheimische Arten an diese Kulturlandschaft anpassen.

Nach der ersten Nacht auf São Tomé fliegen wir mit einer kleinen lokalen Propellermaschine weiter auf die Nachbarinsel **Príncipe**. Diese grüne, vergleichsweise kleine Insel empfängt uns mit dichter Tropenvegetation, einsamen Küsten und einer außergewöhnlichen Vogelwelt. Schon in der Umgebung unserer Lodge können wir erste Eindrücke sammeln. Besonders auffällig sind die hier ungewöhnlich häufigen **Graupapageien** (Gray Parrot), die auf Príncipe eine eigene Unterart darstellen und der Insel einen ganz besonderen Charakter verleihen.

Die folgenden Tage stehen ganz im Zeichen der endemischen Vogelwelt von **Príncipe**. Bei Exkursionen in Richtung Nationalpark und bei Wanderungen durch die ursprünglichen Waldgebiete suchen wir nach einigen der begehrtesten Arten des Archipels. Zu den wichtigsten Zielarten zählen der **Príncipe-Zwergfischer** (Principe Kingfisher), der **Fahlbrillenvogel** (Principe White-eye), der **Prinzenglanzstar** (Principe Starling), die **Príncipedrossel** (Principe Thrush), der **Hartlaub-Nektarvogel** (Principe Sunbird), die **Príncipegrasmücke** (Dohrn's Thrush-Babbler), der **Prinzenweber** (Principe Golden Weaver) und der **Príncipegirlitz** (Principe Seedeater).

Ein besonderer Höhepunkt auf Príncipe ist eine Exkursion in den abgelegenen Süden der Insel, der ausschließlich per Boot erreichbar ist. Entlang einsamer Küstenabschnitte und in schwer zugänglichen Waldgebieten erleben wir eine nahezu unberührte Naturlandschaft, die hervorragende Beobachtungsmöglichkeiten bietet. An einem der Nachmittage unternehmen wir außerdem ein etwa fünf Kilometer langes Trekking, um gezielt nach einer der spektakulärsten ornithologischen Entdeckungen der letzten Jahre zu suchen: der **Príncipe-Zwergohreule** (Principe Scops-Owl).

Nach diesen intensiven Tagen auf Príncipe kehren wir per Kleinflugzeug zurück nach **São Tomé** . Dort erwarten uns weitere Exkursionen in sehr unterschiedliche Lebensräume – von offenen Savannenlandschaften und traditionellen Plantagen bis hin zu feuchten Bergregenwäldern. Besonders eindrucksvoll sind unsere Unternehmungen im **Obo-Nationalpark**, wo teils anspruchsvolle Wanderungen durch artenreiche Wälder vorgesehen sind. Hier suchen wir nach seltenen und oft nur schwer zu findenden Arten wie der **Malherbetaube** (Sao Tome Bronze-naped Pigeon), dem **São-Tomé-Würger** (Newton's Fiscal), dem **São-Tomé-Pirol** (Sao Tome Oriole), dem **Einfarbgirlitz** (Sao Tome Grosbeak) und der **Stummelschwanzstelze** (Sao Tome Short-tail).

Ein ganz besonderes Augenmerk gilt im Bergregenwald zwei absoluten Schlüsselarten der Insel: dem extrem seltenen **São-Tomé-Ibis** (Dwarf Ibis) und der **São-Tomé-Zwergohreule** (Sao Tome Scops Owl). Beide Arten zählen zu den größten ornithologischen Höhepunkten einer Reise nach São Tomé und Príncipe. Mit etwas Glück gelingt es uns, diese außergewöhnlichen Vögel in ihrem natürlichen Lebensraum zu entdecken.

Auch die Küstenregionen von São Tomé bieten eindrucksvolle Beobachtungsmöglichkeiten. Bei einer Bootsfahrt zu den etwa sechs Kilometer vor der Südküste gelegenen Felsinseln der **Sete Pedras** erleben wir wichtige Brutplätze von Seevögeln. Zwischen schroffen, von der Brandung umtosten Felsen halten wir Ausschau nach dem eleganten **Weißschwanz-**

Tropikvogel (White-tailed Tropicbird), dem **Weißbauchtölpel** (Brown Booby), der **Zügelseeschwalbe** (Bridled Tern) sowie mit etwas Glück auch nach **Weißkopfnoddi** (Black Noddy) und **Rußseeschwalbe** (Sooty Tern).

Nach der Bootsexkursion erwartet uns ein kulinarischer Höhepunkt in der bekannten **Roça São João**, wo wir die Küche von João Carlos Silva genießen dürfen. Frischer Fisch, Meeresfrüchte, tropische Früchte und regionale Zutaten prägen die authentische Küche der Inseln. Anschließend führt uns die Reise weiter an die Nordwestküste von São Tomé, wo savannenartige Landschaften mit Busch- und Grasland besondere Arten beherbergen. Hier suchen wir unter anderem nach dem **Goldrückenweber** (Golden-backed Bishop) und der endemischen **São-Tomé-Prinie** (Sao Tome Prinia). Auch eingeführte Prachtfinken wie **Blauastrild** (Blue-breasted Cordon-bleu), **Wellenastrild** (Common Waxbill) und **Schmalschwanzwitwe** (Long-tailed Paradise-whydah) können hier beobachtet werden.

Ein weiterer Reisetag ist der Vogelbeobachtung im Westen von **São Tomé** gewidmet. Die abwechslungsreiche Mischung aus Regenwald, traditionellen Roças, offenen Kulturlandschaften und Plantagen bietet hervorragende Voraussetzungen, um die Artenliste weiter zu vervollständigen. Zu den möglichen Beobachtungen zählen der **São-Tomé-Paradiesschnäpper** (Sao Tome Paradise Flycatcher), der **São-Tomé-Weber** (Sao Tome Weaver), der **Gelbbrust-Nektarvogel** (Newton's Sunbird), der **Schwarzscheitel-Brillenvogel** (Sao Tome Speirops), der **São-Tomé-Brillenvogel** (Sao Tome White-eye) und der eindrucksvolle **Riesenweber** (Giant Weaver).

Zum Abschluss der Reise geht es noch einmal in die Berge bei **Trindade**. Bereits entlang der Küstenstraße können wir mit etwas Glück die **São-Tomé-Segler** (Sao Tome Spinetail) beobachten. In den Bergwäldern suchen wir gezielt nach weiteren Endemiten und Seltenheiten, darunter **Mahagonitaube** (Sao Tome Olive Pigeon), **Malherbetaube** (Sao Tome Bronze-naped Pigeon), **São-Tomé-Grüntaube** (Sao Tome Green Pigeon), **Schwarzscheitel-Brillenvogel** (Black-capped Speirops) und **Gelbbrust-Nektarvogel** (Newton's Sunbird).

Vor dem Rückflug bleibt noch Zeit für ein Mittagessen im **Casa Museu Almada Negreiros**, einen Besuch einer kleinen, aber berühmten Schokoladenmanufaktur und einen kurzen Eindruck vom morbiden Kolonialcharme der Hauptstadt São Tomé. Am Abend fliegen wir mit **TAP Air Portugal** zurück nach Lissabon. Nach der Ankunft am folgenden Tag besteht die Möglichkeit zur individuellen Weiterreise ab dem Flughafen Lissabon.

Titelbild: **Hartlaub-Zwergohreule**, Endem. Foto: Adrian Rupp

Reiseplan

Tag 1 (10.12.2026, Do.): Anreise nach Lissabon

Individuell kann jeder Teilnehmer heute von Deutschland nach Lissabon anreisen, da wir dort einmal übernachten müssen. Direktflüge werden ab Hamburg, Berlin, Frankfurt und München angeboten, mit einmal Umsteigen von allen deutschen Abflughäfen, auch von Wien und Zürich. Je nachdem, ob man noch einen Stadtbummel in Lissabon planen will oder nur die

Nacht im Hotel kann die Flugzeit gewählt werden. Bartmeise-Reisen bucht Ihnen gern den passenden Flug nach Lissabon.

Tag 2 (11.12.): Flug zur Inselwelt São Tomé und Príncipe

Nach dem Frühstück im Hotel geht es zum Flughafen von Lissabon. Um 09:35 Uhr startet TAP zum Direktflug nach Westafrika. Nach acht Stunden und 15 Minuten Direktflug erreichen wir São Tomé und landen gegen 18:15 Uhr in der Hauptstadt. Anschließend fahren wir zu unserem Hotel, wo wir unser Abendessen einnehmen und eine Übernachtung haben, um uns von der Anreise zu erholen, bevor wir am nächsten Tag weiter nach Príncipe fliegen. Ü/Abendessen.

Tag 3 (12.12.): Per Kleinflugzeug weiter auf die Insel der Graupapageien

Nach einem zeitigen Frühstück checken wir aus, verlassen wir unser Hotel und fahren wieder Richtung Norden zum Flughafen der Hauptstadt São Tomé. Eine kleine lokale Airline bringt uns gegen 10.00 Uhr in 35 Minuten auf die Insel Principe. Dort angekommen erwarten wir am Flughafen unseren lokalen Guide. Wir beladen unsere Autos und fahren wenige Minuten bis zu unserem Hotel. Vor dem Abendessen schauen wir uns in der Umgebung die Vogelwelt an. Vielleicht entdecken wir hier schon den einen oder anderen Endemiten der Insel, auf jeden Fall die ungewöhnlich häufigen **Graupapageien** (Gray Parrot), die eine eigene Unterart darstellen. Ü/VP

Tage 4/5 (13./14.12.): Bei den Endemiten auf Principe

Es gibt viel zu entdecken! Daher werden wir an beiden Tagen zeitig morgens aufbrechen und in Richtung Nationalpark fahren, um bei Wanderungen dort möglichst viele der besonderen Vogelarten dieser einzigartigen Insel zu entdecken. Ein ganzer Tag wird dabei einer besonderen Exkursion in den Süden der Insel gewidmet, den wir ausschließlich per Boot erreichen. Entlang der abgelegenen Küstenabschnitte und in den unzugänglichen Waldgebieten erwarten uns hervorragende Möglichkeiten, weitere endemische Arten in nahezu unberührter Natur zu beobachten. Auf unserer Liste ganz oben stehen die Endemiten wie der **Príncipezwergfischer** (Principe Kingfisher), der **Fahlbrillenvogel** (Principe White-eye), der **Prinzenglanzstar** (Principe Starling), die **Principedrossel** (Principe Thrush), der **Hartlaub-Nektarvogel** (Principe Sunbird), die **Príncipegrasmücke** (Dohrn's Thrush-Babbler), der **Prinzenweber** (Principe Golden Weaver) und der **Principegirlitz** (Principe Seedeater). Und auf manche andere Insel-Überraschung dürfen wir gespannt sein! An einem der Nachmittage unternehmen wir zudem ein etwa 5 Kilometer langes Trekking, um gezielt nach einer der spektakulärsten und vergleichsweise erst kürzlich entdeckten Vogelarten der Insel zu suchen: der **Príncipe-Zwergohreule** (Principe Scops-Owl). Diese außergewöhnliche Art zählt zu den größten ornithologischen Entdeckungen der letzten Jahre und stellt einen ganz besonderen Höhepunkt unserer Reise dar. Ü/VP

Tag 6 (15.12.): Rückflug nach São Tomé

Nach dem Frühstück checken wir aus und fahren zum kleinen Inselflughafen. Gegen 11.00 Uhr startet der 35-minütige Flug zurück nach São Tomé. Sofern alles pünktlich abläuft, erwarten uns

hier unsere Kollegen mit den Autos und wir unternehmen am Nachmittag noch einige Entdeckungen. Ü/VP.

Tage 7/8 (16./17.12.): Abenteuer und Vogelpirsch im Obo-Nationalpark

Nach einem sehr frühen Start vom Hotel brechen wir zu einer intensiven Tagesexkursion in den Bergregenwald auf. Nach kurzer Anfahrt beginnt unser Trekking, das uns über teils anspruchsvolle Wege etwa 5 Kilometer bergauf bis auf ca. 600 m Höhe führt. Dieser Tag wird körperlich fordernd, aber die Mühen werden sich in jeder Hinsicht lohnen. Während unserer Exkursion erkunden wir den artenreichen Bergwald und halten gezielt Ausschau nach einigen der seltensten und faszinierendsten Vogelarten der Insel. Zu den möglichen Beobachtungen zählen unter anderem die **Malherbetaube** (Sao Tome Bronze-naped Pigeon), der **São-Tomé-Würger** (Newton's Fiscal), der **São-Tomé-Pirol** (Sao Tome Oriole), der **Einfarbgirlitz** (Sao Tome Grosbeak) sowie die seltene **Stummelschwanzstelze** (Sao Tome Short-tail). Ein ganz besonderes Augenmerk gilt an diesem Tag jedoch zwei absoluten Schlüsselarten der Insel: dem extrem seltenen **São-Tomé-Ibis** (Dwarf Ibis) sowie der **São-Tomé-Zwergohreule** (Sao Tome Scops Owl), deren Nachweis zu den größten Höhepunkten jeder Reise zählt. Mit etwas Glück gelingt es uns, diese außergewöhnlichen Arten in ihrem natürlichen Lebensraum zu entdecken. Unterwegs legen wir eine Rast ein und genießen ein einfaches Mittagessen inmitten dieser beeindruckenden Naturkulisse. Anschließend setzen wir unsere Beobachtungen fort, bevor wir am Nachmittag den Rückweg antreten. Am Ende des Tages erreichen wir wieder unseren Ausgangspunkt und fahren zurück zu unserer Lodge, wo wir den erlebnisreichen und intensiven Tag beim gemeinsamen Abendessen ausklingen lassen. Ü/VP.

Tag 9 (18.12.): Bootsfahrt rund um die „Sete Pedras"

An einem Vormittag erwartet uns eine zweistündige Bootsfahrt zu den etwa sechs Kilometer vor der Südküste im Atlantik liegenden, schroffen, von der Brandung umtobten Felsinseln, die den eleganten **Weißschwanz-Tropikvogel** (White-tailed Tropicbird), **Weißbauchtölpel** (Brown Booby) und **Zügelseeschwalben** (Bridled Tern) Brutplätze bieten. Bei einer Bootstour um diese Inseln schauen wir uns diese Vogelwelt in den Brutkolonien, die in dieser Jahreszeit besetzt sind, genauer an. Vielleicht entdecken wir hier auch **Weißkopfnoddi** (Black Noddy) und **Rußseeschwalben** (Sooty Tern). Nach unserem Ausflug erwartet uns ein ganz besonderes kulinarisches Highlight: Wir haben das Vergnügen, ein frisch zubereitetes Mittagessen aus der Küche des renommierten Chefs João Carlos Silva von der Roça São João zu genießen. Die Küche der Roça ist bekannt für ihre authentischen, regionalen Spezialitäten, bei denen frische, lokale Zutaten im Mittelpunkt stehen – von aromatischen tropischen Früchten bis hin zu fangfrischem Fisch und Meeresfrüchten. In entspannter Atmosphäre können wir die Aromen der Insel auf uns wirken lassen und die Eindrücke des Vormittags genussvoll ausklingen lassen. Danach fahren wir weiter Richtung die Nordwestküste der Insel. Hier finden sich Savannen-artige Landschaften mit Busch- und Grasland, wo wir einige spezielle Vögel finden können. Wir suchen hier u.a. nach **Goldrückenweber** (Golden-backed Bishop) und vor allem nach der endemischen **São Tomé-Prinie** (Sao Tome Prinia), die hier im Grasland vorkommt. Auch einige der vor Jahrzehnten vom Mensch eingeführten Prachtfinken wie **Blauastrild** (Blue-breasted Cordon-bleu) und **Wellenastrild** (Common Waxbill) sowie die **Schmalschwanzwitwe** (Long-

tailed Paradise-whydah) lassen sich hier beobachten. Wir stoppen kurz am Strand der Baia do Governador und am Lagoa Azul. Am Strand sind fast immer wieder verschiedene Wasservögel möglich, vielleicht sehen wir hier die ersten **Weißschwanz-Tropikvogel** (White-tailed Tropicbird) in der Luft. Ü/VP

Tag 10 (19.12.): Vogelbeobachtung im Westen von São Tomé

Während dieses Tages widmen wir uns intensiv der Vogelbeobachtung im Westen der Insel São Tomé. Die abwechslungsreiche Landschaft aus dichtem Regenwald, traditionellen Roças sowie offenen Kulturlandschaften bietet ideale Voraussetzungen, um eine große Vielfalt an endemischen und charakteristischen Arten der Insel zu entdecken. Je nach Habitat wechseln wir zwischen Waldexkursionen, Beobachtungen in Plantagenlandschaften und offenen Flächen, wodurch sich uns immer wieder neue Perspektiven und Möglichkeiten eröffnen. Dabei bestehen hervorragende Chancen auf interessante Arten wie den **São-Tomé-Paradiesschnäpper** (Sao Tome Paradise Flycatcher), den **São-Tomé-Weber** (Sao Tome Weaver), den **Gelbbrust-Nektarvogel** (Newton's Sunbird), den **Schwarzscheitel-Brillenvogel** (Sao Tome Speirops) sowie den **São-Tomé-Brillenvogel** (Sao Tome White-eye). Auch Arten der offeneren Landschaften und der Kulturräume können beobachtet werden, darunter der beeindruckende **Riesenweber** (Giant Weaver) sowie mit etwas Glück weitere endemische Spezialitäten der Insel. Durch die Kombination verschiedener Lebensräume ergibt sich eine besonders abwechslungsreiche und lohnende Beobachtungssituation. Dieser Tag bietet zudem die Möglichkeit, gezielt nach Arten zu suchen, die zuvor noch nicht beobachtet werden konnten, und die Liste der gesehenen Arten weiter zu vervollständigen. Ü/VP

Tage 11/12 (20./21.12.): Vogelwelt in den Bergen bei Trindade und Rückflug

Vor unserem Heimflug geht es noch einmal zurück in den Norden über São Tomé Stadt in die Berge bei Trindade. Hier wollen wir nach weiteren Endemiten und Seltenheiten suchen. Auf der Fahrt entlang der Küstenstraße sehen wir bestimmt die **São-Tomé Segler** (Sao Tome Spinetail) fliegen. Im Bergwald haben wir gute Chancen auf **Mahagonitaube** (Sao Tome Olive Pigeon), **Malherbetaube** (Sao Tome Bronze-naped Pigeon) und **São-Tomé Grüntaube** (Sao Tome Green Pigeon). Auch der hübsche **Schwarzscheitel-Brillenvogel** (Black-capped Speirops) und vor allem der endemische **Gelbbrust-Nektarvogel** (Newton's Sunbird) sind hier zu erwarten. Mittagessen im Casa Museu Almada Negreiros, wo wir die Möglichkeit haben, uns vor dem Rückflug zu erfrischen. Außerdem besuchen wir eine kleine, aber berühmte Schokoladen-Manufaktur, die angeblich den weltbesten Kakao verarbeitet. Im angeschlossenen Geschäft sind alle Kakaoarten zum Kauf vorrätig, die man vorher kosten darf. In der kleinen Innenstadt von São Tomé lassen wir den morbiden Kolonialcharme auf uns wirken. Danach geht es in wenigen Minuten zum Flughafen. TAP Air Portugal startet planmäßig um 20:00 Uhr durch die Nacht nach Lissabon. Nach dem Ankunft am folgenden Tag besteht die Möglichkeit zur individuellen Weiterreise ab dem Flughafen Lissabon.

Teilnehmer, Preise & Leistungen

Teilnehmer

Minimum 6 bis maximal 10 Personen

Staffelpreise

- 6 Teilnehmer - 3.390,00 € pP/VP/DZ
- 7 Teilnehmer - 3.290,00 € pP/VP/DZ
- 8 Teilnehmer - 3.090,00 € pP/VP/DZ
- 9 Teilnehmer - 2.990,00 € pP/VP/DZ
- 10 Teilnehmer - 2.890,00 € pP/VP/DZ

Einzelzimmerzuschlag: 390,00 €

Bartmeise-Reisen Vertrieb für Schweiz & Österreich:
Michael Straubhaar, 3110 Münsingen
Tel.: (+41) 79 466 9329
E-Mail: buchung@bartmeise.de

Im Reisepreis inbegriffen

- Alle Unterkünfte (10 Nächte: 1x Lissabon, 5x São Tomé und 3x Príncipe) in gemütlichen Doppel- oder Einzelzimmern, guter bis sehr guter touristischer Standard (je nach Verfügbarkeit)
- Vollverpflegung (mit Tee/Kaffee/Fruchtsäften zu Hauptmahlzeiten, sofern diese von den Restaurants inkludiert angeboten werden!)
- Trinkwasser während der Exkursionen
- Eintrittsgelder für alle Nationalparks und lokale Guides
- Alle im Reiseplan genannten Besichtigungen
- Transport im Kleinbus mit Fahrer (inkl. Treibstoff) bzw. in geländegängigen Allradfahrzeugen
- Deutschsprachige Reiseleitung durch Bartmeise-Reisen, Adrian Eisen Rupp
- Deutsche Reiseinsolvenzversicherung / Reisesicherungsschein gemäß § 651r BGB

Im Reisepreis NICHT inbegriffen

- Internationaler Flug mit TAP (TAP Air Portugal) ab Berlin, Hamburg, Frankfurt/M. oder München am 10.12. nach Lissabon (Hinweg mit Zwischenübernachtung in Lissabon, Flughafennähe 10./11.12.), und am 11.12. von Lissabon direkt nach São Tomé und zurück für ab 1.300,00 € in Economy-Class (Rückflug am 20.12. durchgehend mit Umstieg in Lissabon nach MUC, FRA, BER, HAM nach Verfügbarkeit)
- Inlandsflug mit Kleinflugzeug (19 Plätze) von São Tomé nach Príncipe und zurück für ab 220,00 €
- Zusatzübernachtung/en bei Flugausfällen (höhere Gewalt)
- Verpflegung am Anreise- und Abreisetag
- Alle alkoholischen und nicht alkoholischen Getränke

- Trinkgelder für Birdguide und Fahrer (Empfehlung: Birdguide 3,00 € – 4,00 € pro Tag/Person; Fahrer 2,00 € – 2,50 € pro Tag/Person; ggf. Tour-Helfer: 1,00 € pro Tag/Person)
- Persönliche Ausgaben wie ausländische SIM-Karte, Wäscheservice usw.

Allgemeine Reisehinweise

Gesundheitshinweise

Das Auswärtige Amt empfiehlt, die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes (www.rki.de) vor einer Reise zu überprüfen und gegebenenfalls zu vervollständigen. Dazu gehören Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten) sowie ggf. gegen Mumps, Masern, Röteln (MMR), Pneumokokken und Influenza.

Als Reiseimpfungen werden insbesondere Impfungen gegen Hepatitis A empfohlen, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition zusätzlich gegen Hepatitis B, Tollwut und Typhus.

In São Tomé und Príncipe besteht ganzjährig ein Risiko für Malaria tropica. Auch Denguefieber kann auftreten. Daher ist ein konsequenter Schutz vor Mückenstichen (tags und nachts) besonders wichtig und dringend angeraten (z. B. durch geeignete Kleidung, Insektenschutzmittel und ggf. Moskitonetze).

Eine Gelbfieberimpfung ist für die direkte Einreise aus Europa in der Regel nicht erforderlich, kann jedoch bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet verlangt werden.

Wie vor jeder Reise in tropische Regionen empfehlen wir, sich rechtzeitig vor Abreise von einem reisemedizinisch erfahrenen Arzt oder einem Tropeninstitut individuell beraten zu lassen.

Darüber hinaus sollten grundlegende Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene beachtet werden. Aufgrund der klimatischen Bedingungen (Hitze und hohe Luftfeuchtigkeit) ist zudem auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten.

Besondere Anforderungen und Altersbegrenzung

Für diese Reise können wir nur Gäste zulassen, die nicht an Erkrankungen des Bewegungsapparates leiden und die auch sonst über eine normale körperliche Fitness verfügen. Das Alter der Reiseteilnehmer müssen wir auf 78 Jahre beschränken. Da wir diese Reise in keinem Falle barrierefrei anbieten können und auf der Suche nach speziellen Vogelarten teils schwer zugängliche, abgelegene Regionen – und das unter herausfordernden klimatischen Bedingungen (Hitze, hohe Luftfeuchtigkeit etc.) – bereisen, dient diese Beschränkung der Sicherheit für uns alle.

Neue Reisegäste ab 75 Jahren, die erstmals mit uns unterwegs sein wollen, bitten wir um eine kurze Erklärung (3–4 Sätze) zu ihrem allgemeinen Fitnesszustand (ggf. behalten wir uns vor, ein ärztliches Attest zu erfragen).

Für Stammgäste, die wir aus dem Reisegeschäft persönlich gut kennen, gilt diese Altersbegrenzung nicht.

Mitnahmeempfehlungen

- Bequemes und festes Schuhwerk zum Gehen auf unebenem Terrain
- Gummierte Schuhüberzieher (bis etwa Kniehöhe) für Wanderungen auf verschlammten Wegen (nach Regenfällen)
- Wanderstöcke für Wanderungen im Obo-Nationalpark bzw. auf Príncipe
- Leichte Schuhe oder Sandalen für Fahrten im Auto/Bus
- Leichte Kleidung und langärmlige Hemden (Schutz gegen Sonne und Insekten)
- Dünner Pullover oder leichte Jacke (Schutz vor Klimaanlagen)
- Campingbesteck, Wasserflasche mit Trinkbecher
- Für Kaffeetrinker: Portionsbeutel löslicher Kaffee sowie Teebeutel (oft Wasserkocher vorhanden)
- Regenbekleidung und Regenschirm
- Badesachen und Badeschuhe (Schwimmschuhe)
- Taschenlampe mit rotem Licht (für den Schildkröten-Strand) bzw. Stirnlampe mit Ersatzbatterien
- Persönliche Reiseapotheke
- Literatur: "A revised bird checklist for the oceanic islands of the Gulf of Guinea (Principe, Sao Tome and Annobon)" by Richard F. de Lima & Martim Melo (Bull. B.O.C. 2021 141/2)
- App für iPhone: Field Guide to the "Birds of Africa" vom African Bird Club (kostenfrei)

Wetter

Das Wetter auf São Tomé und Príncipe ist aufgrund der Lage direkt am Äquator tropisch-warm und regenreich. Die Regenzeit dauert von Oktober bis Mai, wobei die stärksten Niederschläge im März und April fallen. Auf den Inseln treten lokal sehr unterschiedliche Niederschlagsmengen auf. Die windzugewandten Südwestseiten erhalten mit bis zu 7.000 mm deutlich mehr Niederschlag als die Nordostseiten im Regenschatten mit etwa 1.000 mm jährlich.

In der feuchten Periode ist die Luftfeuchtigkeit mit bis zu 95 % besonders hoch. Die trockenere Jahreszeit liegt zwischen Juni und September. Dann regnet es weniger, die Luftfeuchtigkeit bleibt jedoch weiterhin hoch. Die Durchschnittstemperaturen liegen auf Meereshöhe bei etwa 26 °C und können bis zu 35 °C erreichen. Nachts sinken die Temperaturen selten unter 20 °C. Mit zunehmender Höhe wird es deutlich kühler.

Zum Charakter dieser Reise

Bartmeise-Reisen arbeitet ausschließlich mit kompetenten lokalen Guides zusammen, die exzellente Kenner ihrer heimischen Vogelwelt sind. Unsere Birdguides nutzen bei Bedarf Vogelstimmen aus einer Soundbibliothek, um schwer auffindbare bzw. versteckt lebende Arten sichtbar zu machen. Dies geschieht stets unter Berücksichtigung der Brutbiologie und der Schutzansprüche der jeweiligen Arten.

Die deutschen Bartmeise-Reiseleiter haben die Aufgabe, die Interessen der Reiseteilnehmer zu vertreten und Informationen sprachlich zu vermitteln. Die Verantwortung für den Ablauf der Reise im Rahmen des ausgeschriebenen Programmes liegt jedoch bei den lokalen Birdguides (Bartmeise-Partnerfirma).

Weiterreichende touristische Informationen werden nicht gegeben. Interessenten sollten sich daher im Vorfeld in das Gebiet einlesen.

Bartmeise-Reisen sind (Klein-)Gruppenreisen mit 6–16 Teilnehmern (im Ausnahmefall auch mehr). Teilnehmer sollten bereit sein, sich auf Gruppenabläufe einzulassen. Personen, die Schwierigkeiten mit Gruppenreisen oder mit organisatorischen Vorgaben haben, sind für diese Reiseform nicht geeignet.

Sogenannte „Lister“ oder „Twitcher“, die ausschließlich ihre persönliche Artenliste erweitern möchten und sich dabei rücksichtslos gegenüber anderen Gästen verhalten, sind ausdrücklich unerwünscht. Ein solches Verhalten kann zum Ausschluss von der Reise führen.

Vogelfotografen sind auf allen Bartmeise-Reisen willkommen, müssen jedoch bereit sein, sich den Abläufen der Beobachtungen anzupassen und Rücksicht auf die Gruppe zu nehmen.

Charakter dieser Reise

Diese Reise ist eine intensive Birding-Tour (Bartmeise-Klassifizierung: „Vögel intensiv“). Außer an Reisetagen werden von morgens bis abends – nur unterbrochen durch Mahlzeiten und kurze Pausen – Vögel beobachtet (bis zu 12 Stunden täglich).

Der Schwerpunkt liegt auf seltenen, „near endemic“- und möglichst vielen endemischen Arten der bereisten Region. Die eingesetzten lokalen Guides sind häufig in nationale Schutz- und Forschungsprojekte eingebunden, sodass neue Erkenntnisse direkt in diese Programme einfließen.

Auch hier gilt: Die Verantwortung für die Durchführung der Reise liegt bei den lokalen Birdguides.