

SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

GUIA DE LAZER

1001 KM₂
DE AVENTURA



SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

1001 KM2 DE AVENTURAS

UM GUIA DAS ATIVIDADES DE LAZER
NAS ILHAS MARAVILHOSAS

A GUIDE OF THE LEISURE ACTIVITIES
IN THE WONDERFUL ISLANDS

ELABORAÇÃO DE CONTEÚDOS / CONTENT DEVELOPMENT

BASTIEN LOLOUM (COORD. / COORDINATOR)

YOSSENE GOMES SANTIAGO

DILSON CARVALHO

REVISÃO / REVISION

MARIANA CARVALHO

PRODUÇÃO / PRODUCTION

PIGMENTO

pigmentostp@gmail.com

CONCEPÇÃO GRÁFICA, DESIGN E PAGINAÇÃO /

GRAPHIC CONCEPTION, DESIGN AND PAGINATION

CLÁUDIA SOARES

claudiacorreia Soares@gmail.com

COORDENAÇÃO E SUPERVISÃO CRIATIVA /

CO-ORDINATION AND CREATIVE SUPERVISION

RENÉ TAVARES

renecruztares@gmail.com

DIREÇÃO GERAL DO TURISMO E HOTELARIA

REPÚBLICA DEMOCRÁTICA DE SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE /

DIRECTORATE GENERAL OF TOURISM AND HOTELS

DEMOCRATIC REPUBLIC OF SAO TOME AND PRINCIPE

2013

O turismo é, como sabem, um dos principais pilares de desenvolvimento do país e estamos convictos que esta indústria terá a possibilidade de estimular todos os outros sectores e subsectores da economia de São Tomé e Príncipe, sobretudo no que toca a nossa cultura oriunda de vários povos, a fauna e a flora rica e diversificada, a pesca, a agricultura entre muitos outros.

Mas do que nunca, temos uma visão clara do tipo de turismo que queremos para o nosso país. Queremos um turismo sustentável e de alto valor acrescentado. Um turismo que maximiza os efeitos multiplicadores, do desenvolvimento nas comunidades locais, quer no processo produtivo, quer no acesso aos benefícios.

Este guia turístico e de aventura, será um indicar na explanação daquilo que são as nossas potencialidades turísticas. Servirá de apoio e lhe ajudará a desfrutar melhor o nosso país.

Termino aqui, agradecendo desde já o vosso interesse pelo país. Bem-vindo a São Tomé e Príncipe.

O Ministro
Demóstene Pires dos Santos

Tourism is as you know one of the main pillars of the country's development and we believe that this industry will be able to stimulate all other sectors and subsectors of the economy of Sao Tome and Principe, especially when it comes to our culture coming from many different countries, rich flora and fauna, fishing, agriculture and many others.

But as ever, we have a clear vision of the kind of tourism we want for our country. We want sustainable tourism with high value added. We want a Tourism that maximizes the multiplier effects of the development on local communities, both in the production process and in access to benefits.

This tour and adventure guide will be a display in the explanation of what is our tourism potential. Will support and help you to enjoy our country better.

End here, thanking you for your interest in the country. Welcome to Sao Tome and Principe!

*The Minister
Demóstene Pires dos Santos*



INTRODUÇÃO 3

O NOSSO DESTINO 7
INFORMAÇÕES PRÁTICAS 15
AGENDA CULTURAL 22

SÃO TOMÉ POR TERRA 26

SÃO TOMÉ, CIDADE CAPITAL 28
VISITANDO ROÇAS ATIVAS..... 34
CAMINHADAS EM SÃO TOMÉ..... 38
VIRANDO DE BICICLETA 49
SENSAÇÕES DO OFF ROAD..... 50
A ILHA DAS AVES 51
NOS RASTOS DAS TARTARUGAS MARINHAS..... 55
CONHECENDO OS PRODUTOS LOCAIS 57

SÃO TOMÉ PELO MAR 62

PRAIAS EM DESTAQUE..... 64
EXCURSÕES DE BARCO 68
PESCA DESPORTIVA..... 69
CANOAGEM 71
MERGULHO LIVRE 72
SURF EM SÃO TOMÉ..... 74

A ILHA DO PRÍNCIPE 78

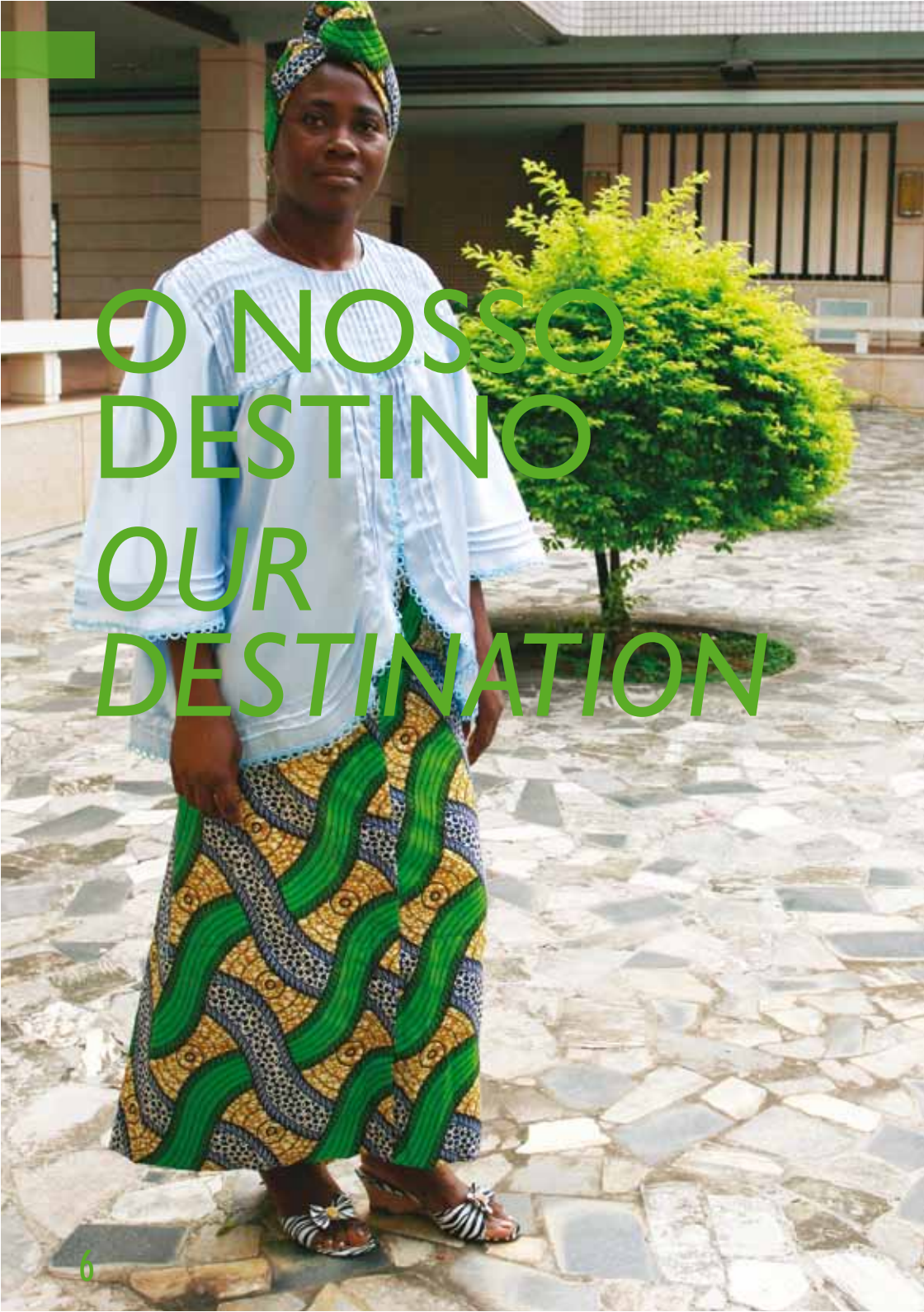
SANTO ANTÓNIO E ARREDORES 84
PELOS TRILHOS DO PRÍNCIPE 86
VISITA ÀS ROÇAS 91
BIRDWATCHING NO PRÍNCIPE 92
FAZER AMIZADE COM AS TARTARUGAS 94
PELAS PRAIAS DO PRÍNCIPE 95
MERGULHO LIVRE 96
PRODUTOS TÍPICOS DO PRÍNCIPE 98

BIBLIOGRAFIA ÚTIL 100

CAROS VISITANTES 102

PUBLICIDADE 191

O NOSSO DESTINO OUR DESTINATION



AS ILHAS DO MEIO DO MUNDO

Localizadas no coração do Golfo da Guiné, a aproximadamente 300Km da costa continental, totalizam uma área terrestre de 1001 Km² (correspondendo 859 Km² a São Tomé e 142 km² ao Príncipe). Situam-se na linha vulcânica dos Camarões, entre as ilhas de Bioko e Annobón, estas pertencendo à Guiné Equatorial. São Tomé e Príncipe surgiram há 15 e 30 milhões de anos atrás, respetivamente, e nunca estiveram conectadas ao continente pelo que, no início, eram desprovidas de vida. Por serem ilhas vulcânicas, apresentam um relevo bastante acidentado, em particular nas zonas expostas aos ventos dominantes e à chuva vinda do Sudoeste. Os picos mais altos são o Pico São Tomé com 2024m e o Pico do Príncipe com 948m.

THE ISLANDS IN THE MIDDLE OF THE WORLD

Located in the heart of the Gulf of Guinea, approximately 300 km from the mainland coast, a total land area of 1001 km² (859 km² corresponding to Sao Tome and 142 km² to Principe). Situated in the Cameroon volcanic line, between the islands of Bioko and Annobon, these belonging to Equatorial Guinea. Sao Tome and Principe appeared 15 and 30 million years ago, respectively, and were never connected to the mainland, therefore, in the beginning, they were devoid of life. Because they are volcanic islands, they present a highly rugged terrain, particularly in the areas exposed to Southwest prevailing winds and rain. The highest peaks are Pico de São Tomé (Sao Tome Peak) with 2024m and Pico do Príncipe (Principe Peak) with 948m.



CLIMA

Devido à sua localização geográfica, as ilhas apresentam um clima tipicamente equatorial oceânico, ou seja quente e húmido. A humidade relativa é superior a 80%, e pode chegar aos 100% no alto das montanhas.

Observam-se quatro estações distintas : uma estação de chuva entre Setembro e Dezembro, uma curta estação seca em Janeiro e Fevereiro (“gravanito”), uma outra estação de chuva entre Março e Junho, e um estação seca mais prolongada de 3 meses entre Julho e Setembro (“gravana”). No entanto, esta associação pode não ser tão flagrante em algumas partes do Sul da ilha de São Tomé, onde as precipitações são mais frequentes, e também em altitude a partir de 1000 m, dentro da camada de nuvens.

HIDROGRAFIA

Pode-se dizer que água é o que não falta em S. Tomé e Príncipe (e não estamos a falar só de Oceano Atlântico). Com efeito, existem inúmeros cursos de água doce no arquipélago, o que também contribui para a densidade da vegetação. A esmagadora maioria dos cerca de 50 rios é de carácter radial, ou seja, com as nascentes no centro e as fozes espalhadas pelo litoral, sobretudo no sul e sudoeste. Os rios principais são o lô Grande (o maior rio do país), o Rio do Ouro, Manuel Jorge (que contempla a cascata

CLIMATE

Due to its geographical location, the islands have a typically equatorial ocean climate, hot and humid. The relative humidity is higher than 80% and can reach 100% in the mountains.

Four distinct seasons may be observed: a rainy season, between September and December, a short dry season, in January and February (“gravanito”), another rainy season, between March and June, and a longer dry season of 3 months, between July and September (“gravana”). However, this association may not be so blatant in some parts of the southern island of Sao Tome, where rainfalls are more frequent, and in altitudes above 1000m, within the cloud layer.

HYDROGRAPHY

You could say that there is no lack of water in Sao Tome and Principe (and we are not talking only of the Atlantic Ocean). Indeed, there are numerous freshwater courses in the archipelago, which also contributes to the density of vegetation. The overwhelming majority of the approximately 50 rivers have radial character, which means that, they have the sources in the center and the mouths around the coast, especially in the south and southwest. The main rivers are lô Grande (Great lô) (the largest river in the country), Rio do



Cascata Blu Blu – Madre Deus/ São Tomé

de São Nicolau) e Abade. No Príncipe, o maior rio é o Papagaio, que desemboca na capital regional Santo António.

FAUNA E FLORA

Consideradas um “hotspot “ da biodiversidade mundial, as ilhas surpreendem pela riqueza e variedade da sua flora e fauna. As suas florestas foram classificadas como as segundas mais importantes em África para as aves, mas a sua importância estende-se também a outros grupos de espécies – anfíbios, répteis, insetos, cogumelos etc - que têm vindo a ser estudados por biólogos do mundo inteiro. São ilhas oceânicas, que nunca tiveram uma ligação terrestre ao continente. Ao longo de milhões de

Ouro (Gold River), Manuel Jorge (which includes the cascade of São Nicolau) and Abade. In Principe, the longest river is Papagaio, which flows in the regional capital Santo Antonio.

FAUNA E FLORA

Considered a hotspot of global biodiversity, the islands amaze by the richness and variety of their flora and fauna. Their forests were classified as the second most important in Africa for birds, but its importance also extends to other groups of species - amphibians, reptiles, insects, mushrooms etc. - which have been studied by biologists from around the world. They are oceanic islands which have never had land connection

anos, plantas e animais atravessaram os 300 e tal quilómetros que nos separam da costa africana, adaptaram-se às difíceis condições locais e ocuparam pouco a pouco todos os cantinhos do território. Evoluíram e diferenciaram-se em novas espécies, muito diferentes daquelas que lhes deram origem. Hoje, a biodiversidade de São Tomé e Príncipe é constituída em parte por espécies nativas e endémicas, cujas origens ainda estão a ser estudadas, e por espécies introduzidas mais recentemente pelos homens, intencional ou acidentalmente.

Em São Tomé e Príncipe encontram-se registadas 895 espécies de plantas, das quais 134 são endémicas. Contam-se ainda 63 espécies de aves (25 endémicas), 16 de répteis (7 endémicas) e 9 anfíbios (todas endémicas). Os mamíferos terrestres foram quase todos introduzidos pelo Homem nos últimos quinhentos anos. O nosso macaco foi um deles, bem como a lagaia e os animais domésticos. Mas um mamífero destaca-se na biodiversidade local : o Chininha, ou musaranho de São Tomé, uma espécie endémica, cuja origem e forma como chegou á ilha é um verdadeiro mistério. Uma espécie rara de se ver, mas quem sabe com sorte poderá!

Nas páginas a seguir, descreveremos algumas das espécies que poderão certamente observar ao



to the mainland. Over millions of years, plants and animals crossed the approximately 300 kilometers that separate us from the African coast, adapted to the difficult local conditions and gradually occupied all corners of the territory. Differentiated and evolved into new species, very different from those that originated them. Today, the biodiversity of Sao Tome and Principe consists in part of native and endemic species, whose origins are still being studied, and also by species more recently introduced by men, intentionally or accidentally.

In Sao Tome and Principe 895 species of plants are recorded, of which 134 are endemic. 63 species of birds (25 endemic), 16 reptiles (7 endemic) and 9 amphibians (all endemic) were also counted. Land mammals were almost all introduced by humans over the past five hundred years. Our monkey was one of it, as well as the lagaia and the domestic animals. But a mammal stands out in local biodiversity: the Chininha or shrew of Sao Tome, an endemic species, whose origin and the way they reached the island is a real mystery. A rare species to see, but who knows with luck it can be you!

In the following pages, we describe some of the species that can certainly be observed along the paths, patrolling the beaches or sailing our sea.

longo dos caminhos, patrulhando nas praias ou navegando o nosso mar. Para saber mais sobre a biodiversidade são-tomense, contacte as instituições e as ONGs locais que trabalham diariamente para a sua preservação. Um pouco de história...

O DESCOBRIMENTO

Os historiadores portugueses são levados a supor que o descobrimento das ilhas se deve a Pedro Escobar e João de Santarém, que as encontraram entre 1471 e 1472. Acredita-se que Ano Bom, Santo António (Príncipe) e São Tomé, teriam sido encontradas numa mesma expedição, respetivamente nos 1 e 17 de Janeiro e 21 de Dezembro.

A COLONIZAÇÃO

O povoamento das ilhas de S. Tomé e do Príncipe, iniciou-se cerca de catorze anos depois dos descobrimentos. Tenreiro afirma que foram sem dúvida a situação privilegiada de S. Tomé no Atlântico em relação às restantes ilhas, o facto de ser despovoada e as características do seu relevo, no Atlântico e a beira do hemisfério sul, que explicam a atracção que S. Tomé exerceu sobre os Portugueses, que a transformaram num ponto de encruzilhada de transportes culturais provenientes de Portugal e da costa africana, primeiro, e da Índia e do Brasil depois. Em 1485 a ilha é doada a João de Paiva e ao que se sabe desem-

To learn more about Sao Tome biodiversity, contact the institutions and local NGOs who work daily for their preservation. Some history...

THE DISCOVERIES

The Portuguese historians are led to assume that the discovery of the islands is due to Pedro Escobar and João de Santarém, who found them between 1471 and 1472. It is believed that Ano Bom, Santo António (Príncipe) and Sao Tome, have been found in the same expedition, respectively on 1 and 17 January and 21 December.

THE COLONIZATION

The population of the islands of Sao Tome and Principe, was started about fourteen years after the discovery. Tenreiro says that is was undoubtedly the privileged position of Sao Tome in the Atlantic, in relation to the other islands, the fact that it is uninhabited and the characteristics of its terrain, in the Atlantic and close to the southern hemisphere, that explains the attraction that Sao Tome had on the Portuguese, who transformed it in a crossroad point of cultural transport between Portugal and the African coast, at first, and then India and Brazil.

On 1485 the island was given to João de Paiva and as far as it is known they have landed in the

barcaram na enseada de Anambô perto de Ponta Figo. Entre os privilégios que se concedem aos povoadores, está a de poderem negociar em terra firme. Para além disso, recomenda-se a cultura da cana-de-açúcar e, para o efeito, dá-se início ao resgate de mão-de-obra barata na costa africana. Em 1493 é doada a Álvaro de Caminha. É a este donatário que se deve o grande impulso na colonização da terra. Eram extensos os poderes do donatário, que era senhor dos moinhos e dos fornos, podia lançar tributos sobre as serras de água e exercer o monopólio do comércio do sal, cumpria toda a jurisdição civil e criminal. A ele exigia-se que promovesse o povoamento da ilha: a cada morador era dado uma escrava para que dela se servisse com o fim de a ilha povoar. Com os donatários João de Paiva e Álvaro de Caminha, chegaram os primeiros povoadores. Sabe-se pelos relatos históricos da primeira metade do século XVI que, juntamente com a população de portugueses vindo da Metrópole e da Madeira, contavam-se descendentes de Judeus que tinham vindo com Álvaro de Caminha, muitos Castelhanos, Franceses, Genoveses e negros de diferentes proveniências. Havia ainda grande percentagem de mulatos. Era política da época atrair o maior número possível de colonos, facilitando a residência a todos quanto quisessem ir habitar a ilha. Os povoadores dedicavam-se à agricultura ou ao comércio do açúcar. São

Anambô cove near Ponta Figo. Among the privileges that are granted to settlers, is the fact that they can negotiate on land. In addition, the culture of cane sugar is recommended and, for that purpose the rescue of cheap labor is initiated on the African coast. In 1493 it is given to Álvaro de Caminha. The big push in the colonization of land was due to this recipient. The powers of the recipients were broad, he was lord of the mills and ovens, he could establish taxes on the water mountains and exercise the monopoly of salt trade, comply with all civil and criminal jurisdiction. From him, it was required that he promoted the population of the island: each resident was given a slave for his service in order to populate the island. With the recipients João de Paiva and Álvaro de Caminha, the first settlers arrived. It is known by historical accounts of the first half of the sixteenth century that, together with the population of Portuguese from Madeira and the Metropolis, there were descendants of Jews who came with Álvaro de Caminha, many Castilian, French, Genoese and black from different sources. There was also a large percentage of mulattoes. The politics of the time was to attract as many settlers as possible, facilitating the residence to all who wanted to go live on the island. The settlers engaged in agriculture or the commerce of sugar. Sao Tome also worked as an enclave

Tomé funcionava também como enclave de escravos. Concentravam-se na ilha os contingentes humanos arrancados a África e aí permaneciam até serem vendidos ou encaminhados para qualquer outro ponto.

A decadência do ciclo da cana-de-açúcar e o Grande Pouso

A prosperidade de S. Tomé no século XVI girava em torno do açúcar e dos escravos. Exportavam-se 150.000 arrobas por ano e partiam da ilha navios que levavam grandes carregamentos, na sua maioria com destino ao mercado da Flandres. Pouco tempo durou a abundância económica da ilha de S. Tomé. Pelos finais do século, a cultura florescente do açúcar no Brasil e na Madeira criou dificuldades ao comércio local.

Fatores de ordem interna, políticos e administrativos, não permitiram sustentar a ruína que desabou subitamente sobre os moradores de S. Tomé. Entre eles contam-se inúmeros ataques e pilhagens dos Angolares. O Primeiro ato de violência teve lugar em 1574 e perpetuou-se durante décadas. Pouco se sabe acerca dos Angolares: seriam sobreviventes do naufrágio de um navio negreiro que teria acontecido em meados do século XVI no recife das Sete Pedras ao Sul da ilha, ainda despovoada, mas estima-se também muito provável que eles estejam grupos organizados de escravos fugidos das plantações e refugiados nas florestas do interior. A população surpreendida

of slaves. The human contingent torn from Africa concentrated on the island and remained there until they were sold or forwarded to any other point.

The decay of the cycle of cane sugar and the Grande Pouso (Grand Landing)

The prosperity of Sao Tome in the sixteenth century revolved around sugar and slaves. 150,000 arrobas were exported a year and ships sailed from the island taking large shipments, mostly to the market of Flanders. Sao Tome economic wealth did not last long. By the end of the century, the flourishing culture of sugar in Brazil and Madeira created difficulties for local businesses.

Factors of internal order, political and administrative, have failed to halt the sudden ruin that fell upon the inhabitants of Sao Tome. Amongst them are numerous attacks and looting of the Angolares. The first act of violence took place in 1574 and perpetuated itself for decades. Little is known about the Angolares: it is said that they are survivors of a slave shipwreck that might have happened in the mid-sixteenth century in the reef Sete Pedras (Seven Stones reef) south of the island, still uninhabited, but it is also believed probable that they are organized groups of slaves refugees who escaped from plantations and forests in the interior. The population, shocked, discovered new enemies, who were not strong

descobria novos inimigos, que não sendo fortes gozavam da proteção de uma natureza caprichosa que lhes permitia a afoiteza de ataques súbitos com uma retirada coberta pela vegetação. Os canaviais e os engenhos tornaram-se vulneráveis e foi necessário desencadear uma guerra do mato, mais de espera do que de ataque, que afetou a prosperidade da ilha. De 1595 a 1596 esta chega mesmo a cair nas mãos dos Angolares, chefiados pela figura lendária de Rei Amador. Outro facto que acentuava a instabilidade de governação na época tem que ver com a grande insalubridade geral, que provocava alta taxa de mortalidade entre a população branca, incluindo os sucessivos governadores da ilha.

No início do século XVII ocorre um grande êxodo dos plantadores falidos para o Brasil. As dificuldades mantiveram-se durante o século XVII e XVIII com os ataques sucessivos dos corsários Franceses e Holandeses. Durante cerca de dois séculos, São Tomé e Príncipe conheceram um período de despovoamento e de perda de motivação, a atividade local sendo apenas mantimentos para os navios rumo a outros destinos. Este período de paragem relativa foi então chamado de Grande Pouso.

O RENASCIMENTO DAS ILHAS ABANDONADAS

but enjoyed the protection of a capricious nature which enabled them to make daring attacks and then quickly withdraw covered by vegetation. The sugar plantations and mills became vulnerable and it was necessary to start a field war, which consisted more of waiting than attacking and that affected the prosperity of the island. From 1595 to 1596 it ends up reaching the hands of the Angolares, headed by the legendary figure of Rei Amador (King Amateur). Another fact which accentuated the instability of the government at that time was the general unhealthiness, which caused a high mortality rate among the white population, including the successive governors of the island.

In the beginning of the seventeenth century there was a great exodus of bankrupt planters to Brazil. The difficulties continued during the seventeenth and eighteenth centuries with successive attacks of the French and Dutch pirates. For nearly two centuries, Sao Tome and Principe experienced a period of depopulation and loss of motivation, the local activity being directed only to the slave trade and supplies for ships heading to other destinations. This period of relative stop was then called Grande Pouso (Grand Landing).

THE REBIRTH OF THE ABANDONED ISLANDS

The economic rebirth of the islands,

O renascimento económico das ilhas, após o grande interregno dos séculos XVII e XVIII, vai dar-se com a introdução de novas culturas de rendimento, tais como o café e o cacau, pela substituição do regime de escravidão pelo de servidão e pela luta pela posse da terra, com a consequência de um arroteamento amplo dos solos e a atracção e investimento de grandes capitais na terra.

O café, introduzido por volta de 1800, cedo trouxe uma prosperidade que há muito tinha desaparecido, não obstante o ambiente social instável não ser favorável a grandes empreendimentos agrícolas. Tanto a cultura do café como a do cacau ligam-se as perturbações sociais que giram em torno do problema da mão-de-obra num período coincidente com o início dos primeiros movimentos abolicionistas. Os proprietários, em maré alta de euforia graças a forma como o café e o cacau prosperavam, lutam por todos os processos contra a abolição da escravatura, medida que segundo eles traria a morte daquelas culturas.

Reacendem as hostilidades já tradicionais entre os proprietários e os governadores. Verificam-se levantes de escravos que abandonam as roças a pretexto de maus tratos, clamando junto dos governadores por liberdade. Os ânimos aquecidos provocam cenas trágicas entre senhores e escravos, uma fase da história lindamente descrita pelo autor Miguel Sousa Tavares no seu

after the great interregnum of the seventeenth and eighteenth centuries, will happen with the introduction of new cash crops such as coffee and cacao, the replacement of the slavery system by the servitude and the struggle for possession of land, with the result of a large clearing and logging of soils and the attraction of large capital investment in land.

Coffee, introduced around 1800, soon brought a prosperity that had long disappeared, despite the unstable social environment not favorable to large agricultural enterprises. Both the coffee culture as cacao are bound to the social disruption that revolves around the problem of manpower in the same period that the beginning of the first abolitionist movements took place. The owners, at high tide of euphoria due to the way the coffee and cacao were thriving, fight using all means against the abolition of slavery, which as they say would bring the death of those cultures.

Traditional hostilities between the traditional owners and governors are raised. There are uprisings of slaves who leave the fields on the grounds of abuse, claiming for freedom before the governors. Heated tempers cause tragic scenes between masters and slaves, this phase of history is beautifully described by the author Miguel Sousa Tavares in his book Ecuador.

Cacao, first introduced in Principe as an experiment and later in Sao

livro Equador.

O cacau, introduzido primeiro no Príncipe em regime de experiência e mais tarde em S. Tomé, teve o seu período áureo entre 1895-1905, período em que a produção de cacau atingiu o máximo de produção em São Tomé e Príncipe, ocupando o primeiro lugar na produção de cacau em toda a África. Nesta altura ocorrem grandes mudanças na ilha com a realização de obras monumentais nas roças e no campo: caminhos-de-ferro, introdução de novas técnicas de processamento da produção, casas e prédios com uma arquitetura sofisticada etc. Em relação ao café, os máximos atingidos ocorreram por volta de 1892 com a produção de 2300t por ano. Ao longo do período colonial outras culturas oriundas de diferentes

Tome, had its heyday between 1895-1905, the period in which cacao production reached its maximum in Sao Tome and Principe, ranking first in cacao production across Africa. At this time major changes occur on the island with the completion of monumental works in the plantations and fields: railroads, introduction of new processing techniques of production, houses and buildings with a sophisticated architecture etc. In relation to the coffee, the maximum achieved occurred by 1892 with the production of 2300t per year. Throughout the colonial period other cultures from different stops were introduced by the Portuguese, which are now part of the diet of Sao Tome people: species such as banana, maize, cassava, oil palm, coconut, mango,



paragens foram introduzidas pelos portugueses, fazendo hoje parte da dieta alimentar Santomense: espécies como a banana, o milho, a mandioca, palmeira do azeite, o coqueiro, a manga, a jaca, a frutapão, o izaquente, o abacate, entre muitas outras culturas.

SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE DO SÉCULO XX

De quatro continentes chegaram a ilha elementos de cultura que aglutinaram os homens da Europa e da África num complexo sociológico peculiar. Do contacto entre Portugueses e Africanos resultaram três factos salientes: a mestiçagem profunda, que criou desde muito cedo uma população considerável de mulatos livres, o desenvolvimento de uma “língua forra” cuja base assenta no português, ao qual se sobrepuseram palavras de origem africana, e a expressão e aceitação do Catolicismo por parte do povo nativo aculturado.

Por volta de 1921, o complexo populacional apresentava a seguinte forma: dum total de 50.424 negros, contavam-se 32.145 serviçais vindos de Angola, Moçambique e Cabo Verde, o restante sendo de origem nativa, os chamados filhos da terra. Em termos administrativos, São Tomé nunca assumiu a mesma importância para a coroa portuguesa que as outras colónias detinham. Na metrópole, São Tomé parecia distante e desconhecido, do qual só se tinham notícias quando o gover-

jackfruit, breadfruit, izaquente, avocado, among many other cultures.

SAO TOME AND PRINCIPE OF THE TWENTIETH CENTURY

Elements of culture from four continents that merged men of Europe and Africa in a peculiar sociological complex, reached the island. Contact between Portuguese and Africans resulted in three prominent facts: the deep mixing, which created very early on a sizeable population of mulattos, the development of a “língua forra” (local language) that comes from Portuguese, which was overlapped by words of African origin, and the expression and acceptance of Catholicism by the acculturated native people.

Around 1921, the population showed the following characteristics: from a total of 50,424 blacks, 32,145 were laborers that came from Angola, Mozambique and Cape Verde, the remainder being of native origin, called the sons of earth. In administrative terms, Sao Tome never assumed the same importance for the Portuguese crown that the other colonies had. In the metropolis, Sao Tome seemed distant and unknown, the only news came from the governor or from his trips to Lisbon. Despite this apparent state of calm, social



nador dava novas ou deslocava a Lisboa. Apesar deste aparente estado de calma, as tensões sociais iam crescendo entre os colonos e os trabalhadores africanos empregues nas roças. De facto, mesmo não sendo considerados escravos, eles na realidade eram-no. Lentamente, a revolta foi tomando conta dos crioulos, contribuindo para a formação de um sentimento nacionalista e independentista. Em 1960 é criado o CLSTP (Comité de Libertação de São Tomé e Príncipe), dando os primeiros passos rumo ao processo de descolonização das nossas ilhas.

A revolução de 25 de Abril de 1974 na Metrópole Portuguesa, abre caminho ao processo que culmina com a independência, um ano mais tarde de São Tomé e Príncipe, como também das outras colónias Portuguesas em África. Aos 12 de Julho de 1975, foi hasteada a bandeira nacional e entoado um novo hino nacional. São nacionalizadas as roças e a maior parte dos colonos regressam para Portugal. Em plena Guerra Fria, o país adere as correntes políticas governativas da época com o regime político de Socialismo Marxista, que durou 15 anos até a proclamação da República Democrática de S. Tomé e Príncipe em 1990.

Em Janeiro de 1991 o partido político PCD-GR ganha as primeiras eleições multipartidárias do país. No mesmo ano, no mês de Março, é eleito Miguel Trovoada para o

tensions were growing amongst the settlers and the African workers employed in the plantations. In fact, although not considered slaves, in reality they were so.

Slowly, the rebellion was taking care of the creoles, contributing to the formation of a nationalist and separatist sentiment. In 1960 the CLSTP (Committee for the Liberation of Sao Tome and Principe) is created, taking the first steps towards the process of decolonization of our islands.

The revolution of 25 April 1974 in the Portuguese Metropolis, opens the way for a process that culminates with the independence a year later of Sao Tome and Principe, as well as of the other Portuguese colonies in Africa. On 12 July 1975, the national flag was displayed and the new national anthem was chanted. The plantations are nationalized and most of the settlers return to Portugal. During the Cold War, the country adheres to the then current governing policies, with the Marxist Socialism political regime, which lasted for 15 years until the proclamation of the Democratic Republic of Sao Tome and Principe in 1990.

In January 1991 the political party PCD-GR wins the first multiparty elections in the country. In the same year, in March, Miguel Trovoada is elected as president, and ruled for two consecutive terms, followed by the 3rd President of the Republic of

cargo de presidente da república, e governa durante dois mandatos consecutivos, para de seguida dar lugar ao 3º presidente da república de São Tomé e Príncipe, Fradique de Menezes, em 2001.

De 1991 a 2011 seguem-se várias eleições legislativas, com uma série de governos formados pelas principais forças políticas do país nomeadamente, PCD-GR, MLSTP-PSD, MDFM-PL e ADI.

Em 2011 completam se 36 anos de independência nacional de São Tomé e Príncipe. Neste ano assiste-se ao regresso de Dr. Manuel Pinto da Costa ao palácio do povo, para um segundo mandato duas décadas após a instituição da nova constituição e das primeiras eleições democráticas de S.T.P. O atual Primeiro Ministro e Chefe do Governo é o Dr Patrice Trovoada.

Sao Tome and Principe, Fradique de Menezes, in 2001.

From 1991 to 2011 several elections take place, with a series of governments formed by the main political forces, in particular, PCD-GR, MLSTP-PSD, MDFM-PL and ADI.

In 2011, 36 years of national independence of Sao Tome and Principe are completed. This year we are witnessing the return of Mr. Manuel Pinto da Costa to the palace of the people, for a second term two decades after the establishment of a new constitution and the first democratic elections in S.T.P. The current Prime Minister and Head of Government is Mr. Patrice Trovoada.



Marginal da cidade de São Tomé

INFORMAÇÕES PRÁTICAS PRACTICAL INFORMATION

Caminho de norte da ilha

TRANSPORTE

PELO AR

As linhas aéreas que operam em São Tomé e Príncipe (STP) são as seguintes:

STP Airways - Transportes Aéreos de S.Tomé e Príncipe
Opera entre Portugal e STP uma vez por semana, entre as duas ilhas três vezes por semana e oferece serviços de passeio turístico personalizados

✉ reservations@stpairways.st

🌐 www.stpairways.st

☎ Fax.....222 34 49

📍 Aeroporto.....222 11 56

Av. 12 Julho.....222 11 60

TAP Portugal

Opera entre Portugal e STP uma vez por semana.

✉ Cx. Postal 414

🌐 www.flytap.com / tap@cstome.net

☎ Fax.....222 15 28
R ex Dr Luis Machado

📍 Escala.....222 23 07

Aeroporto.....222 38 39

TAAG – Linhas Aéreas de Angola
Efetua quatro voos semanais, sendo 2 ligações Luanda – S.Tomé vice-versa e 2 ligações S.Tomé - Cidade da Praia;

✉ taagstp@cstome.net

🌐 www.taag.com.br

☎ Fax: 222 18 23

📍 Av. Giovanni.....224 11 50

TRANSPORT

BY AIR

Airlines operating in Sao Tome and Principe (STP) are as follows:

STP Airways – Transportes Aéreos de S. Tomé e Príncipe
Operates between Portugal and STP once a week, between the two islands three times a week and offers customized tour services.

✉ reservations@stpairways.st

🌐 www.stpairways.st

☎ 222 34 49

📍 Airport.....222 11 56

Av 12 Julho.....222 11 60

TAP Portugal

Operates between Portugal and STP once a week.

✉ Post office box:414

🌐 www.flytap.com / tap@cstome.net

☎ Fax.....222 15 28

📍 Rua ex Dr Luis Machado

Escala.....222 23 07

Aeroporto.....222 38 39

TAAG – Linhas Aéreas de Angola
Makes four weekly flights,two connections Luanda – Sao Tome vice-versa and two connections Sao Tome - Praia;

✉ taagstp@cstome.net

🌐 www.taag.com.br

☎ Fax: 222 18 23

📍 Av. Giovanni.....224 11 50

CEIBA

(representada por STP Tours)
Com dois voos semanais, liga São Tomé a Libreville, Malabo, Acra, Lomé.

☎ Av.Marginal 12 de Julho,
São Tomé.....222 35 82

Air Nigeria

Com voos nas Terças e Quinta feiras, para Lagos, Douala, Libreville e São Tomé.

🌐 www.islandtour-travel.com
☎ Avenida Giovanni.....
00239 222 76 61 / 990 54 00

CEIBA (represented by STP Tours)

Two weekly flights, connects Sao Tome to Libreville, Malabo, Acra, Lomé.

Av.Marginal 12 de Julho,
☎ São Tomé.....222 35 82

Air Nigeria

With flights on Tuesdays and Thursdays, to Lagos, Douala, Libreville and Sao Tome.

Avenida Giovanni
🌐 www.islandtour-travel.com
☎ Avenida Giovanni.....
00239 222 76 61 / 990 54 00

POR TERRA

São Tomé e o Príncipe dispõem de uma rede rodoviária antiga, mas em curso de renovação e relativamente bem mantida. Existem estradas alcatroadas e estradas de terra batida que muitas vezes obrigam ao uso de veículos com tração 4x4. Lanços transitáveis de motorizada, bicicleta ou mesmo a pé permitem chegar aos pontos mais isolados do território. A população conhece também uma grande variedade de vias pedestres que cortam os caminhos para facilitar o acesso, ou atalhos. Chamam-lhes de “vua-satá”.

ATENÇÃO

Existe pouca sinalização na generalidade das localidades do país! Na dúvida, solicite aos moradores da localidade que indiquem o melhor caminho.

Partindo da capital, existem 3 eixos

BY LAND

Both Sao Tome and Principe have an ancient road network, currently being renewed and relatively well maintained. There are paved roads and dirt roads that often require the use of 4x4 vehicles. There are road sections travelable by motorcycle, bicycle or even by foot, through which the most isolated parts of the territory may be reached. The population also knows a variety of pedestrian pathways that cross the paths to facilitate access, or shortcuts. They call them the “vua-satá”.

WARNING

In general there is little signage in the country! In case of doubt, ask the local residents to indicate the best way.

From the capital, there are three main routes in the island of Sao Tome:



Boca do Inferno, São Tomé



Caminho de Sul

principais de circulação na ilha de São Tomé:

A ESTRADA NORTE (EN1)

Comumente conhecida pela estrada que vai para Neves : passa por Guadalupe, Lagoa Azul, Neves, Diogo Vaz e termina em Ponta Furada ao Noroeste da ilha.

A ESTRADA DO SUL (EN2)

Comumente conhecida pela estrada que vai para Porto Alegre : passa por Santana, São João dos Angolares e termina em Porto Alegre no distrito de Caué, perto do ilhéu das Rolas.

A ESTRADA DO CENTRO (EN3)

Comumente conhecida pela estrada que vai para Trindade : passa por Trindade, Monte Café e termina em Nova Moca, não muito longe dos limites do Parque Obô.

Não é possível dar a volta completa à ilha com meios rolantes, pois não existe via transitável na costa oeste entre Ponta Furada e Porto Alegre.

Os visitantes têm escolha entre várias opções de transporte público. No centro da cidade capital, em volta dos mercados centrais, poderão informar-se dos horários e preços de taxis coletivos, autocarros públicos e motoqueiros. Saibam que nem todos os distritos dispõem de serviços de transporte público. A deslocação para algumas zonas mais distantes pode revelar-se um pouco difícil. Os horários podem sofrer alterações sem aviso prévio em função das condições de circulação e do estado do veículo.

ESTRADA NORTE (NORTH ROAD) (EN1), Commonly known as the road to Neves : goes through Guadalupe, Lagoa Azul, Neves, Diogo Vaz and ends at the northwest of the island Ponta Furada.

ESTRADA DO SUL (SOUTH ROAD) (EN2) Commonly known as the road to Porto Alegre : passes Santana, São João dos Angolares and ends in Porto Alegre, in the Caué district, near the island of Rolas.

ESTRADA DO CENTRO (CENTER ROAD) (EN3) Commonly known as the road to Trindade : goes through Trindade, Monte Café and ends in Nova Moca, not far from the boundaries of Parque Obô (Park Obô).

It is not possible to get around the island completely by transport, as there is no passable road on the west coast between Ponta Furada and Porto Alegre.

Visitors may choose between several public transportation options. In the center of the capital city, around the central markets, they may be informed of the schedules and prices of collective taxis, public buses and motorcyclists. Be informed that not all districts have public transportation services. Travelling to some more remote areas may be a little difficult. Schedules are subject to change without notice, depending on traffic conditions and the condition of the vehicle. In what concerns motorcyclists, you should prefer the service of those

No caso dos motoqueiros, prefira o serviço daqueles que têm carta de condução regularizada, pois os acidentes são frequentes nas nossas estradas.

Alternativamente, poder-se-ão alugar veículos junto às agências locais de rent-a-car que dispõem de viaturas para todos os gostos e bolsas, devidamente assegurados, e com serviço de motorista em opção. Alguns privados também propõem o aluguer de veículos, mas sem nenhuma garantia de segurança ou qualidade.

Qualquer que seja a opção escolhida, deverão verificar que os veículos dispõem de roda sobressalente, chave e macaco em caso de furo. Deverão andar sempre com os documentos do veículo e a sua carta de condução em dia. As pessoas que permaneçam mais do que 3 meses deverão dirigir-se à Direção dos Transportes Terrestres para solicitar uma autorização de circulação oficial.

Avis Rent-a-car

Praia Emilia,
☎ S.Tomé.....222 69 92 / 991 10 80

☉ avis.stp@hotmail.com

Prestige – Rent -a-car

Rua Pa. Martinho Pinto da Rocha,
☎ S.Tomé.....222 77 79 / 991 69 40

Turiart - Turismo Artesanato, Lda

Av. Marginal 12 de Julho,
☎ S.Tomé.....222 53 39

PELO MAR

who have legalised driving licenses, because accidents are common on our roads.

Alternatively, cars may be rented from local rent-a-car agencies who have cars for all tastes and budgets, properly secured and with the option of chauffeur service. There are also cars being rented by private persons, though in this case without any guarantee of safety or quality.

Whichever option you choose, you should confirm that the vehicles have a spare wheel, a screw-jack wrench and a screw-jack in the event of a flat tire. One should always carry the vehicle documents and an updated driving license. People staying more than 3 months should go to the Directorate for Inland Transport and request an official driving permit.

Avis Rent-a-car

Praia Emilia,
☎ São Tomé.....222 69 92 / 991 10 80

☉ avis.stp@hotmail.com

Prestige – Rent-a-car

Rua Pa. Martinho Pinto da Rocha,
☎ São Tomé..222 77 79 / 991 69 40

Turiart - Turismo Artesanato, Lda

Av. Marginal 12 de Julho, São
☎ Tomé.....222 53 39

BY SEA

There are connections between the islands, but they are unpredictable and require flexibility in organizing your trip. The ship of the State,

Existem ligações entre as ilhas mas são imprevisíveis e requerem uma certa flexibilidade na organização da sua viagem. O barco do Estado, o Príncipe, normalmente faz uma ida e volta ao Príncipe por semana, mas os dias não são fixos e dependem do número de passageiros. Em caso de mau tempo, a viagem pode ser muito cansativa.

Príncipe, usually makes a weekly two way trip to Príncipe, but the days are not fixed and depend on the number of passengers. In case of bad weather, the trip can be very tiring.

For more information please contact
ENAPORT.....222 49 49 /
© 222 51 20 / 222 22 07



Para mais informações, contacte a
© **ENAPORT**.....222 49 49 /
222 51 20 / 222 22 07

REQUISITOS DE ENTRADA

A entrada no território é condicionada à apresentação de um **passaporte com validade superior a 12 meses**, acompanhado de um **visto de entrada** obtido junto às representações diplomáticas da República Democrática de São Tomé e Príncipe no estrangeiro, por um custo de 20 EUROS.

CUIDADOS DE SAÚDE

O hospital Dr. Ayres de Menezes é a única unidade hospitalar na cidade de São Tomé. Para pequenos cuidados de saúde poderá recorrer aos postos de saúde distritais ou aos serviços de clínicas privadas. Para entrar em São Tomé, já não é obrigatória a vacina contra a febre-amarela. No entanto, para que tenha uma estadia agradável e segura deve ter em atenção os seguintes aspetos:

Aconselha-se aos viajantes que tenham as vacinas do Tétano, da Hepatite A e B e da Febre Tifoide.

É também recomendado a profilaxia contra a Malária. Embora o paludismo tenha diminuído bastante nos últimos anos, ainda existe e os viajantes devem estar preparados. De modo geral, aconselha-se fazer análise sempre que sinta uma alteração do

ENTRY REQUIREMENTS

*The entry into the territory is subject to the presentation of a **passport valid for more than 12 months**, accompanied by an **entry visa** obtained from the diplomatic representations of the Democratic Republic of Sao Tome and Principe abroad, at a cost of 20 EUROS.*

HEALTH CARE

Hospital Dr. Ayres de Menezes is the only hospital in the city of Sao Tome. For small health care you should go to the health district services or to private clinics. Vaccination against yellow fever is no longer mandatory to enter in Sao Tome. However, in order for you to have a pleasant and safe stay, the following aspects should be considered:

It is recommended that travelers have the vaccine for Tetanus, Hepatitis A and B and typhoid fever.

Prophylaxis against malaria is also recommended. Although malaria has significantly fallen in recent years, it still exists and travelers should be prepared. In general, it is advisable to make the test whenever you feel a change in your health status.

Avoid drinking non-bottled beverages;

Avoid eating raw food in places

seu estado de saúde.

Evitar o consumo de bebidas não engarrafadas;

Evitar o consumo de alimentos crus em locais que não garantem a higiene e segurança dos mesmos;

Antes de viajar deve consultar o seu médico para saber que cuidados deve tomar no destino.

Os animais perigosos são poucos, a Cobra Preta (*Naja malanoleuca*) é sem dúvida a mais perigosa, pois a sua mordedura é mortal. Se encontrar com ela, não se aproxime, evite movimentos bruscos e deixe-a ir embora tranquilamente. A picada de alguns insetos pode ser dolorosa e causar reações alérgicas, tais como a centopeia, o tafão ou a abelha. De igual modo, tome cuidado com a formiga aliança, uma formiga muito pequena que provoca um forte ardor e comichão. Se passar por uma zona infestada, não mexa na folhagem e afaste-se do local.

Em São Tomé, é comum o uso de medicina tradicional para tratar infeções e pequenos ferimentos, contudo aconselha-se aos visitantes a optarem pelos cuidados de saúde convencionais.

CONTACTOS ÚTEIS:

Hospital Dr. Ayres de Meneses
Bairro do Hospital
☎ 222 12 22/ 222 12 33

CENTROS DE SAÚDE

that do not guarantee their health and safety;

Before traveling you should consult your doctor regarding the care that must be taken at the destination.

*There are few dangerous animals, Black Cobra (*Naja malanoleuca*) is undoubtedly the most dangerous, as its bite is deadly. If you meet her, do not approach, avoid sudden movements and let her go peacefully. The bite of some insects can be painful and cause allergic reactions, such as the centipede, the tafão or the bee. Also, beware of the ant alliance, a very small ant that causes a strong burning sensation and itching. If you pass through a contaminated area, do not touch the foliage and move away from the site. In Sao Tome, it is common to use traditional medicine to treat infections and minor injuries; however it is advisable for visitors to opt for conventional health care.*

USEFUL CONTACTS

Hospital Dr. Ayres de Meneses
Bairro do Hospital
☎ 222 12 22/ 222 12 33

CENTROS DE SAÚDE
(HEALTH CARE CENTERS)

Centro Policlínico de Água grande
Av. Kwame N'kruma
☎ 222 12 12
Station of Pantufo
☎ 222 61 85
Station of Angolares

Centro Policlínico de Água grande,
Av. Kwame N'kruma
☎ 222 12 12
Posto de Pantufo
☎ 222 61 85
Posto de Angolares
☎ 226 11 30 / 226 11 55
Posto Guadalupe
☎ 223 11 55 / 223 10 77
Posto de Neves
☎ 223 31 73 / 223 31 49
Posto de Santana,
☎ 226 51 38
Posto de Ribeira Afonso
☎ 226 51 88
Posto da Trindade
☎ 227 14 94 / 227 11 02

Algumas Clínicas Privadas:

Clínica Santo António,
no Riboque Capital.
☎ 997 43 22;
Clínica Só Saúde,
Bairro Mato Quitxibá

NO PRÍNCIPE

Hospital Dr. Manuel Dias da Graça,
☎ 225 11 81 / 225 10 05 / 225 11 16

Adquira no Centro de Saúde mais próximo o Guia de prevenção do paludismo para os Viajantes.

PREPARAR A SUA VIAGEM

Atualmente, preparar bem a sua viagem para as ilhas de São Tomé e Príncipe não é tarefa fácil. As

☎ 226 11 30 / 226 11 55
Station of Guadalupe
☎ 223 11 55 / 223 10 77
Station of Neves
☎ 223 31 73 / 223 31 49
Station of Santana
☎ 226 51 38
Station of Ribeira Afonso
☎ 226 51 88
Station of Trindade
☎ 227 14 94 / 227 11 02

Some Private Clinics:

Clínica Santo António,
at Riboque Capital.
☎ 997 43 22;
Clínica Só Saúde,
at Bairro Mato Quitxibá

IN PRÍNCIPE

Hospital Dr. Manuel Dias da Graça
☎ 225 11 81 / 225 10 05 / 225 11 16

Get a Guide for the prevention of malaria for travelers in the Health Center nearest to you.

PREPARING YOUR TRIP

Currently, preparing well your trip to the islands of Sao Tome and Principe is not an easy task. There is information on the Internet and in some publications, but it is scattered in several languages and often outdated. We therefore recommend organizing your trip with the support of Tour Operators or even Local Agencies.

informações existem na Internet e em algumas publicações, mas encontram-se espalhadas, em vários idiomas e muitas vezes desatualizadas. Por isso, recomendamos organizar a sua visita com o apoio de Operadores Turísticos ou mesmo junto a Agências Locais.

ALGUNS OT

Africa's Eden

Sedeada na Holanda, opera o Omali Lodge in São Tomé e o Bom Bom Island Resort em Príncipe. Propõe também extensões no Gabão e outros destinos da sub região.

Contactos na Holanda
☎ 026 3705567
Em STP
222 23 50
✉ info@africas.eden.com
🌐 www.africas-eden.com

Abreu

Com agências em várias cidades em Portugal, propõe pacotes de duração variável para São Tomé e o Príncipe.

☎ 707 20 18 40
✉ directo@abreu.pt
🌐 www.abreu.pt

Terra Africa

☎ 21 751 48 55
✉ reservas@terraafrica.pt
🌐 www.terraafrica.pt

One World

Operador Alemã especializando-se em circuitos de descoberta privilegiando caminhadas e passeios de bicicleta.
☎ 0231 589 79 20

SOME TO

Africa's Eden

With seat in the Netherlands, it operates the Omali Lodge in Sao Tome and the Bom Bom Island Resort in Principe. It also proposes extensions in Gabon and other destinations within the sub region.

Contacts in the Netherlands
☎ 026 3705567
In STP
222 23 50
✉ info@africas.eden.com
🌐 www.africas-eden.com

Abreu

With branches in several cities in Portugal, it offers variable length packages to Sao Tome and Principe.

☎ 707 20 18 40
✉ directo@abreu.pt
🌐 www.abreu.pt

Terra Africa

☎ 21 751 48 55
✉ reservas@terraafrica.pt
🌐 www.terraafrica.pt

One World

German operator specialised in discovery circuits, favoring walks and bike rides.
☎ 0231 589 79 20
✉ oneworld@reisenmitsinnen.de
🌐 www.reisenmitsinnen.de

Club Aventure

French operator specialised in trekking.
☎ 08 26 88 20 80
🌐 www.clubaventure.fr

Mistral Voyages

Located at Marseille, Libreville e

✉ oneworld@reisenmitsinnen.de
🌐 www.reisenmitsinnen.de

Club Aventure

Operador francês especializado em trekking.
☎ 08 26 88 20 80
🌐 www.clubaventure.fr

Mistral Voyages

Com sedes em Marseille, Libreville e São Tomé, oferece pacotes personalizados e temáticos em São Tomé e no Príncipe.
☎ Em França.....04 91 54 73 71
Em São Tomé.....222 12 46
✉ mvoyages@cstome.net
🌐 www.mistralvoyages.om

ALGUMAS AGÊNCIAS LOCAIS

Navetur

Rua Viriato da Cruz, perto da Praça da Independência, CP - 277.
☎ 222 21 22 / 991 03 95
✉ navequatur@cstome.net
🌐 www.navetur-equatour.st

Turiart

Av. Marginal 12 de Julho.
☎ 222 53 39 / 991 22 80
✉ alexpsantos@hotmail.com
🌐 www.turiarttravel.com

Gold Tours

Rua da Palma Carlos, CP 501.
☎ 222 11 36 / 990 32 96
✉ info@goldtours.st
🌐 www.goldtours.st

Equador

Praça da Independência, CP 421.
✉ equador@cstome.net

São Tomé Bike

Sao Tome, it offers personalised and thematic packages in Sao Tome and in Principe.

☎ In France.....04 91 54 73 71
In Sao Tome.....222 12 46
✉ mvoyages@cstome.net
🌐 www.mistralvoyages.om

SOME LOCAL AGENCIES

Navetur

Rua Viriato da Cruz, near Praça da Independência, CP - 277
☎ Telephone 222 21 22 / 991 03 95
✉ navequatur@cstome.net / www.
🌐 navetur-equatour.st

Turiart

Av. Marginal 12 de Julho.
☎ 222 53 39 / 991 22 80
✉ alexpsantos@hotmail.com
🌐 www.turiarttravel.com

Gold Tours

Rua da Palma Carlos, CP 501.
☎ 222 11 36 / 990 32 96
✉ info@goldtours.st
🌐 www.goldtours.st

Equador

Praça da Independência. CP 421.
✉ equador@cstome.net

São Tomé Bike

☎ 994 21 23
🌐 www.saotomebike.st
✉ info@saotomebike.st

HB Travel

Praça da Independência
☎ 00239 224 11 00
✉ hbtrading@cstome.net

STP Tours

Avenida Marginal 12 de Julho
☎ 00239 222 35 82 / 222 37 05 /
222 38 08

☎ 994 21 23
✉ info@saotomebike.st
🌐 www.saotomebike.st

HB Travel

Praça da Independência
☎ 00239 224 11 00
✉ hbtrading@cstome.net

STP Tours

Avenida Marginal 12 de Julho
☎ 00239 222 35 82 / 222 37 05 /
222 38 08

Príncipe Tours

Única agência de turismo baseada na ilha do Príncipe.
Contacto: Carlos Pinheiro,
☎ 991 60 24.

DINHEIRO

A moeda local é a Dobra, que se encontra em notas de 100.000, 50.000, 20.000, 10.000 e 5.000, bem como em moedas de 2.000, 1.000 e 500 (Moedas de valor menor existem mais raramente circulam na praça).

A taxa de câmbio com o Euro foi fixada em 24.500 STD = 1 € em 2010, simplificando a vida da população, e sobre tudo dos negociantes e turistas de passagem. O câmbio com o Dólar americano varia consoante as flutuações do mercado, mas manteve-se em 2011 em volta dos 18.000 STD para 1 US\$. O franco CFA vendeu-se no mesmo ano com um câmbio médio de 38.000 CFA=100.000 Dobras. Poderá cambiar moedas estrangeiras às taxas oficiais em qualquer banco. Hotéis e lojas também prestam este serviço,

Príncipe Tours

*Only travel agency based in Príncipe Island.
Contact: Carlos Pinheiro,
☎ 991 60 24.*

MONEY

The local currency is the Dobra, which you may find in 100.000, 50.000, 20.000, 10.000 and 5.000 banknotes, as well as in 2.000, 1.000 and 500 coins (Less value coins exist but rarely circulate). The exchange rate with Euro was fixed at 24.500 STD = 1 € in 2010, simplifying the life of the population, and above all the life of the traders and tourists. The exchange rate with the American Dollar changes according to the market fluctuations, but remained around 18.000 STD / 1 US\$ in 2011. The CFA franc was sold during the same year at a medium exchange rate of 38,000 CFA = 100.000 Dobras. Foreign currency may be exchanged at official rates at any bank. Hotels and stores also render this service, but may apply small fees. Likewise, money may be exchanged with the several money-changers that occupy the street corners of the city center.

Payments in Euros and Dollars are accepted in most hotels and restaurants, and for some services (guides, rent-a-cars, etc), but do carry some Dobras, particularly small banknotes to facilitate the change, in your small purchases at the market and street stores.

mas poderão às vezes aplicar pequenas comissões. De igual modo, pode-se trocar dinheiro junto aos vários cambistas que ocupam os cantinhos de rua do centro da capital.

Pagamentos em Euros e Dólares são aceites na maioria dos hotéis e restaurantes, e para alguns serviços (guias, aluguer de veículos etc), mas esteja sempre munido de dobras, preferencialmente em notas pequenas para facilitar o troco, nas suas pequenas compras nos mercados e lojas da praça.

Alertamos sobre o facto de ainda não haver a possibilidade de usar cartões de crédito no país, a não ser em alguns hotéis e restaurantes. No entanto, transferências de divisas com Visa e American Express nos bancos são possíveis com paciência e insistência. Alternativamente, poderá sempre dirigir-se aos serviços da Western Union em São Tomé para transferências rápidas mediante uma taxa. No Príncipe, as agências do BISTP (Banco Internacional de São Tomé e Príncipe) e da Afriland First Bank poderão ajuda-lo na obtenção de divisas.

AGENDA CULTURAL

Ao longo do ano destacam-se alguns eventos e celebrações, tais como:

DIA DO REI AMADOR
4 DE JANEIRO

Dia de comemoração da morte de

Please be advised that it is still not possible to use credit cards in the country, except in some hotels and restaurants. However, foreign currency transfers with Visa and American Express are possible at the banks with patience and persistence. Alternatively, you can always apply to the Western Union service in Sao Tome for fast transfers for a fee.

In Príncipe, the BISTP (International Bank of Sao Tome and Principe) and Afriland First Bank may help you obtain currency.

CULTURAL AGENDA

Throughout the year some events and celebrations stand out, such as:

DIA DO REI AMADOR (KING AMATEUR DAY) - 4 JANUARY

Day in which the Amateur death is celebrated (1596), for having organised a rebellion against the colonial power. Amateur managed to gather 5000 slaves that, under his command, destroyed the sugar mills, during the rebellion that accelerated the end of the cycle of sugar cane in Sao Tome.

DESCOBERTA DA ILHA DO PRÍNCIPE (DISCOVERY OF THE PRINCIPE ISLAND)
17 JANUARY

The Island of Principe, previously the Island of Santo António, was discovered on 17 January of 1471 by the Portuguese Navigators, João de Santarém and Pedro Escobar, during D. João II dream, that came true, of discovering a

Amador (1596), por ter organizado uma revolta contra o poder colonial. Amador conseguiu reunir 5000 escravos que, sob seu comando, destruíram engenhos de açúcar, durante a grande revolta que precipitou o fim do ciclo da cana-de-açúcar em São Tomé.

DESCOBERTA DA ILHA DO PRÍNCIPE
17 DE JANEIRO

A ilha do Príncipe, primeiramente ilha Santo António, foi descoberta a 17 de Janeiro de 1471 pelos Navegadores portugueses, João de Santarém e Pedro Escobar, no sonho realizado de D. João II em descobrir um novo caminho marítimo para Índia.

DIA DOS MÁRTIRES DA LIBERDADE
3 DE FEVEREIRO

Dia consagrado a todos quanto tomaram no massacre de 1953, na resistência ao regime de mão-de-obra forçada que ainda vigorava nas ilhas. O ato central costuma ser realizado na localidade de Fernão Dias, onde um monumento foi erguido em memória dos mártires.

FESTA DA AUTONOMIA DO PRÍNCIPE
29 DE ABRIL

De 1995, data a partir da qual a ilha Príncipe ganha sua autonomia em relação a São Tomé.

FESTA DA INDEPENDÊNCIA
12 DE JULHO

No ano de 1975 é declarada a independência do arquipélago de S. Tomé e Príncipe, um ano após a revolução dos Cravos em Portugal.

MÊS DE AGOSTO

Mês consagrado ao Festival Gravana, momento em que desfilam

new sea route to India.

DIA DOS MÁRTIRES DA LIBERDADE (DAY OF THE MARTYRS OF LIBERTY)

3 FEBRUARY

Day dedicated to all who have fallen in the massacre of 1953, while resisting to the forced labour regime that still prevailed in the islands. The central event is usually held in the town of Fernão Dias, where a monument was erected in memory of the martyrs.

FESTA DA AUTONOMIA DO PRÍNCIPE (CELEBRATION OF THE AUTONOMY OF PRINCIPE)

29 APRIL

Of 1995, date from which the Island of Principe wins its autonomy in relation to Sao Tome.

FESTA DA INDEPENDÊNCIA (INDEPENDENCE CELEBRATION)

12 JULY

In the year of 1975 the independence of the archipelago of Sao Tome and Principe is declared, one year after the Carnation Revolution in Portugal.

AUGUST

Month dedicated to the Festival of Gravana, period when the most known Zouk, Kizomba and Semba names, as well as other African musical styles, perform in Sao Tome. Go to the Directorate General of Tourism to know the date of the next festival.

DIA DOS HERÓIS NACIONAIS (DAY OF THE NATIONAL HEROES)

6 SEPTEMBER

Day in which we remember the heroes of the Nation.

DIA DA NACIONALIZAÇÃO DAS ROÇAS

na praça São-tomense os nomes mais sonantes do Zouk, Kizomba e Semba entre outros estilos musicais africanos. Dirija-se à Direção Geral do Turismo para conhecer a data do próximo festival.

DIA DOS HERÓIS NACIONAIS
6 DE SETEMBRO

Dia em que se recordam todos os heróis da Pátria.

DIA NA NACIONALIZAÇÃO DAS ROÇAS 30 DE SETEMBRO

Após a independência, o então presidente da república Dr. Manuel Pinto da Costa, nacionaliza todas as roças que pertenciam aos latifundiários Portugueses.

DIA DA DESCOBERTA DA ILHA DE SÃO TOMÉ

21 DE DEZEMBRO

Aceita-se que no ano de 1470, os portugueses João de Santarém e Pedro Escobar, ao explorarem a costa ocidental Africana, terão descoberto a ilha de São Tomé no dia do Santo Tomé, nome com o qual batizaram a ilha.

São Tomé e Príncipe é um país de tradição católica fortemente influenciada por mitos, rituais e práticas pagãs, que compõem o leque das tradições, crenças e da cultura povo São-tomense. Durante o ano, são muitas as festividades religiosas que dão o colorido e calor humano às cidades, vilas e localidades, do norte ao sul do país. Estas festas oferecem momentos excelentes para fotos e encontros com a população.

As festividades geralmente são

(DAY OF THE NATIONALIZATION OF THE PLANTATIONS)

30 SEPTEMBER

After the independence, the then President of the Republic Dr. Manuel Pinto da Costa, nationalizes all plantations belonging to the Portuguese landowners.

DIA DA DESCOBERTA DA ILHA DE SÃO TOMÉ (DAY OF THE DISCOVERY OF THE ISLAND OF SAO TOME)

21 DEZEMBER

It is accepted that in the year 1470, the Portuguese João de Santarém and Pedro Escobar, while exploring the African west coast, discovered the island of Sao Tome on the day of Saint Thomas, name with which they baptised the island.

Sao Tome e Principe is a country of Catholic tradition, highly influenced by myths, rituals and pagan practices that form the variety of traditions, beliefs and culture of the people of Sao Tome. During the year, there are many religious celebrations that give color and human warmth to the cities, villages and towns, from north to south. These celebrations offer excellent moments for photos and meetings with the population.

The celebrations usually consist of: novenas, solemn masses, procession in honor of the patron saint, food and drink refreshments and culminate with dancing and various cultural events.

Amongst them we highlight:

10 JANUARY

Santo Isidoro de Ribeira Afonso

compostas por: novenas, missa solene, procissão em honra ao santo padroeiro, comes e bebes e culminam com bailes dançantes e as mais variadas manifestações culturais.

Dentre elas destacam-se:

10 DE JANEIRO

Santo Isidoro de Ribeira Afonso

24 DE MARÇO

Nossa Senhora da Graça, na Catedral da Sé em São Tomé

1 E 2 MAIO

Deus Pai, Trindade

30 DE JULHO

Santa Ana, Santana;

9 E 10 AGOSTO

Nossa Sra. das Neves, Neves

1 SETEMBRO

Nossa Senhora de Nazaré, Trindade

8 DE SETEMBRO

Madre de Deus, Madre de Deus;

9 E 10 SETEMBRO

Bom Despacho, Cidade de São Tomé

3 DE OUTUBRO

Nossa Senhora de Guadalupe, Guadalupe

2ª SEMANA DE OUTUBRO

Santa Teresinha, Madalena

21 DE DEZEMBRO

Santo Tomé, Cidade de S. Tomé.

24 MARCH

Nossa Senhora da Graça, in the Catedral da Sé (Sé Cathedral) in Sao Tome

1 AND 2 MAY

Deus Pai, Trindade

30 JULY

Santa Ana, Santana

9 AND 10 AUGUST

Nossa Senhora das Neves, Neves

1 SEPTEMBER

Nossa Senhora de Nazaré, Trindade;

8 SEPTEMBER

Madre de Deus, Madre de Deus;

9 AND 10 SEPTEMBER

Bom Despacho, City of Sao Tome

3 OCTOBER

Nossa Senhora de Guadalupe, Guadalupe

2ND WEEK OF OCTOBER

Santa Teresinha, Madalena

21 DECEMBER

Santo Tomé, City of Sao Tome.



Igreja da Nossa Senhora da Conceição

SÃO TOMÉ POR TERRA



SÃO TOMÉ BY LAND



SÃO TOMÉ, CIDADE CAPITAL

Embora pequena, a cidade de São Tomé tem muito para oferecer ao visitante curioso e disposto a conhecer o nosso povo de mais perto. São variadas as opções de alojamento e restauração, desde a simples barraca à beira da estrada até o mais refinado restaurante.



Marginal da cidade de São Tomé

O MUSEU NACIONAL
Instalado desde 1975 no antigo forte São Sebastião, o museu contém relíquias do passado colonial das ilhas, organizadas nas diferentes salas por temáticas: objetos religiosos, sala da agricultura, o

SÃO TOMÉ CAPITAL CITY

Although small, the city of Sao Tome has a lot to offer to the curious visitors that are willing to know our people closely. There are various options for lodging and restaurants, from simple roadside stall to the finest restaurant.



Museu da cidade de São Tomé



Vista de Forte S. Sebastião

MUSEU NACIONAL (NATIONAL MUSEUM)
Housed since 1975 in the old fort of São Sebastião, this museum contains relics of the colonial past of the islands, arranged in different rooms by theme: religious objects, agriculture room, the massacre of

massacre de 1953. Uma sala é dedicada a proteção das tartarugas marinhas, e pode-se ter acesso ao terraço donde se tem uma bela vista do mar. Em frente ao museu, estátuas representam os descobridores das ilhas, Pedro Escobar (a direita) e João Santarém (a esquerda), e o primeiro colonizador : João de Paiva (centro). Não se podem tirar fotografias dentro do museu.

Horários de abertura
8h a 12h e 14 a 16h

Entrada: 5000 Dobras para visitantes nacionais / 50000 Dobras para visitantes estrangeiros.

© 2221 874

ONDE COMER POR PERTO

Plê Museu

Restaurante popular frente a praia PM, peixes grelhados, bitoques e galinha, pratos típicos sob encomenda.

© 990 38 09

O MERCADO NOVO E MERCADO MUNICIPAL

Os mercados são os dois pulmões da economia santomense. Abastecidos todos os dias de manhã muito cedo, são o território das palaiés e dos seus negócios. O mercado municipal é o mais antigo e ali se vende um pouco de tudo, numa confusão de mesas cheias de hortaliças, folhas do mato para diversos pratos tradicionais, galinhas vivas, aguardentes e vinho de

1953. One room is dedicated to the protecting of sea turtles, and you can have access to the terrace from where one has a beautiful view of the sea. In front of the museum, statues represent the discoverers of the islands, Pedro Escobar (right) and João Santarém (left), and the first settler, João de Paiva (center). Photographs are not allowed inside the museum.

Opening hours: 8am to 12h and 14 to 16h

Entry: 5000 Dobras for domestic visitors / 50,000 Dobras for foreign visitors.

© 2221 874

WHERE TO EAT CLOSE BY

Plê Museu

Popular restaurant in front of PM beach, grilled fish, stakes and chicken, typical food by order.

© 990 38 09

THE MERCADO NOVO (NEW MARKET) AND THE MERCADO MUNICIPAL (MUNICIPAL MARKET)

The markets are both lungs of Sao Tome economy. Supplied every day very early in the morning, they are the territory of the palaiés and their business. The municipal market is the oldest and there you may find a little of everything, in a muddle of tables full of vegetables, forest leaves for several traditional dishes, live chickens, spirits and palm



Mercado Còco Còco, "Mercado novo"



palma, azeite de palma e óleo de coco etc. Neste mercado também se compra peixe fresco, fumado e salgado, carvão e frutas para todos os gostos. O ambiente é colorido e os cheiros autênticos. É o local ideal para descobrir alguns dos produtos mais típicos da ilha, cuja preparação requer experiência e teimosia. Está aberto de Segunda-feira a Sábado, até às 17h. Faz-se limpeza ao Domingo e neste dia, as palaiés dirigem-se para um espaço entre a Praia Brasil e a Igreja da Conceição para vender os seus produtos.

O mercado novo, construído mais recentemente, é bem maior e concentra uma maior variedade de produtos. No rés de chão,

wine, palm oil and coconut oil, etc.. In this market you can also buy fresh fish, smoked and salted fish, coal and fruit for everyone's taste. The environment is colorful and the smells authentic. It is the ideal place to discover some of the most typical products of the island, whose preparation requires experience and stubbornness. Open from Monday to Saturday, until 17h. It is cleaned on Sunday, therefore on this day the palaiés head to an area between Praia Brazil and the Igreja da Conceição (Church of Conceição) to sell their products.

The new market, built more recently, is much larger and comprises a greater variety of products. On the ground floor we may find the

encontram-se as hortaliças, frutos, peixe salgado e carnes, mas alguns produtos podem não ser encontrados neste mercado, como por exemplo peixe fresco ou fruta-pão. Os dois andares de cima são vocacionados para tecidos africanos, roupas e mobiliários. Em volta deste mercado, encontrará uma grande variedade de lojas de produtos alimentares, eletrodomésticos etc. Em frente ao mercado novo, autocarros ficam à espera dos passageiros para os levar às diferentes localidades da ilha. Solicite junto dos motoristas os horários e preços das viagens. O mercado fica aberto até as 17h todos os dias da semana.

ONDE COMER POR PERTO

Padaria Miguel Bernardo

Na praça do Pensamento, de frente ao Mercado Velho, vende pastelarias, sanduíche, pizzas, café e sumos naturais. Uma pequena esplanada permite apreciar a movimentação da rua à sombra
 ☎ 222 10 44 / 996 83 10

Hotel Baia

Ao lado da igreja Conceição. Restaurante e Bar com pratos típicos.
 222 11 55

DA IGREJA DA CONCEIÇÃO À IGREJA DO BOM DESPACHO

Inicie a sua visita na Igreja Conceição para apreciar a movimentação das ruas adjacentes, o

vegetables, fruits, salted fish and meats, but some products may not be found in this market, such as fresh fish and breadfruit. The two upper floors are devoted to African textiles, clothing and furniture. Around this market you will find a wide variety of groceries, household appliances etc. In front of the new market, buses are waiting to take passengers to different locations on the island. You may request from the drivers' schedules and travel costs. The market is open until 17h every day of the week.

WHERE TO EAT CLOSE BY

Padaria Miguel Bernardo (Bakery Miguel Bernardo)

At Praça do Pensamento (Pensamento Square), in front of the Old Market, it sells pastries, sandwiches, pizzas, coffee and fresh fruit juices. A small terrace allows you to enjoy the street movement in the shadow
 ☎ 222 10 44 / 996 83 10

Hotel Baia

Besides Conceição Church. Restaurant and Bar with typical food.
 ☎ 222 11 55

FROM IGREJA DA CONCEIÇÃO TO IGREJA DO BOM DESPACHO (BOM DESPACHO CHURCH)

Start your visit at Conceição Church

verdadeiro coração comercial do país. Atravesse a Praça Yon Gato em direção ao **Palácio do Governo**. Ao lado, a **Casa da Cultura** foi renovada há poucos anos. Solicite informações na Secretaria da Direção da Cultura (tel : 222 16 30) sobre o programa deste centro cultural durante a sua estadia. Seguindo a mesma rua em direção a Leste, vire à esquerda em frente à sede da ONG Fundação da Criança e Juventude, antigo armazém de cacau rehabilitado. Passando à frente da **Câmara Distrital de Água Grande** (tel : 222 32 36, cdagrande@cstome.net), o Distrito mais populoso do país, poderá solicitar informações sobre as atividades e celebrações programadas no distrito durante a sua estadia. Seguindo em direção ao mar, tome a primeira rua à direita, rumo à Praça da Independência. Nesta rua, poderá visitar a **Galeria Teia d'@rte** (tel: 984 39 27 / 990 69 00), um local de muita criatividade com exposições de pinturas, esculturas e outras formas artísticas locais. Continuando, chega-se à Praça da Independência onde foi celebrada



*to appreciate the movement of the adjacent streets, the true commercial heart of the country. Cross the Yon Gato Square toward the **Palácio do Governo** (Government Palace). At the side, the **Casa da Cultura** (House of Culture) was renovated a few years ago. Request information on the Department of Culture (telephone: 222 16 30) regarding the program of this cultural center during your stay. Following the same street headed east, turn left in front of the headquarters of the NGO Foundation for Children and Youth, a former cacao warehouse rehabilitated. Passing in front of **Câmara Distrital de Água Grande** (Água Grande District Council) (telephone: 222 32 36, cdagrande@cstome.net), the most populous District in the country, you may request information about the activities and celebrations planned in the district during your stay. Moving in the direction of the sea, take the first right, towards Praça da Independência (Independência Square). On this street, you can visit **Galeria Teia d'@rte** (Teia d'@rte Gallery) (telephone: 984 39 27/990 69 00), a place of great creativity with exhibitions of paintings, sculptures and other local forms of art. Continuing, we arrive to Praça da Independência, where the country's independence was celebrated in 1975. In the center, a dome is used to light the Chama da Pátria (Fatherland Flame) on 12 July, in*

em 1975 a independência do país. Ao centro, uma cúpula é utilizada para ascender a Chama da Pátria no dia 12 de Julho, numa celebração forte em animação. Sendo a maior praça da capital, a Praça da Independência é tradicionalmente palco de espetáculos e festejos ao longo do ano, em função da agenda cultural.

De costas para o mar, o maior prédio à direita, ao lado da sede do Banco Internacional de STP, alberga a Direção dos Impostos. Do outro lado da Praça, o prédio do **Banco Central** é um ótimo exemplo da arquitetura colonial, que ainda prevalece no centro histórico da cidade. No cais da Praça, de manha bem cedo, vende-se peixe fresco



diretamente saído dos barcos de pescadores regressando do mar alto. Subindo a rua de Angola, chega-se à **Praça da Amizade e Solidariedade entre os Povos** onde poderá relaxar no Xico's Bar (antigo Café & Companhia), trocar alguma moeda, comprar alguns frutos na mão das palaiês e outros produtos nos Su-

a very animated celebration. As the capital's largest square, Praça da Independência is traditionally a stage for shows and festivities throughout the year, depending on the cultural agenda.

*With our back to the sea, the largest building on the right, next to the headquarters of the STP International Bank, houses the Directorate of Taxes. Across the Square, the **Central Bank** building*



is a fine example of colonial architecture, which still prevails in the historic city center. At the square pier, early in the morning, fresh fish is sold directly out of the fishing boats returning from sea.

*Up Rua de Angola (Angola Street), we arrive to the **Praça da Amizade e Solidariedade entre os Povos** (Square of Friendship and Solidarity between Peoples) where you can relax at Xico's Bar (formerly Café & Companhia - Coffee & Company), exchange some currency, buy some fruit from the hands of palaiês and other products in the Supermarkets Intermar and Coconote. Taking Rua Patrice Lumumba (Patrice*



permercados Intermar e Coconote. Tomando a Rua Patrice Lumumba, passará ao lado da sede do **Instituto Camões** (Tel : 222 24 55) à sua esquerda.

Seguindo o rio Água Grande em direção ao mar, não perca a visita à **Catedral da Sé**, a mais antiga da África subsariana. Fundada em 1576, foi construída num período de cerca de 400 anos, tendo sido finalizada em 1958. Ao fundo a esquerda, poderá ver a imagem do nosso Santo Thomé, segurando uma andala de palmeira. Não perca as celebrações da Santa Sé, no dia 24 de Março.

Em frente à Catedral, o **Palácio do Povo** é também chamado de Palácio Cor de Rosa! É proibido tirar fotografias e os guardas farão questão de o relembrar. Siga a

Lumumba Street), you will pass next to the headquarters of **Instituto Camões** (telephone: 222 24 55) to your left.

Following the River Água Grande headed for the sea, do not miss a visit to the Catedral da Sé (Sé Cathedral), the oldest in the sub-Saharan Africa. Founded in 1576, it was built over a period of 400 years and was completed in 1958. At the bottom left you can see the image of our Santo Thomé, holding a palm andala. Do not miss the celebrations of the Holy Sé, on 24 March.

*In front of the Cathedral, the **Palácio do Povo** (People's Palace) is also called the Pink Palace! It is forbidden to take photographs and the guards will be happy to remind you that. Continue your visit through*

visita pela Avenida 12 de Julho, simplesmente chamada de Marginal pela maior parte da população. O prédio do Cartório foi pintado da mesma cor que o Palácio do Povo há pouco tempo.

A seguir passará em frente à **Direção Geral do Turismo e Hotelaria**, onde poderá solicitar informações complementares no seu recém inaugurado Centro de Informação Turística (tel: 222 15 42), para planificar a sua estadia nas ilhas. Logo a seguir, nos **Correios**, os filatelistas poderão adquirir surpreendentes selos de São Tomé e Príncipe, que ocuparão um lugar de destaque na sua coleção. Siga à direita em direção à **Praça da Cultura**, uma rotunda onde se encontram a Biblioteca Nacional, o Arquivo Histórico e o Cinema Marcelo da Veiga, hoje inativo.

Atravessando o Parque Popular, inteire-se do programa cultural da **Aliança Francesa** (tel: 222 50 89 / 224 23 00) durante a sua estadia. Exposições temporárias podem ser visitadas neste espaço em movimento, equipado com biblioteca e sala de projeções. Voltando para a Marginal, siga o caminho passando pelo Jardim da UCCLA em direção ao Museu Nacional. Entre a sede da Cruz Vermelha e a **Embaixada do Brasil** (solicite o Programa de atividades do seu Centro Cultural, tel: 222 37 96), um pequena rua o levará até à pequena igreja de Bom Despacho. Ao lado encontra-se a sede da **ONG MARAPA** (tel: 2222 792, marapstp@gmail.com), onde poderá solicitar

Avenida 12 de Julho, simply called Marginal for most of the population. The building of the Registry was painted the same color as the Palácio do Povo recently.

*Then you will pass in front of the **Direção Geral do Turismo e Hotelaria** (Directorate General of Tourism and Hotels), where you can request additional information in its newly opened Centro de Informação Turística (Tourist Information Centre) (telephone: 222 15 42), to plan your stay in the islands. Soon after, the **Correios** (Post Office), where the philatelists can purchase amazing stamps of Sao Tome and Principe, which will occupy a prominent place in your collection. Follow the right towards **Praça da Cultura** (Culture Square), a roundabout where the Biblioteca Nacional (National Library), the Arquivo Histórico (Historical Archive) and the Cinema Marcelo da Veiga, now inactive, are located. Across the Parque Popular (Popular Park), find out all about the cultural program of **Alliance Française** (telephone: 222 50 89/224 23 00) during your stay. Temporary exhibitions can be visited in this moving space, equipped with library and projection room. Returning to the Marginal, follow the path through the Garden of UCCLA toward the National Museum. Between the Red Cross headquarters and the **Embaixada do Brasil** (Embassy of Brazil) (ask for the program activities of its Cultural Centre, telephone: 222 37 96), a small*

informações sobre a observação das tartarugas marinhas, dos cetáceos e fazer a sua reserva para o **Jalé Ecolodge** ao Sul da ilha.

É neste local que se tem uma das melhores vistas sobre a baía de Ana Chaves e as montanhas do interior, em particular à hora do Pôr do Sol, entre as 17h30 e 17h45. Não perca, e não esqueça a sua máquina fotográfica!

*street will take you to the small Igreja de Bom Despacho (Church of Bom Despacho). Alongside is the headquarters of the **NGO MARAPA** (telephone: 2222 792, marapstp@gmail.com), where you can request information on the conservation of sea turtles, cetaceans and make your reservation for **Jalé Ecolodge** south of the island.*

This is where you have one of the



O PARQUE POPULAR

Situado ao lado do Cinema Marcelo da Veiga, o Parque Popular é um lugar de encontro privilegiado para a população local... Principalmente na hora do almoço! Concentra uma cadeia de bares, restaurantes e lojas

best views over the Ana Chaves bay and the inland mountains, particularly at the Sunset, between 17.30 and 17.45. Do not miss it and do not forget your camera!

THE PARQUE POPULAR (POPULAR PARK)

com preços acessíveis, bem como um espaço para prática de desportos. O Salão da UCCLA é palco de eventos culturais e recreativos para todos os gostos. Procure obter mais informações junto à **Camara Distrital de Água Grande** (tel: 222 32 36, cdagrande@cstome.net) que procedeu a sua reabilitação em 2011.

ONDE COMER POR PERTO

Restaurante da Tia Leopoldina

Localizada a entrada do Parque Popular, serve peixes grelhados, calulú e feijoada a moda da terra.

Contacto

☎ 99 12 967

Barraca B24

Grelhados, pratos do dia e comida tradicional. 99 22 222

*Located next to the Cinema Marcelo da Veiga, Parque Popular is a privileged meeting place for the local people ... In particular at lunch time! It encloses a chain of bars, restaurants and shops with affordable prices, as well as a space for sports. The Hall of UCCLA hosts cultural events and entertainment for all tastes. Find more information at the **Câmara Distrital de Água Grande** (Água Grande District Council) (telephone: 222 32 36, cdagrande@cstome.net) who carried out the rehabilitation in 2011.*

WHERE TO EAT CLOSE BY

Restaurante da Tia Leopoldina

Located at the entrance of the Parque Popular, serves grilled fish, calulú and feijoada (beans) prepared according to the local tradition.

☎ 99 12 967.

Barraca B24

Grilled, daily meals and traditional food.

☎ 99 22 222





VISITANDO ROÇAS ANTIGAS VISITING ACTIVE PLANTATIONS

OS SEGREDOS DO CACAU BIOLÓGICO

Os são-tomenses cresceram à sombra dos cacauzeiros nas roças e a arte do cultivo desta planta já não tem mistérios para eles. Introduzido há poucos anos nas ilhas, o cultivo do Cacau seguindo os princípios da agricultura biológica constitui hoje uma fileira económica com resultados altamente positivos. Um programa de apoio aos agricultores organizados em associações, o PAPAFA, levou à criação de uma cooperativa de exportação do cacau biológico. Aproveitada por cerca de 1500 pequenos produtores, a CECAB exporta mais de 500 toneladas de cacau por ano, vendida ao seu principal cliente a empresa francesa KAOKA.

Nas roças onde funcionam as associações parceiras da CECAB, poder-se-ão visitar os secadores solares e outras estruturas de transformação. Os armazéns em Monte Forte podem ser visitados contactando o responsável da CECAB Sr. António Dias (990 98 93)

OS AROMAS DO CAFÉ

Situada no centro da ilha de S. Tomé, a uma altitude de 850 metros, a Roça Monte Café foi fundada no século XIX pelo governador João Batista de Silva Lagos, e representa uma das jóias do cultivo do café no arquipélago. Os visitantes

THE SECRETS OF THE BIOLOGICAL CACAO

Locals grew in the shades of the cacao plantations and the art of cultivation of this plant has no further mysteries for them. Introduced a few years ago on the islands, the cultivation of cacao according to the principles of biological agriculture is now an economic line with highly positive results. A program for farmers organized in associations, PAPAFA, led to the creation of a cooperative for the export of organic cacao. Supplied by approximately 1500 small producers, CECAB exports over 500 tons of cacao per year, sold to its main customer, the French company KAOKA.

In plantations where CECAB partner associations work, the solar dryers and other structures for processing, may be visited. The storages in Monte Forte can be visited by contacting the head of CECAB Mr. António Dias (telephone: 990 98 93)

THE COFFEE AROMAS

Located in the center of the island of Sao Tome, at an altitude of 850 meters, Roça Monte Café (Monte Café plantation) was founded in the nineteenth century by the Governor João Baptista de Silva Lagos, and represents one of the jewels of coffee growing in the archipelago. Visitors passing by can visit the colonial facilities related to the transformation of coffee, as well as



que por lá passam podem visitar instalações coloniais relacionadas com o processo de transformação de café, bem como os secadores, a casa de fermentação de café (casa do relógio), o tanque de café e a casa da máquina de descascar o café, localizada no Museu de Café à entrada da roça. A visita aos campos que circundam a sede é uma alegria para o olhar e uma verdadeira experiência do mundo rural santomense. As opções de visita dos campos são várias e existem guias disponíveis para o levar as dependências mais distantes como Bemposta, Novo Destino e Chamiço. Para visitar as instalações de transformação na sede em Monte Café, dirija-se ao Responsável, © 990 41 69 (Sr. Américo)

A MAGIA DAS FLORES TROPICAIS

Uma outra história de sucesso é o cultivo de variadas espécies de flores tropicais na **Roça São José** pela empresa **Flora Speciosa**. Num espaço de 35 ha, a empresa cultiva espécies de grande beleza, tais como a famosa rosa de porce-

the dryers, the coffee fermentation home (home of the clock), the coffee tank and the house of the coffee peeling machine, located at the Museu do Café (Coffee Museum) at the entrance of the plantation. The visit to the fields that surround the main house is a joy for the eyes and a true experience of the Sao Tome countryside. There are several options to visit the plantations and there are several guides available to take you to more distant facilities, such as Bemposta, Novo Destinato and Chamiço. To visit the processing plant at the headquarters in Monte Café, please speak to the Manager, © 990 41 69 (Mr. Américo)

THE MAGIC OF THE TROPICAL FLOWERS

*Another success story is the cultivation of various species of tropical flowers in the **Roça São José (São José plantation)**, by the company **Flora Speciosa**. In an area of 35 ha, the company cultivates species of great beauty, such as the famous porcelain rose, the parrot's spout, and the staff*



lana, o bico de papagaio e o bordão macaco, uma espécie endémica da família do gengibre. A plantação está aberta ao público todos os dias, mas o melhor dia para a visitar é a quinta-feira, quando as flores são cortadas e preparadas para serem enviadas de avião para Portugal. Para maior informação, contacte: © 990 88 47 (Sr. Agostinho Dória)

SABORES E CULTURAS

A Roça São João, localizada no distrito de Caué pertinho da cidade de São João dos Angolares dedica-se há vários anos a demonstração daquilo que o meio rural faz de melhor em São Tomé. Os anfitriões, o conhecido apresentador de televisão João Carlos Silva e a sua esposa Isaura Carvalho, tornaram-se peritos ao longo dos anos na valorização do nosso património, e uma estadia na roça é uma verdadeira viagem pelos sabores, cores e emoções. A Roça São João organiza visitas temáticas a descoberta da roça em locais de interesse, tais como a plantaço de cacau, e café, a plantaço de pimenta, fábrica de óleo de palma artesanal, secadores solares etc. Ensinam-se História e Culinária mediante marcação prévia, num ambiente caloroso e de alta criatividade. Para os curiosos em conhecer a variedade dos saberes e sabores do campo, a Roça São João é o lugar certo.

© 226 11 40 / 990 69 00 / 991 10 69

© ceiarate@cstome.net
ita.lpcarvalho@gmail.com

monkey, a endemic species of the ginger family. The plantation is open to the public every day, but the best day to visit it is Thursday, when the flowers are cut and prepared to be sent by plane to Portugal.

*For more information, contact:
© 990 88 47 (Mr. Agostinho Dória)*

FLAVOURS AND CULTURES

Roça São João (São João plantation), located in the district of Caué close to the city of São João de Angolares has been for several years devoted to the demonstration of what the rural environment does best in São Tomé. The well-known television presenter João Carlos Silva and his wife Isaura Carvalho, have become experts over the years in the appreciation of our heritage. A stay in the plantation is a real journey through flavors, colors and emotions. The plantation São João organizes thematic visits to the discovery of the plantation in places of interest such as the planting of cacao and coffee, the planting of pepper, palm oil artisanal factory, solar dryers etc. Its History and Cookery is taught by appointment, in a warm and highly creative environment. For those curious to know the variety of flavors and aromas of the field, the plantation São João is the right place to go.

© 226 11 40 / 990 69 00 / 991 10 69

© ceiarate@cstome.net
ita.lpcarvalho@gmail.com



CAMINHADAS EM SÃO TOMÉ WALKS IN SAO TOME

Cascata Blu Blu

O INTERIOR DA ILHA

O PICO DE SÃO TOMÉ

Esteja preparado para uma verdadeira aventura, à descoberta dos segredos mais bem guardados da floresta são-tomense. Nas montanhas do centro da ilha, percorrerá um verdadeiro jardim de plantas endêmicas, povoado por aves e fauna diversa, cada um mais raro do que o outro. A subida ao pico mais alto do país (2024m) é sem dúvida uma experiência inesquecível. No entanto, trata-se de uma caminhada longa e fisicamente muito exigente, e algumas das pessoas que lá chegaram juraram nunca mais voltar...

O percurso pode ser feito de duas maneiras: saindo de **Ponta Figo**, inicia-se a caminhada acima da dependência de Manuel Morais, perto dos **túneis**. Um caminho soube pelas florestas até chegar à **Mesa do Pico**, um pequeno planalto perto do final do percurso, onde se instala o acampamento. Na manhã do dia seguinte sobe-se o último trecho de caminho até chegar ao **Pico**. Aconselha-se chegar cedo para aproveitar a vista sobre as diferentes partes da ilha (nem sempre possível devido à nebulosidade quase constante). No regresso, desce-se pela mesma via até o acampamento e segue-se por um outro caminho em direção ao **Jardim Botânico** de Bom Sucesso, ou à roça **Bombaim**.

THE ISLAND INTERIOR

O PICO DE SÃO TOMÉ (SAO TOME'S PEAK)

Be prepared for a real adventure, discovering the best kept secrets of Sao Tome's forest. In the mountains of the center of the island, you will pass through a genuine garden of endemic plants, populated by birds and several fauna, each rarer than the other. The climb to the country's highest peak (2024m) is undoubtedly an unforgettable experience. However, it is a long walk and physically very demanding, and some of the people who made it vowed never to return...

*There are two ways to make the journey: leaving **Ponta Figo**, walking from up the Manuel Morais facility, near the **tunnels**. A path goes up the woods until **Mesa do Pico** (Pico's Table), a small plateau near the end of the route, where the camping is installed. Next morning you climb the last stretch of road to reach Pico (Peak). It is advisable to arrive early to enjoy the view over the different parts of the island (not always possible due to the almost constant cloud cover). In the return, you should go down through the same road until the camp and then follow another path toward the **Jardim Botânico** (Botanical Garden) of Bom Sucesso, or to the Roça **Bombaim** (Bombaim plantation).*



Mas a maioria das pessoas prefere usar o caminho contrário, saindo de **Bom Sucesso** para a **Estação Sousa** e daí para a **Mesa**, e subindo o Pico o dia seguinte. No regresso, descem para Manuel Moraes e a chegada é feita em **Ponta Figo**. A escolha é sua, mas saiba que ambos os percursos exigem um transfere entre o ponto de partida e o ponto de chegada. Planifique o passeio muito bem e antecipadamente, com a sua agência e os guias. Tenha consciência de que não se trata de uma caminhada fácil. Escolha guias experimentados e com boas noções de segurança. Dirija-se às agências, e à Direção do Parque Natural para mais informações.

LAGOA AMÉLIA

O caminho de Lagoa Amélia é tal

*But most people prefer to use the other way, leaving from **Bom Sucesso** to **Estação Sousa** and then to **Mesa**, and ascending to **Pico** the next day. In the return, they go down to Manuel Moraes and arrive to **Ponta Figo**. The choice is yours, but please be informed that both routes require a transfer between the point of departure and the point of arrival. Plan your trip well in advance with your agency and guides. Be aware that this is not an easy walk. Choose experienced guides with good notions of security. Please go to the agencies, and to the Natural Park Department for more information.*

LAGOA AMÉLIA

The path of Lagoa Amélia is probably the best introduction to mountain ecosystems of the Parque

vez a melhor introdução aos ecossistemas de montanha do Parque Obô. Saindo do Jardim Botânico, atravessa uma área de campos (culturas hortícolas) e entra no Parque acima dos 1200 metros de altitude. A vegetação é de tipo secundário num estado avançado de regeneração, e poderá apreciar bons exemplos da flora endêmica e medicinal da ilha. Do miradouro, no final da caminhada, vêm-se os contornos da antiga cratera bem como alguns exemplares de plantas típicas da floresta de altitude tais como a Begónia gigante e o Feto arborecente. A Lagoa é uma antiga cratera vulcânica que alimenta vários dos principais cursos de água desta área, e que se encontra coberta por uma camada de vegetação espessa, um tipo de turfa compacta. Pássaros endêmicos, como o Olho Grosso e o Selelé, são frequentes neste passeio. A visita pode ser feita numa simples ida e volta a partir de Bom Sucesso de mais ou menos 1 hora e meia, mas existe também um caminho alternativo de maior duração (4 horas), conhecido pelo nome de Caminho do Fugido, entrando mais no interior da floresta e dando uma volta à lagoa.

Em ambos os casos, deverá contratar guias experimentados que conhecem as bifurcações e capazes de identificar as árvores e plantas de interesse no caminho. Dirija-se às agências ou à Direção do Parque para mais informações.

Obô (Obô Park). Leave from Jardim Botânico (Botanical Garden), cross an area of fields (horticultural crops) and go in the park above 1200 meters altitude. There is a secondary type of vegetation in an advanced state of regeneration, and good examples of endemic and medicinal plants of the island may be appreciated. From the viewpoint, at the end of the walk, you see the contours of the old crater as well as some examples of altitude forest typical plants, such as the giant Begonia and the tree-like Fetus.

The Lake is an old volcano crater which feeds several main streams in this area, and which is covered by a thick layer of vegetation, a compact type of peat. Endemic birds, such as Olho Grosso and Selelé, are common in this tour. The visit can be made in a single round from Bom Sucesso, of about 1 ½ hours, but there is also a longer alternative way (4 hours), known as Caminho do Fugido (Way of the Escaped), getting more inside the forest and walking around the lake.

In both cases, you should hire experienced guides aware of the bifurcations and able to identify the interesting trees and plants in the way. Head to the agencies or to the Park Department for more information.

IMPORTANT

Avoid the attraction of stepping on the layer of vegetation that forms the surface of the pond.

IMPORTANTE

Resista à tentação de pisar a camada de vegetação que constitui a superfície da lagoa. Trata-se de um ecossistema muito frágil, com espécies muito raras que já sofreram bastante com o pisoteio. A Direção do Parque Obô agradece!

BOMBAIM

A partir do Bom Sucesso, poderá também seguir até à roça de Bombaim, localizada num vale cheio de rios e cascatas. Este caminho de 4-5 horas atravessa uma parte do Parque Obô e termina no quintal da roça, passando pelas ruínas de Nova Ceilão e Trás-os-Montes. A casa principal funciona como pousada e restaurante e apresenta uma arquitetura típica do tempo colonial. Uma estrada de terra batida permite regressar à cidade da Trindade de viatura, mas pode-se também continuar a caminhada até Claudino Faro (mais umas 3 horas) ultrapassando o colo do Monte Formoso Grande. Alternativamente, poder-se-á regressar a Bombaim, completando uma volta ao Monte Formoso Grande em aproximadamente 4 horas. De Claudino Faro, uma outra estrada liga esta comunidade com a roça de Água Izé, na costa Leste da ilha. De dificuldade média, estas caminhadas requerem o serviço de um guia experimentado que conheça bem os percursos. Vigie o tempo, pois em dias de chuva alguns rios ao longo do caminho podem tornar-se inultrapassáveis. Dirija-se às

This is a very fragile ecosystem, with very rare species that have already suffered enough with the trampling. The Director of the Park Obô thanks!

BOMBAIM

From Bom Sucesso, you can also go to the roça de Bombaim (Bombaim plantation), located in a valley full of rivers and waterfalls. This path of 4-5 hours, through a part of the Parque Obô (Obô Park), ends at the plantation backyard garden, past the ruins of Nova Ceilão and Trás-os-Montes. The main house serves as inn and restaurant and has a typical colonial architecture. A dirt road allows going back to the city of Trindade by car, but you can also continue to walk until Claudino Faro (another 3 hours) beyond Monte Formoso Grande (Formoso Grande Mountain) cleavage. Otherwise, you may go back to Bombaim, completing a tour around Monte Formoso Grande in approximately 4 hours. From Claudino Faro, another road connects this community to the roça de Água Izé (Água Izé plantation), on the east coast of the island. Presenting medium difficulty, these hikes require the services of an experienced guide who knows the routes. Watch the weather, as in rainy days some rivers along the path may become insurmountable. Head to the agencies, the Park Department or the managers of roça Bombaim for more information.

agências, à Direção do Parque ou os responsáveis da roça Bombaim para mais informações.

ONDE COMER E PERNOITAR POR PERTO

ROÇA BOMBAIM

Alojamento numa casa colonial transformada em pousada. Comida local e tradicional.
Contacto e reservas
☎ 992 47 17

WHERE TO EAT AND SLEEP NEARBY

ROÇA BOMBAIM

Accommodation in a colonial house converted into a lodge. Local and traditional food.
Contact ad reservations
☎ 992 47 17



Roça Bombaim

MONTE CAFÉ E ARREDORES

As pistas rurais entre a sede da roça Monte Café e as suas antigas dependências oferecem inúmeras opções de caminhada pelos cafezais, hoje em fase de recuperação, e pela zona tampão do Parque Obô. Com partida de Monte Café ou Bemposta, uma pista passa pela roça Maia à beira do Parque e liga ao Chamiço, em aproximadamente 4 horas. Esta última roça funciona hoje como pousada e poder-se-á portanto pernoitar ali e apreciar uma refeição típica, antes de continuar a descida até Agostinho Neto, ou regressar para Monte Café passando por Novo Destino.

De dificuldade fácil, são passeios de algumas horas que requerem uma boa preparação em termos de transfere e guias. Dirija-se às agências ou os responsáveis da roça Chamiço para mais informações. Na Monte Café, visite a sede da Associação Monte Pico e o Museu do Café para conhecer outras possibilidades de passeio na região.

O SUL DA ILHA

ROÇA SÃO JOÃO E ARREDORES

Localizada pertinho da cidade de São João dos Angolares, a roça São João constitui uma paragem imperdível em direção ao extremo Sul da ilha de São Tomé. Existem vários percursos a partir do quintal da roça ou a vila de Angolares, ideais para conhecer esta parte mais selvagem da ilha, onde algumas

MONTE CAFÉ AND SURROUNDINGS

The rural tracks between the head office of roça Monte Café (Monte Café plantation) and its former facilities, offer numerous options for walking in the coffee plantations, now in recovery phase, and in the buffer zone of the Parque Obô. Departing from Monte Café or Bemposta, a track goes by roça Maia (Maia plantation) on the edge of the park and connects to Chamiço in approximately 4 hours. This last plantation works today as a lodge where you may stay and enjoy a typical meal, before continuing descending to Agostinho Neto, or return to Monte Café through Novo Destino.

With an easy degree of difficulty, these walks take a few hours that require a good preparation in terms of transfers and guides. Head to the agencies or managers of roça Chamiço for more information. In Monte Café, visit the head office of Monte Pico Association and the Museu do Café (Coffee Museum) to learn other possibilities of sightseeing in the region.

THE SOUTH OF THE ISLAND

ROÇA SÃO JOÃO (SÃO JOÃO PLANTATION) AND SURROUNDINGS

Located close to the city of São João de Angolares, roça São João is a must-see stop towards

roças apresentam um estado de abandono particularmente avançado. É um dos locais privilegiados para a observação de alguns das aves mais raras do país.

Como sempre, o uso de guias experimentados é imprescindível nestas regiões. Dirija-se às agências ou aos responsáveis da Roça São João para mais informações.

ONDE COMER E PERNOITAR POR PERTO

ROÇA SÃO JOÃO

Alojamento numa casa colonial reabilitada e transformada num espaço de arte e cultura. Comida inspirada da gastronomia local, preparada pelo Sr. João Carlos Silva.

☎ 226 11 40

ONDE COMER POR PERTO

RESTAURANTE MIONGA

Comida de inspiração local, preparada pelo artista plástico Nelito, a sair da vila de Angolares, entre mar e mangal.

☎ 226 11 41 / 992 23 16

PORTO ALEGRE E ARREDORES

Muitas pessoas visitam o ilhéu das Rolas sem passar por Porto Alegre, perdendo assim uma oportunidade de conhecer alguns dos sítios mais belos da ilha. Existem várias pistas rurais ligando o quintal de Porto Alegre e a vila de pescadores de Malanza às diferentes dependências da parte Sul do distrito de Caué, tais como Alto Douro, Josefina e Santo António Mussacavu. Todas podem ser percorridas a pé, mas

the southern end of the island of Sao Tome. There are various routes beginning in the backyard of the plantation or the village of Angolares, ideal to visit this wilder part of the island, where some fields are in a particularly advanced state of neglect. It is one of the privileged locations for the observation of some of the rarest birds in the country.

As always, the use of experienced guides in these regions is essential. Head to the agencies or managers of roça São João for more information.

WHERE TO EAT AND SLEEP NEARBY

ROÇA SÃO JOÃO

Accommodation in a rehabilitated colonial house transformed in a space of art and culture. Food inspired in the local gastronomy, prepared by Mr. João Carlos Silva.

☎ 226 11 40

WHERE TO EAT NEARBY

RESTAURANTE MIONGA

Local inspiration food, prepared by the artist Nelito, going out of Angolares village, between the sea and the mangrove.

☎ 226 11 41 / 992 23 16

PORTO ALEGRE AND SURROUNDINGS

Many people visit Rolas island without passing Porto Alegre, thus losing an opportunity to meet some of the most beautiful sites of the island. There are several rural

o percurso a realizar, a duração, e os locais de partida e regresso têm de ser bem planeados. A partir de Porto Alegre, a estrada de terra batida que segue até o Jalé Ecolodge passa por uma série de praias lindíssimas: Praia Gembú, Praia Cabana, Praia Doutor (com possibilidade de alojamento), Praia Piscina, Praia Jalé e a Praia Vanha. Os moradores de Porto Alegre têm os seus campos ao longo do caminho e é boa ocasião para inteirar-se de algumas técnicas agrícolas locais. Na Praia Jalé, um acampamento rústico gerido por uma associação local é o melhor lugar para uma pausa e eventualmente almoçar e/ou pernoitar. Dirija-se às agências ou aos responsáveis do Jalé Ecolodge para mais informações.

ONDE COMER E PERNOITAR POR PERTO

JALÉ ECOLOGDE

Acampamento em bungalows rústicos, sem energia, na Praia Jalé a 4km de Porto Alegre.

© 226 11 04 (Osvaldo, Porto Alegre)
222 27 92 (MARAPA)

PRAIA INHAME

Na praia Inhame, com todo o conforto e serviço de bar, restaurante.

© 990 33 06 / 990 43 12 / 990 99 96

PRAIA XIXI

Mais uma pérola preciosa no colar de praias que circunda a ilha de São Tomé. A Praia Xixi é calma, isolada, e o riacho que ali desemboca dá apenas o suficiente em

tracks linking the backyard of Porto Alegre and the fishing village of Malanza to the different facilities of the southern part of Caué district, such as Alto Douro, Josefina and Santo António Mussacavu. All can be covered on foot, but the route to be taken, the duration, and the departure and return points must be well planned. From Porto Alegre, the dirt road that goes to Jalé Ecolodge goes through a series of beautiful beaches: Praia Gembú, Praia Cabana, Praia Doutor (with the possibility of accommodation), Praia Piscina, Praia Jalé and Praia Vanha. The residents of Porto Alegre have their fields along the way and it is good opportunity to learn about some local farming techniques. In Praia Jalé, a rustic camp managed by a local association is the best place for a break and eventually lunch and / or overnight. Head to the agencies or managers of Jalé Ecolodge for more information.

WHERE TO EAT AND SLEEP NEARBY

JALÉ ECOLOGDE

Camping made of rustic bungalows, without power, in Praia Jalé, 4km from Porto Alegre.

© 226 11 04 (Osvaldo, Porto Alegre)
222 27 92 (MARAPA)

PRAIA INHAME (INHAME BEACH)

In Praia Inhame, with all the confort, as well as bar and restaurant.

© 990 33 06 / 990 43 12 / 990 99 96



Cascata Bombaim

água doce para tirar o sal da pele e se refrescar. É sítio de descanso de uma multidão de morcegos gigantes - localmente chamados de *Gembú* - que se penduram debaixo dos coqueiros ao abrigo dos raios do sol. Grupos de macacos são frequentes neste percurso.

Chega-se por terra a partir do Jalé Ecolodge, seguindo a estrada em linha reta até a Praia Vanha e logo à dependência de Santa Josefina. No regresso, uma pista rural alternativa passa por Alto Douro e regressa para o Jalé ou a Praia Malanza. Aconselha-se levar um guia que conheça bem os atalhos e bifurcações. Dirija-se às agências ou aos responsáveis do Jalé Ecolodge para mais informações.

O NORTE DA ILHA

ROÇA BINDÁ

Ao fim da estrada litoral Norte, Ponta Furada é o ponto de partida para esta caminhada rumo à costa Oeste da ilha. Passando por cacauzais e áreas de pastagem para bois, chega-se ao quintal da roça Bindá. Pertinho, no meio da floresta, as ruínas em terraços do quintal antigo estão completamente cobertas de vegetação. Os mais temerários poderão continuar seguindo a costa até o quintal de Juliana de Sousa, donde se tem uma linda vista sobre o mar e o pequeno ilhéu Coco. Pouco usados, estes caminhos são alvos de pouca manutenção

PRAIA XIXI (XIXI BEACH)

Another precious pearl in a necklace of beaches surrounding the island of Sao Tome. Praia Xixi is quiet, isolated, and the stream that flows there gives just enough fresh water to remove the salt and freshen the skin. It is the resting place of a herd of giant bats - locally called Gembú - which hang beneath the palm trees under the sun rays. Groups of monkeys are frequent on this route. Reachable by land from the Jalé Ecolodge, following the road straight up the beach until Praia Vanha the dependence of Santa Josefina. In return, an alternate rural road passes through the Alto Douro and returns to Jalé or Praia Malanza. It is advisable to take a guide who knows the shortcuts and bifurcations. Head to the agencies or managers of Jalé Ecolodge for more information.

THE NORTH OF THE ISLAND

ROÇA BINDÁ

(BINDÁ PLANTATION)

At the end of the north coast road, Ponta Furada is the starting point for this walk to the west coast of the island. Passing cacao plantations and pasture areas for cattle, one arrives at the yard of Roça Bindá. Close in the middle of the forest, the ancient terrace ruins are completely covered with vegetation. The more daring can continue along the coast

rer alguns riscos. Requer o uso de guias experimentados, com conhecimento do percurso e boas noções de segurança na floresta. Consulte as agências para mais informações sobre este percurso.

DIOGO VAZ E ARREDORES

Em Diogo Vaz, as pistas rurais que ligam às dependências de Santa Jenny, Santa Clotilde, Mulundo e Maria Luisa combinam com os antigos caminhos-de-ferro da roça para a realização de lindas caminhadas pelo campos e cacauzal ainda em exploração. Bonitas vistas sobre espalham-se pelo caminho e os bons guias saberão apontar as árvores mais notáveis que integram a floresta de sombra. Entre Diogo Vaz e Santa Clotilde, não percam a visita ao trapiche para conhecer o processo de fabricação da aguardente de cana.

A partir de Diogo Vaz, o percurso até Santa Clotilde é fácil e demora 1h30, ida e volta. Para visitar as outras dependências, é necessário prever mais tempo (até 5 horas para Maria Luisa), bons sapatos e equipamentos de chuva. Dirija-se às agências ou a Direção Geral do Turismo e Hotelaria para conhecer os melhores percursos e escolher o seu guia.

OSTÚNEIS

Quija - that can become dangerous in times of rain. Prefer the Gravana season to make this journey. As it is not an easy road, be well prepared and willing to take some risks. Requires the use of experienced guides, acquainted with the route and with good notions of security in the forest. Refer to the agencies for more information about this route.

DIOGO VAZ AND SURROUNDINGS

In Diogo Vaz, the rural tracks that connect the facilities of Santa Jenny, Santa Clotilde, Mulundo and Maria Luisa combine with the old plantation railways, for beautiful walks in the fields and cacao plantation, still operating. Beautiful views are spread along the way and expert guides will be able to point out the most remarkable trees comprising the shade forest. Between Diogo Vaz and Santa Clotilde, do not miss visiting the factory to learn the manufacturing process of sugar cane spirit.

From Diogo Vaz, the route to Santa Clotilde is easy and takes 1:30h round trip. To visit the other dependencies, it is necessary to have more time (up to 5 hours for Maria Luisa), good shoes and equipment for the rain. Revert to the agency or the Directorate General of Tourism and Hotels to know the best routes and choose your guide.

(apesar da estrada que liga Ponta Furada a Bindá) e requerem o uso de guias experimentados.

VOLTA A ILHA (LEMBÁ - SÃO MIGUEL - STO ANTONIO MUSSACAVU - PORTO ALEGRE)

Este percurso foi denominado pelos guias de “volta a ilha”, pois junta os dois pontos extremos acessíveis de viatura em São Tomé, um ao Norte do lado de Santa Catarina, e outro no Sul em Porto Alegre. Entre os dois, o Obô junta-se ao litoral numa confusão de verdes e azuis, que relembram uma paisagem de fim do mundo. Ali avistam-se algumas das espécies de pássaros mais raras, e a meio caminho, São Miguel encanta pela beleza da sua baía cheia de pequenas ilhas. Atravessando a praia e entrando pela floresta, uma pequena capela com vista para Sul vale a visita. Diz-se que os feiticeiros da ilha têm este sítio como um local de referência no exercício da sua arte.

O percurso faz-se em dois dias a partir de Ponta Furada, passando por Bindá, Juliana Sousa, Burnay, São Miguel, Jou e Santo António Mussacavu. Acampa-se a meio caminho em São Miguel. Requer uma boa condição física e equipamento de campismo apropriados. Atravessam-se dois rios bastante largos – o Xufe-Xufe e o Quija – que podem tornar-se perigosos em tempos de chuva. Prefira a Gravana para realizar este percurso. Por não ser um caminho fácil, esteja bem preparado e disposto a cor-

to Juliana de Sousa backyard, from which one may have a beautiful view over the sea and the island Coco.

Often used, these pathways are targets of low maintenance (notwithstanding the road linking Ponta Furada to Bindá) and require the use of experienced guides.

AROUND THE ISLAND
(LEMBÁ - SÃO MIGUEL - STO ANTONIO MUSSACAVU - PORTO ALEGRE)

The Guides call this route “around the island,” because it links the two ends accessible by car in Sao Tome, one North near Santa Catarina, and another South in Porto Alegre. Between the two, the Obô joins the coast in a mess of greens and blues that remind an end of the world landscape view. Here one can see some of the rarest species of birds, and midway, São Miguel enchants by the beauty of its bay full of small islands. Across the beach and into the forest, a small chapel overlooking South is worth the visit. It is said that this is a reference site for the sorcerers of the island in the exercise of their art.

The route takes two days starting at Ponta Furada, through Bindá, Juliana Sousa, Burnay, São Miguel, Jou and Santo Antonio Mussacavu. You may camp halfway from São Miguel. It requires good physical condition and appropriate camping equipment. Two quite large rivers have to be crossed- Xufe-Xufe and

Um percurso rico em emoções! Construída no tempo colonial, a canalização da água de um afluente do rio Contador corre pelas montanhas acima da roça Ponta Figo, abastecendo um depósito em altitude utilizado para fazer funcionar uma turbina hidroelétrica mais abaixo no vale. Um serie de oito túneis – da altura de um homem - foram cavados ao longo da canalização para facilitar a sua manutenção. Deixando o seu veículo no deposito, poderá percorre-los em direção a uma das cascatas mais linda do país, a Cascata Angolar, escondida num canyon à beira do parque natural Obô. A travessia dos túneis é uma experiência única no país. Deixe sair os morcegos antes de entrar, e mantenha a cabeça baixa para não bater no teto. A evitar para pessoas com problema de claustrofobia. Aconselha-se deixar o seu veículo no depósito de água, onde os seguranças tomarão conta dele enquanto for passear. Leve sapatos fechados que se possam molhar, pois há muita humidade nos túneis e às vezes muita lama no caminho. Lanternas (idealmente frontais) são também imprescindíveis neste percurso. Alguns túneis ultrapassam os 100 metros de comprimento e encontrar-se-ão numa escuridão total! Por razões de segurança, contrate um guia experimentado e que conheça bem esta zona. Dirija-se às agências ou aos responsáveis da roça Monte Forte para mais informação.

THE TUNNELS

An emotionally rich journey! Built in colonial times, the canalization of the water from a tributary of the river Contador runs through the mountains above roça Ponta Figo (Ponta Figo plantation), supplying an altitude deposit used to operate a hydroelectric turbine in the valley below. A series of eight tunnels – as high as a man - were dug along the pipeline to facilitate maintenance. Leaving your car at the warehouse, you may walk through them heading for one of the most beautiful waterfalls in the country, Cascata Angolar (Angolar Cascade), hidden in a canyon on the edge of Obô Natural Park. The crossing of the tunnels is a unique experience in the country. Let the bats out before entering, and keep your head down to avoid hitting the ceiling. To be avoided by people suffering from claustrophobia. It is advisable to leave your vehicle in the water tank, where the guards will take care of it while you walk. Bring closed shoes that can get wet, because there is too much moisture in the tunnels and sometimes a lot of mud on the road. Flashlights (ideally frontal) are also essential in this route. Some tunnels exceed 100 meters in length and will be in total darkness! For security reasons, hire an experienced guide who knows the area. Revert to the agencies or managers of roça Monte Forte (Monte Forte plantation) for more information.

ONDE COMER E PERNOITAR POR PERTO

ROÇA MONTE FORTE

Alojamento simples com comida típica, numa casa colonial com vista no mar.

☎ 991 13 62 (Sr. Jerónimo)

ONDE COMER E PERNOITAR POR PERTO

MUCUMBLI

Em Ponta Figo, alojamento em chalés e campismo com serviço de restaurante e guias.

☎ 990 87 37 / 990 87 36

✉ tizimari@hotmail.com

AS SAVANAS

No Norte da ilha, entre Guadalupe e Neves estendem-se amplas áreas de savana, realçando o carácter particularmente seco desta região.

Provavelmente derivado do desbravamento da floresta originária para o plantio de cana-de-açúcar no século XVI, este ecossistema caracteriza-se por um mosaico de herbáceas interrompidas por pequenos bosques compostos por baobabs, tamarindos e arbustos.

A partir de Guadalupe, a subida ao Morro Monquinquin permite apreciar uma bela vista sobre esta região e as roças de Agostinho Neto e Canavial. Em Morro Peixe, poderá observar as savanas de perto, visitando as ruínas da antiga roça, caminhando entre a Praia das Conchas e a Praia dos Tamarindos pela

WHERE TO EAT AND SLEEP NEARBY

ROÇA MONTE FORTE

Simple accommodation with typical food, in a colonial house with view to the sea.

☎ 991 13 62 (Mr. Jerónimo)

WHERE TO EAT AND SLEEP NEARBY

MUCUMBLI

In Ponta Figo, accommodation in chalets and camping, with restaurant service and guides.

☎ 990 87 37 / 990 87 36

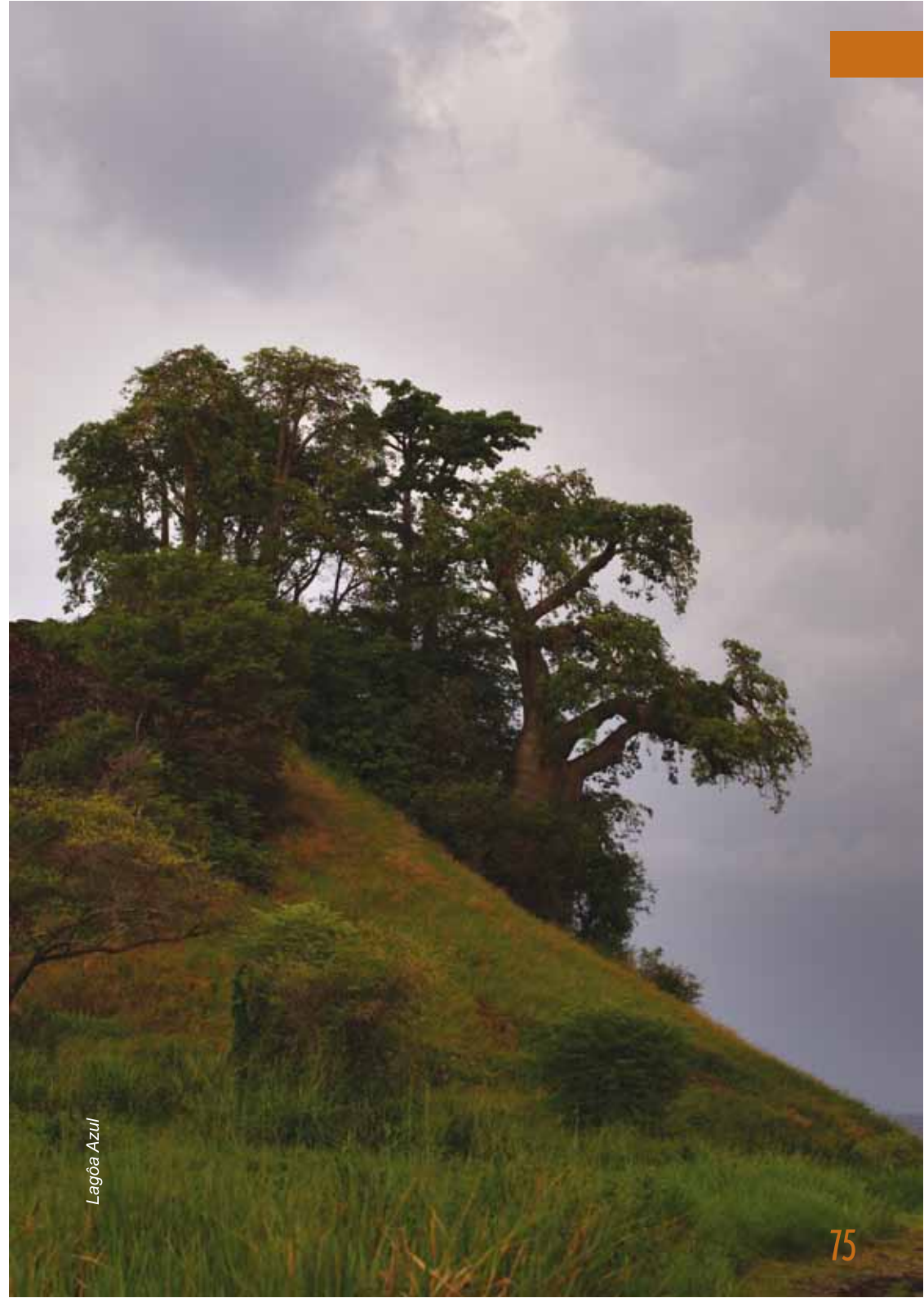
✉ tizimari@hotmail.com

THE SAVANNAS

In the North of the island, between Guadalupe and Neves, there are wide areas of savanna, enhancing the particularly dry character of this region. Probably originated from the clearing of native forest for the plantation of sugar cane in the sixteenth century, this ecosystem is characterized by a mosaic of herbaceous interrupted by small woods composed of baobabs, tamarinds and bushes.

Starting from Guadalupe, the ascension to Morro Monquinquin allows you to enjoy a beautiful view over this region and the plantations Agostinho Neto and Canavial.

In Morro Peixe, you can see the savannas close by, visiting the ruins of the old plantation, walking between Praia das Conchas



Lagôa Azul

costa, e subindo ao Morro Peixe que domina a pequena aldeia de pescadores. Dirija-se às agências, à Casa Tatô e ao Restaurante Celvas em Guadalupe.

ONDE COMER POR PERTO

RESTAURANTE CELVAS

Peixe grelhado e comida típica.
Em Guadalupe.

☎ 991 34 17

RESTAURANTE SANTOLA

Em Neves, especialidade de caranguejos de fundo, chamados “santola”.

☎ 990 55 62

(Conchas Beach) and Praia dos Tamarindos (Tamarindos Beach) by the coast and up the Morro Peixe which overlooks the small fishing village. Go to the agencies, Casa Tatô (House Tatô) and Restaurant Celvas in Guadeloupe.

RESTAURANT CELVAS

*Grilled fish and typical food.
In Guadalupe.*

☎ 991 34 17

RESTAURANT SANTOLA

In Neves, house special kind of crabs called “santola”.

☎ 990 55 62



Praia das Conchas



Praia Piscina



VIRANDO DE BICICLETA TURNING BY BICYCLE

São Tomé e Príncipe oferecem aos ciclistas com espírito de aventura roteiros para todos os gostos e capacidades. Além de permitir uma descoberta mais aprofundada das ilhas, percorrer as ilhas de bicicleta é também a melhor forma de criar amizades ao longo do caminho. As pistas rurais e os seus atalhos foram alvo de intensa exploração nos últimos anos por parte da **Federação São-tomense de Ciclismo**, com o objetivo de criar percursos de corrida e treino para os seus membros. Várias competições foram já organizadas, inclusive de nível internacional, como a Volta do Cacau que costuma ser organizada nos meses de Julho ou Agosto. Hoje, existe uma grande variedade de circuitos, e os operadores propõem excursões guiadas de bicicleta em todos os distritos. A partir da capital, a agência **São Tomé Bike**, especializada em excursões de bicicleta, sugere os seguintes percursos:

NOS ARREDORES DA CIDADE CAPITAL E A ROÇA FERREIRA GOVERNO, PASSANDO POR PRAIAS E PLANTAÇÕES DE CACAU
(15 Km, 2 horas, nível fácil)

ENTRE A CIDADE CAPITAL E MARGARIDA MANUEL, A DESCOBERTA DE UMA FÁBRICA DE FARINHA DE MANDIOCA.
(25 Km, 3 horas, nível médio)

NAS PLANTAÇÕES DE CAFÉ, A PARTIR DA ROÇA MONTE CAFÉ NO DISTRITO DE MÊ ZOCHI,

*Both Sao Tome and Principe provide cyclists with a sense of adventure, with tours for all tastes and abilities. Besides allowing a more in-depth discovery of the islands, going through the islands by bike is also the best way to build friendships along the way. The rural tracks and their shortcuts have been heavily exploited in recent years by the **Cycling Federation of Sao Tome**, with the goal of creating running paths and training for its members. Several competitions have already been organized, including at international level, such as the Tour of Cacau which is usually held in July or August. Today, there is a wide variety of circuits, and the operators offer guided bike tours in all districts. From the capital, **Sao Tome Bike** agency, specialized in bicycle tours, suggests the following routes:*

*IN THE SURROUNDINGS OF THE CAPITAL CITY AND ROÇA FERREIRA GOVERNO (FERREIRA GOVERNO PLANTATION), THROUGH BEACHES AND CACAO PLANTATIONS
(15 km, 2 hours, easy level)*

*BETWEEN THE CAPITAL CITY AND MARGARIDA MANUEL, THE DISCOVERY OF A PLANT OF CASSAVA FLOUR.
(25 km, 3 hours, medium level)*

ON COFFEE PLANTATIONS, FROM ROÇA MONTE CAFÉ IN THE MÊ ZOCHI DISTRICT, THROUGH COFFEE

PASSANDO POR CAFEZAIS E
DESCOBRINDO O PROCESSO DE
PRODUÇÃO.

CONTACTOS ÚTEIS

Federação São-tomense de Ciclismo

☎ 990 87 37 (Tiziano Pisoni)

São Tomé Bike

☎ 994 21 23

✉ info@saotomebike.st

🌐 www.saotomebike.st

PLANTATIONS AND DISCOVERING THE
PRODUCTION PROCESS.

USEFUL CONTACTS

Cycling Federation of Sao Tome

☎ 990 87 37 (Tiziano Pisoni)

São Tomé Bike

☎ 994 21 23

✉ info@saotomebike.st

🌐 www.saotomebike.st



SENSAÇÕES DO OFF ROAD

OFF ROAD SENSATIONS

Nas roças do interior, muitas pistas rurais apenas podem ser percorridas com veículos 4x4, oferecendo inúmeras oportunidades para a prática do off road. Alvo de exploração sistemática por amadores de sensações fortes, algumas vias são hoje acessível a um público mais amplo e alguns operadores especializados propõem saídas com veículos adaptados ao terreno (moto quad, jeep, motorizadas) e guias experientes nesta disciplina.

ATENÇÃO

Esta disciplina requer uma boa condição física e veículos em boas condições de manutenção. Dirija-se às agências especializadas para mais informação.

OPERADORES ESPECIALIZADOS

Tropic Venture

☎ 222 80 06 / 98 00 315
@ andre.reis@tropicventure.st / info@tropicventure.st
🌐 www.tropicventure.st

Gogo São Tomé

☎ 222 36 32
@ www.gogosaotome.com / www.facebook.com/gogosaotome

In the plantations of the interior, many rural tracks can only be covered with 4x4 vehicles, offering numerous opportunities to practice off road. Target of systematic exploration by amateurs of strong sensations, some roads are now accessible to a wider public and some specialized operators offer tours with vehicles adapted to the terrain (quad bike, jeep, motorcycle) and experienced guides in this discipline.

WARNING

This course requires a good physical condition and vehicle in good maintenance condition. Head to specialized agencies for more information.

SPECIALISED OPERATORS

Tropic Venture

☎ 222 80 06 / 98 00 315
@ andre.reis@tropicventure.st / info@tropicventure.st
🌐 www.tropicventure.st

Gogo São Tomé

☎ 222 36 32
@ www.gogosaotome.com / www.facebook.com/gogosaotome



A ILHA DAS AVES THE ISLAND OF THE BIRDS



Viuva Dominicana

Quer seja um birdwatcher experimentado ou apenas um curioso, a observação de aves em São Tomé e Príncipe constitui, no mínimo, uma experiência única. As ilhas incluem as segundas (em 75) Florestas de África mais importantes para as aves, e são possivelmente o local do mundo onde se concentra o maior número de espécies endémicas (únicas do arquipélago) por área. Estão descritas pelo menos 51 espécies de aves terrestres para São Tomé e 33 para o Príncipe, das quais 26 são endémicas, para além de mais de uma dezena de aves marinhas nidificantes e outras tantas espécies ocasionais ou de passagem.

Melhor que tudo isto, só o facto de quase todas as espécies endémicas serem possíveis de ser observadas com relativa facilidade, iniciando-se qualquer jornada de Birdwatching ainda na capital do país, com a observação dos amplamente distribuídos mas únicos **Selelê** (*Anabathmis newtoni*), **Truqui-Sun-Deçu** (*Prinia mollerii*) e **Tchin-tchin-tcholó** (*Ploceus sanctithomae*), entre outros, nas zonas arborizadas e jardins da cidade.

De uma forma geral, é possível a observação da maioria das aves endémicas de ambas as ilhas nos habitats florestais nativos remanescentes, nomeadamente as florestas mais antigas e as florestas secundárias (chamadas localmente de “capoeira”), que surgiram por regeneração de antigas plantações

Whether you are an experienced birdwatcher or just curious, birdwatching in Sao Tome and Principe is, to say the least, one unique experience. The islands include the second (in 75) Forests of Africa most important to birds, and are possibly the place of the world with the largest number of endemic species (unique in the archipelago) by area. At least 51 species of land birds are described to Sao Tome and 33 for Principe, 26 of which are endemic, as well as more than a dozen marine nesting birds and many other occasional or passing species.

*Even better than all of this is the fact that almost all the endemic species may be observed with relative ease, starting any day of Birdwatching in the capital, with the observation of the widely distributed but only **Selelê** (*Anabathmis newtoni*), **Truqui-Sun-Déçu** (*Prinia mollerii*) and **Tchin-Tchin-tcholó** (*Ploceus sanctithomae*), amongst others, in the wooded areas and gardens in the city.*

In general, it is possible to observe the majority of the endemic birds of both islands in the remaining native forest habitats, including the oldest forests and secondary forests (known locally as “capoeira (poultry)”), which arose by regeneration of old abandoned cacao and coffee plantations. Birdlife International (International Partnership for the Conservation of Birds) recognizes for the island of

de cacau e café abandonadas. A Birdlife International (Parceria Internacional de Conservação das Aves) reconhece para a Ilha de São Tomé 3 áreas importantes para as Aves (IBA's):

1. As Florestas Primárias de Baixa Altitude localizam-se na zona sul de São Tomé, estendendo-se até à costa oeste e ao relevo central da ilha, e incluem as três espécies de aves classificadas como “Críticamente Ameaçadas” pela Lista Vermelha dos Vertebrados da UICN: o **Ibis**, ou **Galinholha** (*Bostrychia bocagei*) e o **Picanço** (*Lanius newtonii*) até hoje só foram observados nesta área, e o **Anjolo** (*Neospiza concolor*) só muito recentemente foi registado também nas Florestas Montanhosas do centro de São Tomé. Estas três aves já foram consideradas extintas e re-descobertas apenas recentemente. São especialistas de um habitat pouco perturbado, e a pressão crescente da demografia em São Tomé põe a sua sobrevivência em risco. Para além da destruição de habitat, o Ibis é ainda ocasionalmente caçado pela sua carne. Além destas espécies poder-se-ão observar nesta área o pouco conhecido e vulnerável **Sui-sui-d’Obô** (*Amaurocichla bocagei*) e o colorido **Conóbia** (*Alcedo cristata thomensis*), entre outros endemismos comuns às florestas bem preservadas. Para observar aves nas Florestas de Baixa Altitude, recomenda-se a deslocação à zona acima das

Sao Tome three important areas for birds (IBA's):

1. The Low Altitude Primary Forests located in the south of Sao Tome, extending to the west coast and the central relief of the island and including the three species of birds classified as “Critically Endangered” by the Red List of Vertebrates of IUCN: **Ibis**, or **Galinholha** (*Bostrychia bocagei*) and **Picanço** (*Lanius newtonii*) that, so far, have only been observed in this area, and **Anjolo** (*Neospiza concolor*) that only recently has been recorded also in the Mountainous Forests of the center of Sao Tome. These three birds have already been considered extinct and were rediscovered only recently. They are specialists of a little disturbed habitat, and the increasing pressure of demography in Sao Tome puts its survival at risk. Besides from the habitat destruction, the Ibis is also occasionally hunted for its meat. Apart from these species, it is possible to observe in this area the little-known and vulnerable **Sui-sui-d’Obô** (*Amaurocichla bocagei*) and the colorful **Conóbia** (*Alcedo cristata thomensis*) and other endemic species common to well preserved forests. To watch birds in Low Altitude forests, it is recommended to travel to the area above the ruins of *Roça Monte Carmo* (Monte Carmo Plantation), with pedestrian access from the area of palm exploration oil

ruínas da Roça Monte Carmo, com acesso pedestre a partir da área de exploração de óleo de palma em Ribeira Peixe. Outra alternativa é utilizar o acesso por mar na praia de S.Miguel (a partir de Sta Catarina ou de Porto Alegre) e percorrer as áreas pouco exploradas dos Rios Quija e Xufexufe. Estes percursos são fisicamente exigentes e podem coincidir com períodos de muita chuva ou de elevada escorência dos rios a complicar as caminhadas.

2. Na zona centro norte da ilha localizam-se as **Florestas de Montanha** (entre os 1000 e 1600m de altitude) e **Bruma** (entre os 1600 e 2024m de altitude), conservadas em grande parte devido ao difícil acesso e relevo abrupto da área. Estas constituem o principal refúgio do Ameaçado **Pombo-do-mato** (*Columba thomensis*), cuja zona de nidificação principal se encontra em redor da área do Pico de S.Tomé. Outras aves emblemáticas são relativamente comuns nestas florestas, nomeadamente o **Selelê-mangotchi** (*Dreptes thomensis*), o **Papa-figo** (*Oriolus crassirostris*) ou o elusivo **Kitoli** (*Otus hartlaubi*). Para observar aves nas Florestas de Montanha podemos chegar a partir de vários pontos, sendo recomendado o acesso pelo Bom Sucesso. A caminhada à Lagoa Amélia, o Caminho do Fugido ou a rota de ascensão ao Pico permitem a observação da maioria destas e outras espécies, como o **Céssia**

in Ribeira Peixe. Another alternative is to use the access by sea at the beach of São Miguel (from Santa Catarina or Porto Alegre) and go through the unexplored areas of the Rivers Quija and Xufexufe. These tours are physically demanding and may coincide with periods of heavy rainfall or excess high running rivers complicating the walks.

2. In the central north part of the island we may find the **Florestas de Montanha** (Mountain Forests) (between 1000 and 1600m altitude) and **Bruma** (Mist) (between 1600 and 2024m altitude), preserved mainly due to the difficult access and steep topography of the area. These are the main refuge of the threatened **Pombo-do-mato** (*Columba thomensis*), whose main nesting area is around the area of Pico de Sao Tome (Sao Tome Peak). Other emblematic birds are relatively common in these forests, namely the **Selelê-mangotchi** (*Dreptes thomensis*), **Papa-figo** (*Oriolus crassirostris*) or the elusive **Kitoli** (*Otus hartlaubi*). We may get to Florestas de Montanha (Mountain Forests), from various points, to watch birds, being the Bom Sucesso access recommended. The walk to Lagoa Amélia (Lake Amelia), Caminho do Fugido (Path of the Escaped), or the ascension route to Pico (Peak) allow the observation of most of these and other species, such as **Céssia** (*Treron sanctithomae*) or the **Neto-de-Olho-Grosso** (*Zosterops feae*).

(*Treron sanctithomae*) ou o **Neto-de-Olho-Grosso** (*Zosterops feae*). Existem várias espécies florestais endêmicas que repartem ainda o seu habitat com áreas de Floresta de Sombra, como o Rola (*Columba malherbii*), a **Camussela** (*Ploceus thomensis*), o **Tomé-Gagá** (*Tersiphone atrochalybeia*) ou o **Tordo-de-São-Tomé** (*Turdus olivaceofuscus*). Estas áreas encontram-se em redor das plantações e roças e a

There are many endemic forest species which share their habitat with areas of Floresta da Sombra (Shadow Forest), like Rola (Columba malherbii), Camussela (Ploceus thomensis), Tomé-Gagá (Tersiphone atrochalybeia) or Tordo-de-São-Tomé (Turdus olivaceofuscus). These areas are found around the plantations and most rural roads are a delight for the bird watchers.



maioria dos caminhos rurais constituem um prazer para o observador de aves

3. Outra zona relevante são as Savanas do Norte. Muitas das aves que utilizam este habitat foram introduzidas, possivelmente a partir de Angola, como o **Padê-campo-amarelo** (*Euplectes aureus*), o **Piriquito-de-cabeça-vermelha** (*Agapornis pullarius*) ou a **Codorniz** (*Coturnix delegorguei*). Algumas das espécies endêmicas mais adaptáveis também se podem observar aqui, como a Rola (*Columba malherbii*), O **Olho-Grosso** (*Zosterops lugubris*), ou o **Pardal** (*Serinus rufobrunneus*).

Para uma descrição mais completa das espécies e habitats recomenda-se vivamente a utilização de um guia de identificação das aves locais, passível de ser adquirido junto dos operadores e alguns pontos comerciais da ilha.

Para qualquer jornada de observação na floresta, é necessário contratar um guia especializado que conheça bem a área, as aves e os seus costumes, pelo que é bom programar estas jornadas antecipadamente. Alguns operadores turísticos como Navetur, Mistral Voyages e a Associação Monte Pico organizam passeios de observação de aves de duração variável em diversas zonas da ilha. Também se recomenda contactar a Direção do Parque Natural Obô de São Tomé para mais informações.

3. Another relevant area are the Savanas do Norte (North Savannas). Many of the birds that use this habitat were introduced, possibly from Angola, as the **Padê-campo-amarelo** (*Euplectes aureus*), the **Piriquito-de-cabeça-vermelha** (*Agapornis pullarius*) or the **Codorniz** (*Coturnix delegorguei*). Some of the endemic species most adaptable may also be observed here, as the Rola (*Columba malherbii*), **Olho-Grosso** (*Zosterops lugubris*), or **Pardal** (*Serinus rufobrunneus*).

For a more complete description of the species and habitats we recommend using an identification guide of local birds, which can be purchased from the operators and some commercial spots in the island.

For any day of observation in the forest, you must hire an expert guide who knows the area well, the birds and their habits, it is therefore advisable to plan these trips in advance. Some operators as Navetur, Mistral Voyages and Associação Monte Pico (Mount Peak Association) organize bird watching trips of varying lengths in different parts of the island. It is also advisable to contact the Directorate of the Obô Natural Park of Sao Tome for more information.

ALGUNS OPERADORES ESPECIALIZADOS

Birdquest

Sedeada no Reino Unido, as expedições em STP são lideradas por Nik Borrow.

Ver a página sobre São Tomé e Príncipe no site da Birdquest

☎ +441254826317

✉ birders@birdquest.co.uk

🌐 www.birdquest-tours.com

Birding Africa

Especializada no continente africano, as expedições em STP são liderados por Michael Mills.

Ver a página sobre São Tomé e Príncipe no site da Birding Africa :

☎ +27 (0) 21 531 9148,

+27 (0) 21 531 6405

(Africa do Sul)

✉ info@birdingafrica.com

🌐 www.birdingafrica.com

SOME SPECIALISED OPERATORS

Birdquest

With seat in the United Kingdom, the expeditions in STP are led by Nik Borrow.

See the Sao Tome and Principe page in the Birdquest site

☎ +441254826317

✉ birders@birdquest.co.uk

🌐 www.birdquest-tours.com

Birding Africa

Specialised in the African continent, the expeditions in STP are led by Michael Mills.

See the Sao Tome and Principe page in the Birding Africa site

☎ +27 (0) 21 531 9148,

+27 (0) 21 531 6405 (Africa do Sul)

✉ www.birdingafrica.com

✉ info@birdingafrica.com



An underwater photograph showing a diver in the lower left, swimming towards the right. The water is clear blue, and several fish are visible in the background. The text is overlaid on the left side of the image.

NOS RASTOS DAS TARTARUGAS MARINHAS IN THE TRACKS OF SEA TURTLES

ASTARTARUGAS MARINHAS DE SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

Das sete espécies de tartarugas marinhas conhecidas no mundo, cinco delas frequentam as águas de São Tomé e Príncipe. Entre elas, quatro desovam nas praias das ilhas, entre os meses de Setembro e Abril. Saiba reconhecê-las :

SADA (ERETMOCHELIS IMBRICATA)
De tamanho relativamente pequeno, é reconhecível pelo seu bico agudo. As suas escamas são procuradas por artesãos para fazer objetos de artesanato, o que faz desta espécie uma das mais ameaçadas no arquipélago.

MÃO BRANCA (CHELONIA MYDAS)
Comum nas praias do Sul de São Tomé e no Príncipe, esta espécie pode atingir 120 cm uma vez adulto. Procurada para a sua carne, é também uma espécie altamente ameaçada em São Tomé e Príncipe.

AMBULÂNCIA (DERMOCHELIS CORIACEA)
Sem dúvida a maior de todas, é facilmente reconhecível. A sua carapaça não tem escamas, mas sim um couro azulejado e branco. As suas patas largas são poderosas e ela pode atingir 190cm e pesar 600Kg.

TATÔ (LEPIDOCHELYS OLIVACEA)
De tamanho menor (até 75cm), a sua carapaça é mais redonda.

THE SEA TURTLES OF SAO TOME AND PRINCIPE

Of the seven worldwide known species of sea turtles, five of them visit regularly the waters of Sao Tome and Principe. Among them, four spawn on the beaches of the islands, between September and April. Know how to recognize them:

SADA (ERETMOCHELIS IMBRICATA)
Of a relatively small size, it is recognizable by its sharp beak. Their scales are sought by artisans to make objects of craftsmanship, what makes this one of the most endangered species in the archipelago.

MÃO BRANCA (CHELONIA MYDAS)
Common in the beaches of Southern Sao Tome and in Principe, this species can reach 120 cm as adults. Sought for its meat, it is also a highly threatened species in Sao Tome and Principe.

AMBULÂNCIA (DERMOCHELIS CORIACEA)
Undoubtedly the biggest of all, it is easily recognizable. Its shell has no scales, but a blue and white leather. Their legs are powerful and wide, it can reach 190cm and weigh 600Kg.

TATO (LEPIDOCHELYS OLIVACEA)
Of a smaller size (up to 75cm), its shell is more rounded. It is mainly found on the beaches of the north and in Sao Tome.

Encontra-se principalmente nas praias do Norte e São Tomé.

O PROGRAMA DE PROTEÇÃO DAS TARTARUGAS MARINHAS (PPTM)

Na ilha de São Tomé, a proteção das tartarugas está sob a responsabilidade de uma organização não-governamental chamada MARAPA (Mar Ambiente e Pesca Artesanal). Em função dos financiamentos disponíveis, realiza ações de sensibilização da população nas escolas e comunidades piscatórias, e coordena patrulhas de vigilância em algumas praias da ilha. No quadro deste programa, e tendo em conta as ameaças que pesam sobre os ninhos (cães selvagens, erosão costeira, roubo pelos homens), os guardas de praia da MARAPA recolhem os ovos após a desova e transferem nos em centros de incubação cercados. Uns dois meses depois os filhotes nascem e são libertados na praia, diminuindo assim consideravelmente a mortalidade infantil destas espécies. Para maior informação sobre o PPTM, contacte a ONG MARAPA em São Tomé. © 2222 792.

ONDE VER TARTARUGA MARINHAS?

Entre Setembro e Abril, é possível assistir à desova das tartarugas a noite nas praias protegidas no

O SEA TURTLE PROTECTION PROGRAM (PPTM)

On the island of São Tomé, the turtles protection is under the responsibility of a non-governmental organization called MARAPA (Sea, Environment and Artisanal Fishing). Depending on the available funding, it carries out actions of public awareness in schools and fishing communities, and coordinates surveillance patrols in some beaches of the island. Under this program, and taking into account the threats to their nests (wild dogs, coastal erosion, theft by men), MARAPA beach guards collect the eggs after spawning and transfer them to the fenced incubation centers. About two months after the baby turtles are born they are released on the beach, thereby considerably reducing child mortality of these species. For more information on the PPTM, contact MARAPA NGO in Sao Tome 2222 792.

WHERE TO SEE SEA TURTLES?

Between September and April, it is possible to watch turtles lay their eggs in the beaches at night protected under the PPTM, and during the day to the release of newborn babies.

PRAIA MORRO PEIXE (MORRO PEIXE BEACH)
Perhaps the best observation

quadro do PPTM, e de dia à libertação dos filhotes recém nascidos :

PRAIA MORRO PEIXE

Talvez o melhor sítio de observação na ilha de São Tomé. Na comunidade de Morro Peixe, a MARAPA dispõe de uma casa de visita – a Casa Tatô – com uma loja e informações detalhadas sobre estas espécies e o Programa. Na temporada de desova, poderão acompanhar o responsável, Sr Hipolito Lima, nas suas patrulhas noturnas nas praias do Norte, entre Praia das Conchas e Praia Micoló, e ouvir as suas explicações sobre o destino dos filhotes libertados a partir do seu Centro de Incubação. © 991 37 92 (Sr Hipolito).

PRAIA MESSIA ALVES

Ao lado do Club Santana, o Centro de Incubação de Messia Alves acolhe também os ninhos das tartarugas desovando nas praias vizinhas. Procure o contacto dos guardas através da MARAPA ou na receção do Club Santana. © 222 24 00 / 01 a 09, @ clubsantana@cstome.net.

PRAIA MICONDO

Recentemente incluída no quadro do PPTM, esta praia fica sob a responsabilidade do empreendimento turístico Le Robinson e L'Escapade. Não dispondo de Centro de Incubação, os ninhos são preservados no local da desova e os filhotes nascem em condições naturais. Contacte os donos da pousada para maior informações.

site on the island of Sao Tome. In the community of Morro Peixe, MARAPA has a home for visiting – Casa Tatô (Tatô House)- with a shop and detailed information about these species and the Program. In the spawning season, you may go with the responsible, Mr. Hipolito Lima, in the night patrols through the beaches of the North, between Praia das Conchas (Conchas Beach) and Praia Micoló (Micoló Beach), and listen to his explanations about the fate of the young turtles released from his Incubation Center. © 991 37 92 (Mr Hipolito).

PRAIA MESSIA ALVES (MESSIA ALVES BEACH)

Near Club Santana, the incubation center of Messia Alves also hosts the nests of the turtles laying their eggs on the beaches nearby. Search for the guards contact through MARAPA or in Club Santana reception. © 222 24 00 / 01 a 09, @ clubsantana@cstome.net.

PRAIA MICONDO (MICONDO BEACH)

Recently included in the PPTM framework, this beach is under the responsibility of the tourist resort Le Robinson e L'Escapade. Since it does not have an incubation center, the nests are preserved in the spawning grounds and the babies are born under natural conditions. Contact the owners of the lodge for further information © 992 63 11

© 992 63 11

PRAIA JALÉ

No sul do País, a proteção da Praia Jalé e do seu Centro de Incubação encontra-se sob a responsabilidade do Jalé Ecolodge, um acampamento turístico gerido por uma associação local da comunidade de Porto Alegre. Durante a temporada, as patrulhas não são sistemáticas, mas poderão conseguir informações junto ao responsável do Ecolodge, Sr Osvaldo Mesquita – conhecido por Vado - em Porto Alegre.

© 2261 104 / 991 76 02

ou através da MARAPA

© 222 27 92

ATENÇÃO

Se encontrar uma tartaruga capturada na praia ou numa comunidade, não procure libertá-la sem o apoio das autoridades. Resista à tentação de pagar às pessoas para libertar uma tartaruga marinha, pois isto cria uma vício na sociedade e estimula a captura. Não compre objetos feitos com escamas de tartarugas marinhas. Embora estejam em venda livre em São Tomé por falta de legislação, a sua exportação para outros países é ilegal, e os infratores expõem-se ao pagamento de multas e processos judiciais nos países que ratificaram a convenção sobre o comércio de espécies ameaçadas (CITES).



PRAIA JALÉ (JALÉ BEACH)

In the south of the Country, the protection of Praia Jalé and its incubation center is under the responsibility of Jalé Ecolodge, a touristic camp managed by an association of the local community of Porto Alegre. During the season, the patrols are not systematic, but you may get information with the Ecolodge manager, Mr Osvaldo Mesquita – better known as Vado - in Porto Alegre.

© 2261 104 / 991 76 02

or through MARAPA

© 222 27 92.

WARNING

If you find a turtle caught on the beach or in a community, do not try to free it without the support of the authorities. Avoid paying people to release a sea turtle, as this creates a vice in society and encourages the capture.

Do not buy objects made with scales of sea turtles. Although they are sold freely in Sao Tome due to the lack of legislation, their export to other countries is illegal, and offenders are exposed to fines and lawsuits in countries that have ratified the convention on trade of endangered species (CITES).



CONHECENDO OS PRODUTOS LOCAIS KNOWING THE LOCAL PRODUCTS

ALGUNS ARTESÃOS E ARTISTAS A NÃO PER- DER EM SÃO TOMÉ.

CLAUDIO CORALLO -
CHOCOLATES E CAFÉS

Reconhecido internacionalmente pela qualidade do seu chocolate e café, Claudio Corallo encanta pela sofisticação da sua arte. Nunca mais degustarão chocolate da mesma maneira depois de ter provado os produtos do Sr Corallo.

A visitação à fábrica de Chocolate na cidade de São Tomé (Av. Marginal 12 de Julho) faz-se por marcação antecipada. No local há oportunidade para degustar produtos Corallo, tais como chocolate, licores e café.

© 990 71 14

© ccorallo@cstome.net

ESPAÇO CACAU

A Casa de Artes, Cultura, Ambiente e Utopia (CACAU) é um salão de exposição artística diversa e de animação. Possui facilidades como um bar, uma biblioteca, sala de apresentação audiovisual e galerias diversas onde se podem encontrar peças de artesanato variado, produtos gastronómicos de transformação artesanal, entre outros. A CACAU é também uma oficina que se dedica a formação artística e a descoberta de novos talentos. Aberto de segunda a domingo, a partir das 8:00h e fecho variável.

Contactos:

Largo das Alfandegas, S. Tomé,
© 222 26 25 / 98 43 927 / 990 69 00

SOME CRAFTSMEN AND ARTISTS YOU SHOULD NOT MISS IN SAO TOME.

CLAUDIO CORALLO – CHOCOLATES
AND COFFEES

Internationally known by the quality of his chocolate and coffee, Claudio Corallo fascinates by the sophistication of his art. You will never taste chocolate the same way after having tasted the products of Mr. Corallo.

The visit to the Chocolate factory in the city of Sao Tome (Av. Marginal 12 de Julho) is made through previous appointment. There you have the opportunity to taste the Corallo products, such as chocolate, liqueurs and coffee.

© 990 71 14

© ccorallo@cstome.net

ESPAÇO CACAU (CACAU SPACE)

Casa de Artes, Cultura, Ambiente e Utopia (House of Arts, Culture, Environment and Utopia - CACAU) is a showroom for diverse forms of art and animation. It contains facilities such as a bar, a library, a room for audiovisual presentation and several galleries where you can find pieces of assorted handicrafts and gastronomic products made through artisanal processing, amongst others. CACAU is also a workshop dedicated to artistic formation and the discovery of new talent. Open Monday to Sunday from 8:00 pm to closing variable.

OS DUROS

É uma associação de artesãos que trabalham com matérias-primas como côco, madeira e bambú. A oficina dos Duros situa-se na Madre de Deus, local onde se pode ver ao vivo e a cores o trabalho delicado dos artesãos que fazem desta arte a sua forma de vida. As obras dos Duros podem ser adquiridas na própria oficina ou em pontos de venda como a loja Ossobô, o Aeroporto e no Espaço Cacau. Aberto todos os dias, das 8:00-16:00h. Contactos: Adilson Viegas, Madre de Deus, Leonel, ☎ 992 11 83 / 99 1 09 16.

TOMÉ COELHO

Escultor e artesão de talento, Tomé Coelho tem o seu atelier na Quinta de Santo António perto do Instituto da Juventude. Produz peças únicas e sob encomenda. Visitas possíveis todo o dia das 7h30 às 17h. ☎ 991 03 01.

G&B ARTE

Artista plástico e grande músico nacional, Guilherme de Carvalho é o anfitrião deste atelier localizado na subida do Hospital. Além das pinturas do mestre, poderá também apreciar obras originais com base nas ricas variações em cores da areia vulcânica coletada nas praias do país. Aberto das 9h às 12h, e das 15h às 18h. ☎ 991 12 86.

NELITO – RESTAURANTE MIONGA

Escultor talentoso da vila de São João dos Angolares, Nelito é tam-

Contacts:

*Largo das Alfandegas,
Sao Tome
222 26 25 / 98 43 927 / 990 69 00*

OS DUROS (THE TOUGH)

Is an association of artisans who work with raw materials such as coconut, wood and bamboo. The workshop of the Duros is located in Madre de Deus, where you can see live and in color the delicate work of the craftsmen who make this art their way of life. Their works can be acquired in the workshop or at points of sale, such as store Ossobô, the Airport and CACAU. Open every day from 8:00 to 16:00 h. Contacts: Adilson Viegas, Madre de Deus, Leonel, telephone, ☎ 992 11 83 / 99 1 09 16.

TOMÉ COELHO

Sculptor and talented craftsman, Tomé Coelho has his studio at Quinta de Santo Antonio near the Instituto da Juventude (Youth Institute). Produces unique and custom-made pieces. Visits possible every day from 7h30 to 17h. ☎ 991 03 01.

G&B ARTE

Artist and a great national musician, Guilherme de Carvalho is the host of this studio located on the climb up to the Hospital. Besides the master's paintings, you can also enjoy original works based on the rich color variations of the volcanic sand collected on the beaches of the country. Open from 9h to 12h, and 15h to 18h.

bém um dos mais inventivos chefes da gastronomia santomense. No seu restaurante Mionga, localizado a sair de Angolares em direção ao Sul, num mirante entre mar e mangal, poderá descobrir a sua arte, tanto plástica como culinária. Contacto para reservas e encomendas: ☎ 992 23 16 / 2261 141

OSVALDO REIS

Pintor residente na cidade de Santana, Osvaldo Reis sofreu poliomielite na sua infância que o deixou com algumas limitações motoras. Tendo descoberto o seu talento para a pintura e o desenho na escola, aperfeiçoou um estilo muito pessoal ao longo dos anos de uma carreira que o levou para todos os cantos da lusofonia. Os seus quadros em acrílico e óleo são reconhecíveis entre milhares, representando cenas da vida santomense que se confundem em cores vivas e formas geométricas complexas. Amostras do seu trabalho podem ser vistas no seu atelier em Santana. ☎ 00239 99 20 159 / 99 45 479
@ osvaldoreis98@yahoo.com.br

PROJECTO "UÊ TELA"

O projeto de apoio ao desenvolvimento do artesanato em São Tomé tem formado artesãos na produção de papel artesanal a base de fibras vegetais, tecidos tingidos com tinta natural, costura e bordado sobre tecido africano, marcenaria etc. Os produtos são vendidos em São Tomé e outros países como o

991 12 86.

Nelito – Restaurant Mionga

Talented sculptor from the village of São João de Angolares, Nelito is also one of the most inventive chefs of Sao Tome gastronomy. In his restaurant Mionga, located on the way out of Angolares toward the South, a viewpoint between the sea and the mangroves, you may discover his art, both plastic as well as cooking.

Contact for reservations and orders: ☎ 992 23 16 / 2261 141

OSVALDO REIS

Painter living in the city of Santana, Osvaldo Reis suffered polio in his childhood that left him with some physical limitations. Having discovered his talent for painting and drawing at school, he perfected a very personal style over the years of a career that took him to all corners of the Lusophony. His paintings in acrylic and oil are distinguishable among thousands, representing scenes of Sao Tome life mixed in bright colors and complex geometric shapes. Samples of his work can be seen at his studio in Santana.

☎ 00239 99 20 159 / 99 45 479
@ osvaldoreis98@yahoo.com.br

PROJECT "UÊ TELA"

The project to support the development of handcraft in Sao Tome has trained craftsmen in the production of handmade paper of plant fibers, fabrics dyed with natural dye, sewing and embroidery

Brasil, Itália etc. Aberto a visitas nos dias úteis das 7h30 às 17h nas instalações do Instituto da Juventude na Quinta Santo António.
☎ 997 25 62 (Ivone)

MAMA ÁFRICA

Uma loja bem recheada em artesanato original e produtos locais. Destacam-se as sacas e vestidos em tecido africano (aceita encomendas), joalharias e peças de coco, doces, licores e chás para todos os gostos. Aberto todos os dias, localiza-se em Chácara, pertinho do bairro da Cooperação Portuguesa.
☎ 994 63 83 (Gudi)

FABRICA GRAVANA

Nesta fábrica produz-se o famoso rum Gravana, bem como licores de diversas frutas e Aguardente de cana-de-açúcar. Ao visitar a destilaria, poderá conhecer os segredos do mestre e será brindado com uma degustação do produto. A Fábrica localiza-se em Almeirim, ao lado do armazém do PAM. Para visitas, contactar o Sr Manuel “Torneador” ou o seu filho Tom, na oficina mecânica na Rua Morta em São Tomé, ou por telefone
☎ 990 90 40 / 990 71 70

UBAGA TELA

Localizada na Avenida Marginal, na sede do histórico Sporting em Potó-Potó, é ponto de venda de produtos locais e frescos, bem como outros produtos de consumo.
☎ 9903476 (Carlos Lima)

ESCOLA DE COSTURA DE STA CATARINA

on African fabric, carpentry etc. The products are sold in Sao Tome and other countries like Brazil, Italy etc.. Open to visitors on weekdays from 7:30 am to 17:00 pm on the premises of Instituto da Juventude (Institute of Youth) in Quinta de Santo António.
☎ 997 25 62 (Ivone)

MAMA ÁFRICA

A store full of original artwork and local products. We highlight the bags and dresses made of African fabric (takes orders), jewelries and pieces made of coconut, sweets, liqueurs and teas for every taste. Open every day, it is located at Chácara, near the neighborhood of the Portuguese Cooperation.
☎ 994 63 83 (Gudi)

FABRICA GRAVANA (GRAVANA FACTORY)

This factory produces the famous rum Gravana, as well as various fruit liqueurs and cane sugar spirit. When you visit the distillery, you may learn the secrets of the master and will be offered to taste the product. The factory is located in Almeirim, next to the PAM warehouse. For visits, contact Mr. Manuel “torneador” (“turner”) or his son Tom, at the mechanic shop in Rua Morta in Sao Tome, or by
☎ 990 90 40 / 990 71 70

UBAGA TELA

Located at Avenida Marginal, in the house of the historic Sporting in Potó-Potó, it is a point of sale for local and fresh products, as well as

É uma iniciativa local que visa dar ocupação profissional as jovens da localidade de Santa Catarina no distrito de Lembá. O grupo dedica-se a costura em tecido Africano. Ali podem-se encontrar peças de vestuário diverso e acessórios para todos os gostos. Aceita também encomendas.
☎ 22 22 698/99 24 983
✉ Ldequador@gmail.com

OSSOBO ECOSOCIAL

O Projecto Ossobo Ecosocial da Santa Casa da Misericórdia tem como objetivo a promoção do artesanato nacional, com benefício dos artesãos e dos projetos sociais da organização em São Tomé e no Príncipe. Trabalha com mais de 100 artesãos de todo o país e oferece um leque variado de produtos tais como chocolates e café, artesanato de madeira e coco, pintura, camisolas, livros e música, compotas etc. Aberto de segunda-feira a sábado, das 9h às 18h de 2ª a 6ª e ao Sábado das 9h às 13h, localiza-se no edifício da Santa Casa, pertinho do Museu Nacional.
☎ 222 79 33.

ONG QUA TELA

Quá Tela (“as coisas da Terra” em crioulo santomense) dedica-se à promoção da transformação dos produtos locais. A sua loja na Rua Barão de Água Izê é ponto de eleição para quem quer comprar produtos artesanais típicos como compotas, doces tradicionais, ervas medicinais e aromáticas, cafés e chás, especiarias e bebidas únicas

other consumer products.
☎ 9903476 (Carlos Lima)

ESCOLA DE COSTURA DE STA CATARINA (SANTA CATARINA SEWING SCHOOL)

Local initiative that aims to give a professional occupation to the young people of Santa Catarina village, in the district of Lembá. The group is dedicated to sewing African fabric. Here one can find several pieces of clothing and accessories for all tastes. Orders also accepted.
☎ 22 22 698/99 24 983
✉ Ldequador@gmail.com

Ossobo Ecosocial

The Project Ossobo Ecosocial of Santa Casa da Misericórdia intends to promote national craftsmanship, with the benefit of the craftsmen and the social projects of the organisation in Sao Tome and in Principe. It works with more than 100 craftsmen of the all country and offers a wide range of products, such as chocolates and coffee, wood and coconut handicrafts, painting, shirts, books and music, jams, etc. Open from Monday until Saturday, from 9:00 am to 18:00, Monday to Friday, and on Saturday from 9:00 am to 13:00, located at the building of Santa Casa, nearby the Museu Nacional (National Museum).
☎ 222 79 33.

ONG QUA TELA (QUA TELA NGO)
Quá Tela (“the things of the Earth” in São Tome local language)



como licores e aguardente. Está aberto de segunda a sexta, das 9:30 h - 12:30h e das 14:30- 18:00, excepto as Quintas e sextas, dias em que fecha às 19:00h. Aos sábados está aberto das 9:00-12:00h.
 ☎ 990 41 14

ASSOCIAÇÃO PICA PAU

É uma associação de comerciantes de artesanato variado, com ponto de venda ao lado do Cinema Marcelo da Veiga. Neste local pode comprar artesanato em madeira, coco e palha.

Horário de Funcionamento:

Seg. a Sab. 7: 00 h / 18:00 h.

Dom. 7:00 / 15:00 h

☎ 990 49 69/ 999 18 71

ROSEMA

A cerveja Rosema, largamente consumida no país, é a única cerveja produzida localmente. É também vendida no exterior sob o nome de "Crioula". Em são Tomé, as pessoas chamam-lhe apenas "Nacional"! Pode-se encontrar em quase todas as lojas, bares e restaurantes do país. Pode-se visitar a fábrica em Neves com marcação antecipada.
 ☎ 224 32 00 / 224 32 01

dedicates itself to promoting the local products processing. Its store at Rua Barão de Água Izê is a point of choice for anyone looking to buy typical handmade products such as jams, traditional sweets, medicinal herbs and aromatic coffees and teas, spices and unique beverages such as liqueurs and spirit. It is open Monday through Friday, from 9:30 am - 12:30 pm and from 14:30 to 18:00, except Thursdays and Fridays, days in which it closes at 19:00. During Saturdays it is open from 9:00 am-12:00.

☎ 990 41 14

ASSOCIAÇÃO PICA PAU (PICA PAU ASSOCIATION)

An association of merchants of assorted crafts, with a point of sale nearby Cinema Marcelo da Veiga. There you can buy wooden, coconut and straw handcrafts. Business hours:

Monday to Saturday 7:00 am / 18:00.

Sunday. 7:00 am / 15:00.

☎ 990 49 69 / 999 18 71

ROSEMA

Beer Rosema, widely consumed in the country, is the only beer locally brewed. It is also sold abroad under the name of "Creole". In Sao Tome, people just call it "Nacional" (National)! It can be found in almost all stores, bars and restaurants in the country. You can visit the factory in Neves with a previous appointment.

☎ 224 32 00 / 224 32 01

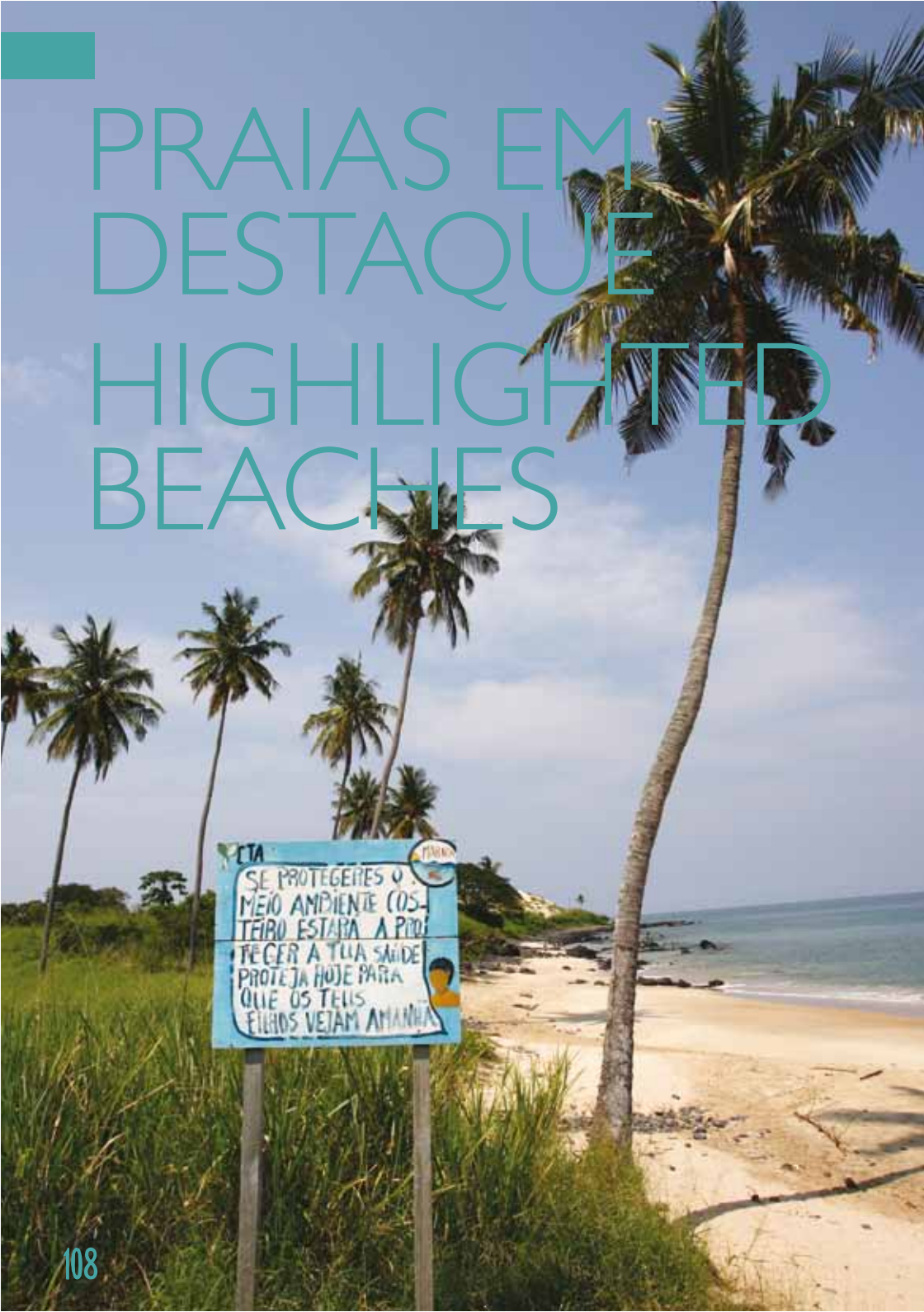
SÃO TOMÉ PELO MAR



SÃO TOMÉ BY SEA



PRAIAS EM DESTAQUE HIGHLIGHTED BEACHES



Cada praia em São Tomé tem o seu carácter e a sua personalidade. Existem praias para todos os públicos, e todas com acesso livre o ano inteiro. Entre elas, recomendamos as seguintes, partindo da **Capital rumo ao Sul pela Estrada nacional nº2 que liga a Santana, Angolares e Porto Alegre:**

PRAIA LAGARTO

Na capital, em direção ao Aeroporto Internacional e com hotéis e restaurantes por perto, é uma praia calma, acessível e muito apreciada pela população urbana.

ONDE COMER POR PERTO

Tia Nanda

Peixe grelhado e outras especialidades do mar.
☎ 222 40 18

Asas de Avião

Restaurante original debaixo das asas de um antigo avião cargo “Super Constellation” utilizado durante a guerra do Biafra.
☎ 222 69 50 / 991 40 19

PRAIA PM

Ao lado do Museu Nacional, é frequentada pela juventude da cidade.

PRAIA MESSIA ALVES

Acessível a partir do Club Santana, é uma praia muito agradável e calma, com serviço de bar e restaurante do Club Santana.

PRAIA SETE ONDAS

Uma praia ampla e larga, ideal para correr e jogar bola com as crianças

Each beach in Sao Tome has its character and personality. There are beaches for all kinds of public and all with free access during the entire year. Among them, we recommend the following, from the capital towards the South by Estrada Nacional n.º 2 connecting Santana, Porto Alegre and Angolares:

PRAIA LAGARTO (LAGARTO BEACH)

In the capital, heading to the International Airport, with hotels and restaurants close by, it is a calm and easy to get to beach, very appreciated by the urban population.

WHERE TO EAT NEARBY

Tia Nanda

Grilled fish and other sea specialties.
☎ 222 40 18

Asas de Avião

original restaurant located under the wings of an old cargo plane “Super Constellation” used during the Biafra war.
☎ 222 69 50 / 991 40 19

PRAIA PM (PM BEACH)

Nearby Museu Nacional (National Museum), it is where the young people of the city go.

Praia Messia Alves (Messia Alves Beach): Reachable from Club Santana, it is a very pleasant and calm beach, with bar and restaurant service from Club Santana.

PRAIA SETE ONDAS (SETE ONDAS BEACH)

A long and wide beach, ideal for running and playing ball with the



Praia Piscina

Pde Ribeira Afonso que andam sempre por lá. Cuidado com as ondas e as correntezas!

PRAIA MICONDO
Com uma pequena instalação do complexo “Le Robinson”, é por muitos considerada uma das mais belas do país.

PRAIA AZEITONA
À direita antes de passar a entrada para Praia Pesqueira no distrito de Caué. Uma linda praia sombreada e isolada, praticamente intocada desde o tempo colonial.

PRAIA CELESTE E PRAIA ZONGONHIM
São duas praias lindas próximas da roça Ribeira Peixe.

PRAIA CABANA
Seguindo a pista depois de Porto Alegre, esta praia faz face ao ilheu das Rolas. A praia vizinha é Praia Inhame, onde se encontra um complexo turístico oportuno para tomar uma bebida fresca.

PRAIA PISCINA
Por muitos considerada a praia mais bonita de São Tomé, abriga-se da força do mar atrás de um pequeno monte basáltico formando um verdadeira piscina natural de água salgada.

PRAIA JALÉ
Uma ampla praia à beira do mangal de Malanza, visitada pelas tartarugas marinhas na temporada própria. Pode se acampar e organizar pique-niques com a gerência do Jalé Ecolodge. É uma das poucas

children of Ribeira Afonso, who are always there. Beware of waves and currents!

PRAIA MICONDO (MICONDO BEACH)
with a small installation of the resort “Le Robinson”, it is considered by many one of the most beautiful in the country.

PRAIA AZEITONA (AZEITONA BEACH)
To the right before passing the entrance to Praia Pesqueira (Pesqueira Beach) in the district of Caué. A beautiful shaded and secluded beach, virtually untouched since colonial times.

PRAIA CELESTE (CELESTE BEACH) AND PRAIA ZONGONHIM (ZONGONHIM BEACH)
Are two beautiful beaches near roça Ribeira Peixe (Ribeira Peixe plantation).

PRAIA CABANA (CABANA BEACH)
Following the trail after Porto Alegre, this beach is in front of Rolas Island. The neighborhood beach is Praia Inhame (Inhame Beach), where you may find a tourist resort very convenient to have a fresh drink.

PRAIA PISCINA (PISCINA BEACH)
Considered by many the most beautiful beach of Sao Tome, it shields itself from the strength of the sea behind a basalt formation forming a natural salt water pool.

PRAIA JALÉ (JALÉ BEACH)
A wide beach on the edge of the Malanza mangrove, visited by sea turtles in the respective season. You may camp and organize picnics with



Praia Café

praias orientada ao Oeste, oferecendo portanto o espetáculo do pôr do sol na linha do Equador.

PRAIA VANHA

1 Km a seguir à Praia Jalé, esta praia encontra-se ao pé de um precipício e oferece uma bonita vista sobe a costa mais selvagem do Oeste da ilha. Uma pequena cascata providencial cai do alto sobre a areia a meio caminho da ponta da praia, e outra ao fundo caindo nas pedras.

PRAIA XIXI

Apesar do nome pouco chamativo, esta praia é muito linda, isolada do mundo. O acesso só é possível a pé desde Santa Josefina, ao norte de Porto Alegre.

A PARTIR DA CAPITAL, RUMO AO NORTE PELA ESTRADA NACIONAL Nº1

PRAIA FERNÃO DIAS

A partir da vila de Micolo, segue-se a estrada no meio dos coqueiros. Por ser próxima da cidade, é utilizada nos fins de semana para piqueniques entre família e amigos.

PRAIA GOVERNADOR

Um pouco mais à frente na mesma estrada, é também muito apreciada para piqueniques. Aí começa a vegetação de Savana que caracteriza a zona Norte da ilha.

PRAIA DOSTAMARINDOS

Acessível a partir de Morro Peixe, esta praia é ideal para tomar banho em águas claras e transparentes.

the management of Jalé Ecologde. It is one of the few beaches West-oriented, therefore offering the outstanding view of the sunset at the equator line.

PRAIA VANHA (VANHA BEACH)

1 Km after Praia Jalé, this beach is near a cliff and offers a beautiful view of the wildest coast of the West of the island. A small waterfall drops from the high above to the sand halfway to the end of the beach, and another one on the bottom falling on the rocks.

PRAIA XIXI (XIXI BEACH)

Notwithstanding the non-flashy name, this beach is very beautiful, isolated from the world. Access is only possible on foot from Santa Josefina, north of Porto Alegre.

FROM THE CAPITAL, HEADING NORTH BY ESTRADA NACIONAL Nº 1

PRAIA FERNÃO DIAS (FERNÃO DIAS BEACH)

From the village of Micolo, following the road in the middle of the coconut trees. Being close to the city, it is used on weekends for picnics among family and friends.

PRAIA GOVERNADOR (GOVERNADOR BEACH)

A little ahead on the same road, it is also greatly appreciated for picnics. There begins the Savannah vegetation characteristic to the northern part of the island.

PRAIA DOSTAMARINDOS (TAMARINDOS BEACH)

Accessible from Morro Peixe, this beach is ideal for bathing in clear waters.

LAGOA AZUL

Embora não haja verdadeira “praia” de areia, este local é um dos sítios mais agradáveis do país para tomar banho. As águas são transparentes e é um ponto ideal para a prática do snorkeling.

PRAIA MONTE FORTE

É uma praia de areia preta, acessível, à beira da estrada antes de chegar à roça Esprainha.

PRAIA PONTA FURADA

No fim da estrada, uma praia de areia cinzenta com um famoso buraco nas pedras que constituem os limites da praia.

LAGOA AZUL

Although there is no real sand “beach”, this place is one of the nicest places in the country to bathe. The waters are transparent and it is an ideal spot to practice snorkeling.

PRAIA MONTE FORTE (MONTE FORTE BEACH)

A black sand beach, accessible by the road before reaching roça Esprainha (Esprainha plantation).

PRAIA PONTA FURADA (PONTA FURADA BEACH)

Down the road, a beach of gray sand with a famous hole in the rocks that form the boundaries of the beach.



Praia Lagoa Azul

EXCURSÕES DE BARCO TOURS BY BOAT



Ilhéu Santana

Ilhéus pequeninos cheios de aves marinhas, paredões e formações vulcânicas, cascatas caindo no mar... A descoberta da costa pelo mar é um espetáculo da Natureza! Agências como Malaika Tours e Navetur organizam saídas de barco personalizados com vários destinos em volta da ilha, para grupos de tamanho variado. Durante os meses de Março e Abril, o mar é geralmente mais agitado, pelo que se recomenda realizar passeios em outras alturas do ano. Os seguintes passeios são facilmente organizados desde a capital:

AVOLTA A ILHA

Saindo cedo da Capital, o regresso é por volta das 16h. Pode-se organizar um piquenique a meio do caminho no Ilhéu das Rolas, em São Miguel ou outras praias. Prever uma boa proteção solar e capa de chuva.

ILHEU DAS CABRAS

Apesar do nome, não há nenhuma cabra neste ilhéu, mas sim uma linda vista sobre a baía de Ana Chaves e uma pequena praia muito apreciada pelos São-tomense para piqueniques um pouco diferentes. De acesso fácil desde o Porto ou qualquer comunidade piscatória do Norte, é melhor visitar o ilhéu na maré baixa, pois a praia pode não aparecer a maré alta. Desde já obrigado por trazer todo o seu lixo, pois não existe recolha neste local...

Small islands full of seabirds, cliffs and volcanic formations; waterfalls falling into the sea ... The discovery of the sea coast is a spectacle of nature! Agencies such as Malaika Tours and Navetur organize customized boat trips to various destinations around the island, for groups of variable size. During the months of March and April, the sea is often rougher, therefore it is recommended to make the tours at other times of year. The following tours are easily arranged from the capital:

AROUND THE ISLAND

Leaving early in the morning from the capital, the return is around 16 hours. You can organize a picnic half way from Rolas Island, in São Miguel or other beaches. Arrange for a good sunscreen and a raincoat.

ILHEU DAS CABRAS (CABRAS ISLAND)

Despite its name, there are no goats in this island, but a beautiful view over the Bay of Ana Chaves and a small beach very much appreciated by Sao Tome people for picnics a little different. Easily accessible from the Port or any fishing community of the North, it is better to visit the island at low tide because the beach may not appear at high tide. Thanks in advance for bringing all your garbage, because there is no collection on this site ... Ilhéu Santana (Santana Island):

ILHÉU SANTANA

Visita-se de barco a partir do Club Santana ou da capital. Uma caverna meio submersa atravessa o ilhéu e vale uma visita, tanto de barco como em mergulho livre. De momento, não é possível o desembarque neste ilhéu.

PROJECTO VOADOR PANHA (ANGOLARES)

Localizado no cais da Praia Santa Cruz em São João dos Angolares, o Projeto Voador Panha promove a descoberta da pesca tradicional e da costa Sul da ilha. Os pescadores locais organizam visitas de bote ao recife de Sete Pedras, ao Ilhéu das Rolas e algumas praias da zona Sul. Para mais informação: © 998 30 83 (Sr Titi)



Club Santana

It may be visited by boat from Club Santana or the capital. A half-submerged cave crosses the island and is well worth a visit, both by boat as well as by free diving. Currently, the landing in this island is not possible.

PROJECT VOADOR PANHA (ANGOLARES)

Located in the Santa Cruz Beach Pier in São João dos Angolares, the Project Panha Voador promotes the discovery of traditional fishing and of the South coast of the island. Local fishermen organize visits by boat to the Seven Stones reef, the Rolas Island and some beaches in the South area. For more information, © 998 30 83 (Mr Titi)



OBSERVAÇÃO DE BALEIAS E GOLFINHOS

A família dos cetáceos encontra-se bem representada em São Tomé e Príncipe. Baleias corcundas (*Megaptera novaenglaea*) visitam as nossas águas entre os meses de Julho e Dezembro, muitas vezes acompanhadas das suas crias. Grupos de Golfinhos são também frequentes, embora tenha sido registada uma diminuição do seu número nos últimos anos com o aumento da pesca industrial. Algumas agências oferecem saídas de observação, tanto na zona Norte como Sul da ilha de São Tomé. Para mais informação, contacte:

Club Maxel

☎ 990 44 24
✉ info@clubmaxel.st
🌐 www.clubmaxel.st

Pestana Equador

☎ 226 11 96 / 222 36 00
✉ pestana.equador@pestana.com
🌐 www.pestana.com

Gogo São Tomé

☎ 222 36 32
✉ www.gogosaotome.com
🌐 www.facebook.com/gogosaotome

Floga Tours

☎ 990 91 99
✉ flogatours@cstome.net

A NOSSA DICA

A ONG MARAPA executa este ano um projeto de monitorização científico destas espécies, e poderá

WHALE AND DOLPHIN OBSERVATION

*The cetaceans family is well represented in Sao Tome and Principe. Humpback whales (*Megaptera novaenglaea*) visit our waters between July and December, often accompanied by their offspring. Dolphin Groups are also frequent, although a decrease in their number in recent years was registered with the rise of industrial fishing. Some agencies offer observation tours, both in the North and South of the island of Sao Tome. For further information, contact:*

Club Maxel

☎ Telephone: 990 44 24
✉ info@clubmaxel.st / www.clubmaxel.st

Pestana Equador

☎ 226 11 96 / 222 36 00
✉ pestana.equador@pestana.com
🌐 www.pestana.com

Gogo São Tomé

☎ 222 36 32
✉ www.gogosaotome.com
🌐 www.facebook.com/gogosaotome

Floga Tours

☎ 990 91 99
✉ flogatours@cstome.net

OUR TIP

MARAPA NGO carries out this year a project of scientific monitoring of these species, and may provide more information about its biology.



fornecer maiores informações sobre a sua biologia. ☎ 2222 792

☎ 2222 792

As águas de São Tomé, e em particular do Príncipe, são reconhecidas mundialmente pelo enorme potencial em termos de pesca despor-

The waters of Sao Tome and Principe in particular, are worldwide known for its huge potential in terms of sport fishing, world records have been registered at certain times



PESCA DESPORTIVA SPORT FISHING

tiva, tendo-se registado recordes mundiais em certas alturas para o Sailfish. Algumas agências e hotéis especializam-se nesta atividade e oferecem serviços e materiais profissionais de alta qualidade.

ALGUMAS ESPÉCIES EM DESTAQUE

AGULHA SOMBRA / ESTROMBA
(ATLANTIC BLUE MARLIN, MAKAIRA NIGRICANS)

Podendo atingir os 300 Kg, promete uma luta intensa e é sem dúvida o peixe mais procurado pelos pescadores. Pode ser capturado todo o ano, sendo no entanto os meses de Gravana (Julho a Setembro) os meses de pico da temporada.

PEIXE ANDALA (SAILFISH,
ISTIOPHORUS ALBICANS)

Outro grande lutador marinho, o peixe andala é capturado pelos pescadores locais o ano todo, mas a melhor época situa-se entre os meses de Setembro e Dezembro. Atinge frequentemente os 10-15 Kg e providencia muitas emoções na captura.

ATUM (YELLOWFIN TUNA,
THUNUS ALBACARES)

Geralmente encontrado em cardumes, pode ocasionar capturas simultâneas numa mesma saída.

PEIXE FUMO (WAHOO,
ACANTHOCYBIUM SOLANDRI)

Este peixe veloz pode chegar aos 5-10 Kg e é muito frequente nas águas do país o ano todo, com

for the Sailfish. Some hotels and agencies are specialized in this activity and provide high quality professional services and materials.

SOME SPECIES HIGHLIGHTED

AGULHA SOMBRA / ESTROMBA
(ATLANTIC BLUE MARLIN, MAKAIRA NIGRICANS)

May reach up to 300 kg, promises an intense struggle and is undoubtedly the most popular fish for fishermen. It can be caught throughout the year, however the Gravana months (July to September) are the peak months of the season.

PEIXE ANDALA
(SAILFISH, ISTIOPHORUS ALBICANS)

Another great marine fighter, andala fish is caught by local fishermen all year round, but the best time lies between the months of September and December. Often reaches 10-15 kg and provides plenty of thrills in the capture.

ATUM (YELLOWFIN TUNA,
THUNUS ALBACARES)

Usually found in schools, can lead to simultaneous catches in the same output.

PEIXE FUMO (WAHOO,
ACANTHOCYBIUM SOLANDRI)

This fast fish can reach 5-10 kg and is very common in the waters of the country throughout the year, most frequently in Gravana until December.

maior frequência na Gravana e até ao mês de Dezembro.

COLUMBETA (DORADO, CORYPHAENA EQUISELIS)

Um peixe muito colorido que costuma efetuar pulos impressionante após captura. A melhor época é entre Maio e Setembro.

Além destes peixes de alto mar, outros podem ser capturados mais perto da costa, tais como a Barracuda (*Sphyraena barracuda*) ou a Corvina (*Lutjanus goreensis*).

Preferencialmente, a Pesca Desportiva pratica-se de forma captura e solte nas águas do país.

Para mais informação, contacte:

Club Maxel

☎ 990 44 24

✉ info@clubmaxel.st

🌐 www.clubmaxel.st

Pestana Equador

☎ 226 11 96 / 222 36 00

✉ pestana.equador@pestana.com

🌐 www.pestana.com

Floga Tours

☎ 990 91 99

✉ flogatours@cstome.net

A NOSSA DICA

O Projeto Voador Panha em São João dos Angolares propõe iniciações à pesca tradicional a linha, de fundo, a palanque etc, nas águas do Sul da ilha.

☎ 998 30 83 (Titi)

COLUMBETA (DORADO, CORYPHAENA EQUISELIS)

*A very colorful fish that tends to make impressive leaps after capture. The best season is between May and September. Besides these deep sea fish, other can be caught closer to shore, such as Barracuda (*Sphyraena barracuda*) or Corvina (*Lutjanus goreensis*).*

Preferably, the Sport Fishing is practiced on a catch and release manner in the country waters. For more information, contact:

Club Maxel

☎ 990 44 24

✉ info@clubmaxel.st / www.

🌐 clubmaxel.st

Pestana Equador

☎ 226 11 96 / 222 36 00

✉ pestana.equador@pestana.com

🌐 www.pestana.com

Floga Tours

☎ 990 91 99

✉ flogatours@cstome.net

OUR TIP

Project Voador Panha in São João dos Angolares proposes initiation to traditional fishing by line, background, platform, etc, in the waters of the South of the Island.

☎ 998 30 83 (Titi)



CANOAGEM CANOEING

Para quem prefere passear pelo mar de forma mais atlética, a canoagem é a alternativa certa e alguns operadores já dispõem de kayaks de mar adaptados para esta prática. Contacte:

Gogo São Tomé

☎ 222 36 32

@ www.gogosaotome.com

📍 www.facebook.com/gogosaotome

Club Santana

☎ 224 24 00 / 01 a 09

@ clubsantana@cstome.net.

Em Angolares, o Projecto Voador Panha propõe excursões de canoa tradicional a remo nas águas calmas da Baía de Santa Cruz.

☎ 998 30 83 (Titi)

E finalmente, em Vila **Malanza**, não perca o passeio de canoa tradicional subindo o rio Malanza que alberga a maior zona de mangal do país. Protegida pelo Parque Natural Obô, este ecossistema destaca-se pela sua vegetação característica, composta de árvores semi-aquáticas com as suas raízes aéreas. Pássaros endémicos e migratórios são frequentes, bem como macacos. É também vivenda dos famosos Cucumbas, um peixe bizarro que consegue viver fora da água, pulando de raiz em raiz. O passeio é de duas horas e inicia-se na ponte sobre o Rio Malanza, a meio caminho entre a vila Malanza e Porto Alegre. Para maior informações e marcar reservas, contacte o responsável do Jalé Ecolodge em Porto Alegre

☎ 2261 104 / 991 76 02 (Osvaldo Mesquita ou o Sr Vitalo em Malanza)

For those who prefer to travel by sea in a more athletic manner, canoeing is the right alternative and some operators already have sea kayaks suitable for this practice. Contact:

Gogo São Tomé

☎ 222 36 32

@ www.gogosaotome.com

📍 www.facebook.com/gogosaotome

Club Santana

☎ 224 24 00 / 01 to 09

@ clubsantana@cstome.net.

In Angolares, Project Voador Panha offers trips on traditional paddle canoes in the calm waters of the Bay of Santa Cruz.

☎ 998 30 83 (Titi)

And finally, in the village Malanza, do not miss the traditional canoe ride upriver Malanza which houses the largest mangrove area in the country. Protected by the Parque Natural Obô (Obô Natural Park), this ecosystem is distinguished by its characteristic vegetation, composed by semi-aquatic trees with their aerial roots. Endemic and migratory birds are common, as well as monkeys. It is also the house of the famous Cucumbas, a bizarre fish that can live out of the water, jumping from root into root. The tour is two hours and begins on the bridge over River Malanza, halfway between the village Malanza and Porto Alegre. For more information and for reservations, contact Jalé Ecolodge manager in Porto Alegre

☎ 2261 104 / 991 76 02 (Osvaldo Mesquita ou o Sr Vitalo em Malanza)

MERGULHO LIVRE FREE DIVING



Em São Tomé e Príncipe, há tanto para ver no mar como em terra! Afinal, estamos no meio do Oceano Atlântico, onde as águas são as mais claras em todo o Golfo da Guiné. Caracterizados por um relevo bastante acidentado, os fundos marinhos oferecem uma grande variedade de configurações, tanto a 10 metros como 50, com recifes, paredões e cavernas, e outras curiosidades submarinas.

Relativamente preservada, a biodiversidade marinha é rica em espécies emblemáticas do Atlântico, tais como tartarugas, golfinhos, baleias ou tubarão-baleia. A plataforma insular em volta da ilha é reduzida, colocando os mergulhadores diretamente em contacto com as espécies pelágicas como atum, corcovado, olho-grosso ou peixe-fumo, além das espécies demersais (peixes de fundo) como pargo, luciano, badejo, raia, peixe trombeta, etc.

De acesso fácil para debutantes, os mergulhadores com nível avançado não estarão decepcionados pelas águas de São Tomé. Os operadores locais descobriram sítios fantásticos de dificuldade crescente, inclusive para mergulhos noturnos.

Naturalmente, cada agência propõe spots diferentes, cuidadosamente identificados e investigados. Mesmo para aqueles que nunca mergulharam, há a possibilidade de fazerem um batismo ou curso de mergulho ministrados por instrutores certificados.

In Sao Tome and Principe, there is so much to see on the sea as on land! After all, we are in the middle of the Atlantic Ocean, where the waters are the clearest of the entire Gulf of Guinea. Characterized by a very rugged topography, the bottom of the sea offers a wide variety of configurations, both at 10 or 50 meters, with reefs, escarpments and caves, and other underwater curiosities.

Relatively preserved, marine biodiversity is rich in emblematic species of the Atlantic, such as turtles, dolphins, whales or whale shark. The island platform is reduced, putting divers directly in contact with pelagic species like atum (tuna), corcovado, olho-grosso or peixe-fumo, as well as the demersal species (bottom of the sea fishes) as pargo, luciano badejo, raia, peixe trombeta, etc.

Easily accessible for beginners, advanced level divers will not be disappointed by the waters of São Tomé. Local operators have found fantastic sights of increasing difficulty, including for night dives. Unsurprisingly, each agency offers different spots carefully identified and investigated. Even for those who have never dived there is the possibility of being baptized or attending a diving course taught by certified instructors.

However, we can mention the following highlights:

Entretanto, podemos mencionar os seguintes pontos destacáveis:

LAGOA AZUL

Ideal tanto para debutantes como confirmados, é um excelente sítio para observar alguns corais, peixe-cavalo, cardumes de sardinhas e outras espécies de fundo. Visita-se tanto por dentro (a partir da praia e da baía) como por fora (um pouco afastado da baía, com fundos entre os 20 e 30 m).

ILHÉU SANTANA

A maior atração é a caverna que atravessa o ilhéu de Norte a Sul, onde se podem observar tanto peixes de recife como pelágicos. Vêm-se também lindas gorgónias e outros corais.

DIOGO VAZ

Um mergulho de fundo para mergulhadores qualificados. Possibilidade de ver jardins de gorgónias e muito mais neste paredão com cerca de 40 metros de altura.

SÃO MIGUEL

Um sítio extremo no lado mais selvagem da ilha.

SETE PEDRAS

Na realidade, são muito mais que sete pedras! Um local fantástico com formações rochosas abrigando corais, raias, tartarugas etc.

A partir do Ilhéu das Rolas, poderão visitar os seguintes:

HIRONDINO

Um local calmo a proximidade do hotel, é certamente a melhor opção

BLUE LAGOON

Ideal for both beginners and advanced divers, is a great place to observe some corals, peixe-cavalo, schools of sardines and other bottom species. It may be visited both by inside (from the beach and the bay) as by outside (a little far from the bay, with sea floor at 20 to 30 m).

SANTANA ISLAND

The biggest attraction is the cave that crosses the island from north to south, where you can observe both pelagic and reef fish. You may also see beautiful gorgonians and other corals.

DIOGO VAZ

A deep dive for qualified divers. A chance to see gardens of gorgonians and much more in this wall approximately 40 m tall.

SAN MIGUEL

An extreme place on the wilder side of the island.

SEVEN STONES

Actually, there are more than seven stones! A fantastic place with rock formations harboring corals, raias, turtles etc..

From the Rolas Island, you may visit the following:

HIRONDINO

A quiet spot nearby the hotel, certainly the best choice for beginners.

NANOOK

para debutantes.

NANOOK

A aproximadamente 15 m de profundidade, podem-se observar corais, moreias, e também raia e corvinas.

CENTROS DE MERGULHO EM SÃO TOMÉ

Tropic Ventures

☎ 222 80 06 / 98 00 315
✉ info@tropicventure.st
🌐 www.tropicventure.st

Club Maxel

☎ 990 44 24
✉ info@clubmaxel.st
🌐 www.clubmaxel.st

A NOSSA DICA

Mesmo com simples barbatanas e máscara, passear nas águas mais rasas de São Tomé vale a pena. Os peixes são facilmente observados e a visibilidade é quase sempre boa. Leve equipamento básico de snorkel consigo no carro, ao visitar as praias, ou passeando de barco pelo mar. Se não tiver, as agências todas dispõem de material em aluguer a baixo custo.



At approximately 15 m depth, one can observe corals, morays, and also raias and corvinas.

DIVING CENTERS IN SAO TOME

Tropic Ventures

222 80 06 / 98 00 315
info@tropicventure.st
www.tropicventure.st

Club Maxel

☎ 990 44 24
✉ info@clubmaxel.st
🌐 www.clubmaxel.st

OUR TIP

Even with simple fins and mask, walks in the shallower waters of Sao Tome are worth making. Fish are easily seen and visibility is almost always good. Take basic snorkel equipment in the car with you, when visiting the beaches, of travelling by boat on the sea. If you do not have it, all agencies have equipment to rent at low cost.





SURFEM SÃO TOMÉ SURF IN SAO TOME

Surfar em São Tomé há poucos anos era como viver o “Endless Summer” outra vez... e em alguns sítios ainda é. Desconhecida por muitos Santomenses, esta modalidade suscita até hoje uma alta curiosidade por parte dos moradores das aldeias de pescadores sempre que um surfista vindo do exterior entra no mar a parit da praia.

Nos anos noventa, os primeiros surfistas chegaram ao ilhéu das Rolas e a roça Porto Alegre no Sul da ilha. Lá encontraram meninos a brincar nas ondas com pedaços de canoa quebrada e resolveram deixar algumas pranchas para eles. Alguns anos depois, estes meninos já se tornaram mestres na arte. A história repetiu-se em outras localidades, e hoje já não é estranho ver jovens na água a apanhar ondas, lado a lado com os pescadores a tentar apanhar peixe.

Ultimamente, as praias do país foram alvo de maior investigação por parte de surfistas residentes, e já são conhecidos e explorados os spots que melhor funcionam. Não tendo uma plataforma muito alargada, à primeira vista a ilha de São Tomé não oferece as melhores condições para a criação de ondas altas e que se desenrolam sobre distâncias consequentes. No entanto, algumas configurações do fundo marinho em certos pontos da costa Oeste e do Sul, permitem o surgimento de ondas mais ou menos regulares e altamente satisfatórias. Outras ondas formam-se na foz de

Surfing in Sao Tome a few years ago was like living the “Endless Summer” again... and in some places it still is. Unknown to many of Sao Tome inhabitants, this activity until today gives rise to high curiosity by the residents of the fishing villages each time a surfer from outside enters the sea from the beach.

In the nineties, the first surfers arrived at the Rolas island and to roça Porto Alegre (Porto Alegre plantation) in the south of the island. There they found little boys playing in the waves with pieces of broken canoes and decided to leave some boards for them. Some years later, these boys have become masters in the art. The story repeats itself in other places, and today it is no longer strange to see young people in the water catching waves alongside the fishermen trying to catch fish.

Lately, the country’s beaches were subject to further investigation by the resident surfers, and the spots that work best are already known and exploited. At first sight, the island of Sao Tome, not having a very wide platform, does not offer the best conditions for the creation of high waves which unfold over consistent distances. However, some configurations of the seabed in certain parts of the West Coast and South, allow the emergence of waves more or less regular and highly satisfactory. Other waves are formed at the mouth of some rivers along this coast, but in these

alguns rios ao longo desta costa, mas nestes casos a água também pode não ser das mais limpas, e será preciso tomar alguns cuidados, tendo sido registado tubarões nestas zonas... Por isso, evitar a foz dos rios em caso de chuva!

A melhor época é a Gravana, entre Junho e Setembro, quando o mar mexe mais, e também no Gravanito, em Fevereiro e Março. Na época de chuva, o mar é calmo, não há tanta ação, mas há muito mais tubarões! O vento vem do Sul e segue a costa, aplanando as ondas. Por isso, prefira surfar de manhã cedo, entre as 6h e as 9h, ou a tardinha, das 15h as 18h, quando o vento sopra menos.

Apesar das ondas não terem muita força, é melhor trazer pranchas com um bom volume. Em São Tomé, o surf é uma atividade muito nova e deverão ter uma certa autonomia em termos materiais de reparação e manutenção. Em caso de av-aria, contacte o Mento (tel : 991 56 53), um construtor de barcos que entende de resina e já concertou algumas pranchas ocasionalmente. De modo geral, além dos spots regulares que iremos descrever a seguir, quem passeia pela estrada rumo ao Sul deve manter os olhos abertos, pois ondas boas podem aparecer em qualquer canto de praia ou recife, em função da maré e das condições micro-climáticas que se observam a volta da ilha. Para maior informação sobre as condições do mar, visite:

cases the water may also not be the cleanest, and you must take care, sharks have been recorded in these areas ... So avoid the mouths of rivers in the rain!

The best time is the Gravana, between June and September, when the water moves more, and also in Gravanito, in February and March. In the rainy season, the sea is calm, there is not so much action, but there are much more sharks! The wind comes from south and follows the coast, flattening the waves. Therefore, prefer surfing early in the morning, between 6am and 9am, or in the afternoon, from 15h to 18h, when the wind blows less.

Regardless of the waves not having much strength, it is best to bring boards with a good volume. Surfing is a very new activity in Sao Tome and therefore you should have a certain level of autonomy in terms of repair and maintenance materials. In case of breakdown, contact Mento (telephone: 991 56 53), a boat builder who understands about resin and has occasionally repaired some boards.

In general, besides the regular spots that will be described below, who travels through the road to South should keep their eyes open, as good waves can appear in any beach corner or reef, depending on the tide and the micro-climatic conditions that are observed around the island. For more information on sea conditions, visit:

📍 www.shomar.fr

AS ANTENAS

Trata-se de uma onda direita que surge em cima de um recife de pedras (cuidado com a maré baixa), bem em frente da concessão da radio Voice of America (VOA), reconhecível pelas suas antenas de transmissão. Chega-se a partir da Praia Pomba, seguindo a costa ao norte e nadando uns 500 metros até o local de quebra. Isto pode tornar-se cansativo, e como alternativa pode se alugar uma piroga com os pescadores de Pantufo que os deixará bem em cima da onda.

SANTANA

Entrar na água de frente à Igreja e seguir a costa rumo ao Sul atrás da falésia. Combine uma sessão com o Marlin, um surfista experiente da zona, que conhece esta onda como ninguém. Cuidado com ouriços!

SETE ONDAS

Apesar do nome chamativo, a praia de Sete Ondas apenas oferece condições simpáticas para brincar na espuma. Ideal para debutantes e crianças. No entanto, cuidado com as correntes nesta praia, que não é tão tranquila como parece.

RIBEIRA AFONSO

Um spot pacífico com um bom ambiente de aldeia de pescadores. A onda é de direita e forma-se na foz do rio.

IÔ GRANDE

Uma outra aldeia de pescadores no distrito de Caué. A onda é uma longa

📍 www.shomar.fr

THE ANTENNAS

A right wave that appears on top of a reef of rocks (beware with the low tide), right in front of radio Voice of America (VOA) concession, identifiable by its transmission antennas. You may get there from Pomba Beach, following the coast north and swimming about 500 meters to the breakage point. This can get tiresome, and alternatively you can rent a canoe to the fishermen from Pantufo that will leave you right on top of the wave.

SANTANA

Enter the water in front of the Church and follow the coast towards the south behind the cliff. Arrange for a session with Marlin, an experienced surfer in the area, who knows this wave better than anyone else. Watch out for hedgehogs!

SETE ONDAS

Despite the flashy name, Sete Ondas beach only offers nice conditions to play in the foam. Ideal for beginners and children. However, be careful with the streams at this beach, which is not as quiet as it seems.

RIBEIRA AFONSO

A peaceful spot with a good fishing village atmosphere. The wave is right and is formed at the mouth of the river.

IÔ GRANDE

Another fishing village in the district of Caué. The wave is a long right at

direita na foz do maior rio do país. Cuidado com tubarões. Não surfar em dias de chuva!

PORTO ALEGRE

Ao fim da estrada, entrar na água de frente à praia dos pescadores. A onda desenrola lindamente na baía de logo-logo, onde tem uma vista fantástica sobre o Budu Baxana e a Vila Malanza. Cuidado com ouriços! Em Porto Alegre, procure encontrar o Xun, um jovem surfista local que foi protagonista do único filme de surf realizado sobre São Tomé: “The Lost Wave” de Paul George.

Se quiser experimentar a prática de prancha a vela ou o Kite Surf, saiba que em São Tomé não existe nenhum sistema de segurança no mar. A Guarda Costeira nem sempre tem um barco disponível e os pescadores não estarão necessariamente por perto para ajudar. Em caso de avaria, corre o risco de ficar isolado no mar à deriva.



Vista de Boca de Inferno

the mouth of the longest river in the country. Beware of sharks. Do not surf on rainy days!

PORTO ALEGRE

At the end of the road, enter the water facing the fishermen beach. The wave unfolds beautifully in the logo-logo bay, which has a fantastic view over Budu Baxana and village Malanza. Watch out for hedgehogs! In Porto Alegre, try to find Xun, a young local surfer who was the movie star at the only surf movie filmed in Sao Tome: “The Lost Wave” of Paul George.

If you want to experience the practice of windsurfing or Kite Surfing, know that in Sao Tome there is no security system at sea. The Coast Guard does not always have an available boat and the fishermen will not necessarily be around to help. In the event of failure, you run the risk of being isolated in the sea adrift.

TESTEMUNHA

Nicolas (surfista residente):
“Surfar nas ondas em São Tomé é uma lição de humildade. As ondas podem não ser as maiores do Atlântico, mesmo assim os Santomenses surfam com o ânimo dos pioneiros e o ambiente é sempre muito agradável. É comum terminar uma sessão bebendo uma Nacional com os pescadores locais, a trocar as mais incríveis histórias do mar. Se puder, deixe pequenos materiais com os surfistas locais – wax, leach, etc – pois é muito difícil arranjar-los localmente. E não esquecer de transmitir os valores que fundamentam a filosofia do Surf: praia e mar limpos, paz e amor!”

TESTYMONY

Nicolas (resident surfer): “Surfing the waves in Sao Tome is a lesson in humility. The waves may not be the largest of the Atlantic, however Sao Tome people surf with the spirit of the pioneers and the atmosphere is always very pleasant. It is common to end a session drinking a National with the local fisherman, exchanging the most amazing stories of the sea. If you can, leave small objects with local surfers - wax, leach, etc - it is very difficult to get them locally. And do not forget to share the values that underlie the philosophy of Surf: clean beach and sea, peace and love!”



A ILHA DO PRÍNCIPE

THE ISLAND OF PRINCIPE



150 Km de mar separam São Tomé da sua ilha irmã. Com uma superfície de 142Km² incluindo ilhéus (Bombom, Carçoço, das Pedras Tinhosas), o Príncipe tem 18 km de comprimento e 12 km de largura. Ao sobrevoar a sua parte Sul, percebe-se um relevo íngreme e atormentado, que revela as suas origens vulcânicas. Afinal, o Príncipe, com 30 milhões de anos, é mais “velho” que São Tomé. Os picos mais altos são o Pico do Príncipe, com 948m, e o Pico Mencorne, com 935m. No centro da Ilha elevam-se o Pico Papagaio (680m), e os picos João Dias Pai (644m) e Filho (653m). A sua vegetação é densa e exuberante e o litoral recortado esconde algumas das mais belas praias do país.

Encontrada a seguir S. Tomé, provavelmente em 1471, foi chamada primeiramente de Santo Antão. Foi depois conhecida como do Príncipe, em virtude de ser o príncipe Real o beneficiário dos dízimos do açúcar exportado. Em 1500, foi concedida em 1500 a António Carneiro, em cuja família se manteve a doação até 1753, data em que terminou o regime de donatária na ilha. Então, esta foi integrada, como sucedera já em S. Tomé, nos bens da Coroa.

Em 1753 a capital da província foi transferida para a cidade de Santo António, na ilha do Príncipe, cuja prosperidade, embora muito afetada pela decadência de S. Tomé, era, não obstante, de molde a permitir um ambiente mais calmo e propício

150 Km of sea separate Sao Tome from its sister island. With an area of 142Km², including islands (Bombom, Carçoço, das Pedras Tinhosas), Principe is 18 km long and 12 km wide. When you fly across its southern part, you see a steep and tormented relief, which reveals its volcanic origins. After all, Principe, with 30 million years, is “older” than Sao Tome. The highest peaks are Pico do Principe (Principe Peak), with 948m, and Pico Mencorne (Mencorne Peak) with 935m. In the center of the island rise Pico Papagaio (Papagaio Peak) (680m), and the Peaks Pico João Dias (João Dias Peak) (644m) and Pico Filho (Filho Peak) (653m). Its vegetation is dense and luxuriant and the jagged coast conceals some of the most beautiful beaches in the country.

Found after Sao Tome, probably in 1471, it was first called Santo Antão. It was later known as Principe, by virtue of the Royal Prince being the recipient of the tithe of the exported sugar. In 1500 it was granted to António Carneiro, in whose family remained until 1753, date when the custody regime ceased on the island. Then, it was incorporated, as it had already happened with Sao Tome, in the Crown estate.

In 1753 the capital of the province was transferred to the city of Santo António on the island of Principe, whose prosperity, though much affected by the decline of Sao Tome, was nevertheless sufficient

a governação. Só no século XIX a capital ficou definitivamente estabelecida na cidade de S. Tomé. Após a independência, e de conformidade com a Lei nº 4/94, a Ilha do Príncipe passou a ter um Estatuto próprio de Autarquia Especial, dotada de personalidade jurídica territorial de direito público, com autonomia política – administrativa e sujeita a tutela do Governo da República. Hoje é dirigida por um Governo Regional e uma Assembleia. A sua população estimada no ano 2007 era de 6.333.000 habitantes.

A gastronomia da Região Autónoma do Príncipe é rica e diversificada, misturando-se com outros pratos europeus e africanos. Entre os vários sabores da gastronomia local, há que provar a muqueca, o molho no fogo, azagoa, fundi maguita e também os deliciosos Craques (caranguejos preparados com coco e ervas aromáticas). Diz-se que a variedade gastronómica do Príncipe é mais acentuada do que em São Tomé.

As festas populares acontecem ao longo do ano e são celebradas com muito entusiasmo pela população e visitantes. O mês de Agosto foi institucionalizado pelo Governo Regional como sendo mês da Cultura Regional onde se faz a apresentação da cultura local nas suas mais variadas vertentes: gastronomia, feira de pratos típicos, festival internacional Camilo Domingos, dança, apresentação de vários grupos culturais, etc. A festa popular de maior

to enable a more peaceful and conducive governance. Only in the nineteenth century the capital was finally established in the city of Sao Tome. After the independence, and in accordance with Law No. 4/94, the Island of Principe started to have its own Statute of Special Municipality, with public law territorial legal personality and political-administrative autonomy and subject to the supervision of the Government of the Republic. It is currently governed by a Regional Government and an Assembly. Its estimated population in 2007 was of 6,333,000 inhabitants.

The gastronomy of the Autonomous Region of Principe is rich and diverse, blending with other European and African food. Among the various flavors of local gastronomy, you must taste muqueca, molho no fogo (sauce on the fire), azagoa, fundi maguita and also the delicious Craques (crab cooked with coconut and aromatic herbs). It is said that the gastronomic variety of the Principe is more pronounced than in Sao Tome.

The popular festivals occur throughout the year and are celebrated with great enthusiasm by the population and visitors. The month of August was institutionalized by the Regional Government as the month of Regional Culture, where the presentation of local culture, in its most different aspects, take

relevo é o Auto de Floripes, também denominado de São Lourenço e que acontece a partir do dia 15 de Agosto. Como o tchiloli em São Tomé, o Auto é uma peça herdada do passado colonial, que hoje constitui um património imaterial de extrema importância. Conta a história da jovem Floripes, filha do Admiral Balão, chefe dos Mouros, que se apaixona pelo Gui de Borgonha, um soldado do rei dos Cristãos, o carismático Carlos Magno, provocando uma guerra sanguinária teatralizada em vários episódios no centro da cidade de Santo António. O espetáculo começa de manha cedo e termina só à noite com o casamento de Floripes com o Gui de Borgonha, e a captura do Admiral Balão que se recusa em converter em cristão. A festa é animada e mobiliza toda a população da cidade. A não perder!

OUTROS EVENTOS

17 DE JANEIRO

Data da descoberta da Ilha do Príncipe no ano de 1471.

29 DE ABRIL

Em 29 de Abril de 1995 a Ilha do Príncipe passou a ter um Estatuto Político Administrativo que lhe deu autonomia, tornando – a uma Região com autonomia própria e com poderes próprios (Assembleia regional e Governo regional).

13 DE JUNHO

Festa de Santo António do Príncipe, o patrono da Ilha do Príncipe

place: gastronomy, typical food fair, international festival Camilo Domingos, dance, presentation of various cultural groups, etc. The popular festival of greater importance is the Auto de Floripes, also known as São Lourenço that takes place from the 15 of August. As the Tchiloli in Sao Tome, the Auto is a part of the inherited colonial past that today constitutes an intangible heritage of utmost importance. It tells the story of the young Floripes, daughter of Admiral Balão, chief of the Moors, who falls in love with Gui de Borgonha, a soldier of the King of the Christian, the charismatic Carlos Magno, causing a bloody war dramatized in several episodes in the center of the city of Santo António. The show starts early in the morning and ends only at night with the wedding of Floripes with Gui de Borgonha, and the capture of Admiral Balão that refuses to convert to Christianity. It is a lively festival that mobilizes the entire population of the city. Do not miss!

OTHERS EVENTS

17 DE JANUARY

Date of the discovery of the Island of Principe in the year 1471.

29 APRIL

On 29 April 1995 the Island of Principe started to have its Political-Administrative Statute which gave it autonomy, making it an autonomous region with its own powers



Atuação de Auto de Floripes



Pesca desportiva

JUNHO - SETEMBRO

Festa de Santo António de Picão, uma tradição antiga e que vale a pena ver

24 DE JUNHO

Festa de S. João

15 DE AGOSTO

Auto de Florípes

PREPARAR A SUA VIAGEM

O turismo na ilha do Príncipe encontra-se ainda pouco organizado. Os poucos hotéis da capital podem providenciar algum apoio mas deverá estabelecer contactos prévios à sua chegada pois a logística pode ser complicada.

AGÊNCIAS

Príncipe Tours

Única agência operando na ilha, presta serviços variados, tais como aluguer de viatura, reservas em hotéis, contacto com guias, venda de bilhetes de avião para STP Airways, etc.

☎ 991 60 24 (Carlos Pinheiro)

HOTEIS

Pensão Palhota

No centro da Cidade de Santo António.

10 Quartos, bar / restaurante, viatura, internet wireless, refeições sob encomendas.

(Regional Assembly and Regional Government).

13 JUNE

Celebration of Santo António do Príncipe, the patron of the Island of Príncipe.

JUNE - SETEMBER

Celebration of Santo António de Picão, an ancient tradition worth seen.

24 JUNE

Celebration of S. João

15 AUGUST

Auto de Florípes

PREPARING YOUR TRIP

The tourism of Island of Príncipe is still little organised. The few hotels in the capital may provide some support but you will have to make contacts prior to your arrival as the logistics may be complicated.

AGENCIES

Príncipe Tours

Only agency operating in the Island, provides several services, such as rent-a-car, hotels reservation, contact with guides, sale of STP Airways plane tickets, etc.

☎ 991 60 24

HOTELS

Pensão Palhota

In the center of the city of Santo

☎ 225 10 60 / E-mail: pensaopalhota@cstome.net

Pensão Arca de Noé

No centro da Cidade de Santo António

6 Quartos, refeições sob encomendas.

☎ 225 10 54

Pensão do Sr. Osório

Na Rua Nova

3 Quartos, 1 viatura, refeições sob encomendas.

☎ 225 10 34

Pensão ROMAR

Na Cidade de Santo António

5 Quartos, 1 viatura, refeições sob encomendas

☎ 225 11 24

Pensão D & D

Na cidade de Santo António

Quartos, bar e restaurante (refeições sob encomendas), internet wireless

☎ 225 12 16 / 990 60 98

Bom Bom Island Resort

Localizado ao Norte da ilha.

21 bungalows, piscina, bar, restaurante, internet wireless, excursões guiadas.

☎ 225 11 41

@ reservations@africas-eden.com

Casa do João

Pousada numa casa colonial localizada na roça Ponta do Sol, perto da roça Sundry. 5 quartos em pensão completa, transfer, bar, restaurante, excursões de viatura e com guias pela ilha.

☎ 992 51 05 (Jean Claude) /

António

10 rooms, bar/restaurant, car, internet wireless, meals on order.

☎ 225 10 60 / E-mail:

@ pensaopalhota@cstome.net

Pensão Arca de Noé

In the center of the city of Santo António

6 Rooms, meals on order.

☎ 225 10 54

Pensão do Sr. Osório

At Rua Nova

3 Rooms, 1 car, meals on order.

☎ 225 10 34

Pensão ROMAR

In the city of Santo António

5 Rooms, 1 car, meals on order

☎ 225 11 24

Pensão D & D

In the city of Santo António

Rooms, bar and restaurant (meals on order), internet wireless

☎ 225 12 16 / 990 60 98

Bom Bom Island Resort

Located North of the island.

21 bungalows, pool, bar, restaurant, internet wireless, guided tours.

☎ 225 11 41

@ reservations@africas-eden.com

Casa do João

Lodge in a colonial house located at roça Ponta do Sol (Ponta do Sol plantation), near roça Sundry (Sundry plantation). 5 rooms in full board, transfer, bar, restaurant, tours by car and with guides by the island.

☎ 992 51 05 (Jean Claude) /

995 87 66 (Pololo)

Roça Abade

☎ 995 87 66 (Pololo)

Roça Abade

Pousada numa casa colonial localizada na roça localizada na roça Abade, na costa oeste da ilha. 8 quartos com pequeno almoço e transfer, bar, restaurante (sob encomendas), excursões com guia pela ilha.

☎ 991 60 24 (Carlos Pinheiro)

✉ agenciaprincipetour@hotmail.com

RESTAURANTES

A maioria dos restaurantes da capital só funciona ao almoço, devendo o jantar ser marcado com antecedência.

Bar/Restaurante Passô

Localizado no Largo da Juventude, especialidades do Príncipe, de São Tomé, Angola e outros.

☎ 991 44 00 / 991 95 60 / 225 10 72
(Sr José Carlos)

Restaurante da Judite

Localizado perto da Rádio Regional. Peixe grelhados e pratos típicos da ilha. Jantar sob encomenda.

☎ 991 63 10 (Judite)

Restaurante da Teresa

Perto do Centro Cultural. Peixes grelhados, estufados e pratos típicos. Jantar sob encomenda.

☎ 994 32 26 (Teresa)

Restaurante/Bar da Kucha

Bar e restaurante localizado na avenida Mártires da Liberdade.

☎ 992 30 21 (Kucha)

Lodge at a colonial house located at roça Abade (Abade plantation), on the west coast of the island. 8 rooms with breakfast and transfer, bar, restaurant (on order) and guided tours through the island.

☎ 991 60 24 (Carlos Pinheiro)

✉ agenciaprincipetour@hotmail.com

RESTAURANTS

The majority of the restaurants in the capital just serve lunches, dinner must be previously scheduled.

Bar/Restaurant Passô

Located at Largo da Juventude, serves specialties from Príncipe, Sao Tome, Angola and other places.

991 44 00 / 991 95 60 / 225 10 72

(Mr José Carlos)

Restaurante da Judite

Located near Rádio Regional (Regional Radio). Grilled fish and typical food of the island. Dinner on order.

☎ 991 63 10 (Judite)

Restaurante da Teresa

Near Centro Cultural (Cultural Center). Grilled fish, stews and typical food. Dinner on order.

☎ 994 32 26 (Teresa)

Restaurant/Bar da Kucha

Bar and restaurant situated at Avenida Mártires da Liberdade.

☎ 992 30 21 (Kucha)

OTHER USEFUL CONTACTS

Hospital Dr. Manuel Quaresma Dias da Graça

OUTROS CONTACTOS ÚTEIS

Hospital Dr. Manuel

Quaresma Dias da Graça

Na cidade de Santo António.

☎ 225 10 05 (Urgências)

✉ ccassandra@cstome.net

☎ 991 21 31 (Contacto do delegado regional de Saúde)

CST – Companhia Santomense de Telecomunicações

☎ 225 11 00

Polícia de Santo António

☎ 225 10 56

Direção do Parque Natural do Príncipe

☎ 225 13 59 / 990 60 69

At the city of Santo António.

☎ 225 10 05 – Urgency, E-mail:

✉ ccassandra@cstome.net

☎ Contact of the regional health delegate: 991 21 31

CST – Companhia Santomense de Telecomunicações

(CST - Telecommunications Company of São Tome)

☎ 225 11 00

Polícia de Santo António (Santo António Police)

☎ 225 10 56

Direção do Parque Natural do Príncipe (Directorate of Príncipe Natural Park)

☎ 225 13 59 / 990 60 69



A woman in traditional white and green attire is carrying a tray of bread on her head. She is wearing a white top with a ruffled collar, a green and white patterned sash, and a green and white patterned skirt. She has a long necklace of white and brown beads and a black wristband on her left wrist. The background is a plain, light-colored wall.

SANTO ANTÓNIO E ARREDORES

SANTO ANTÓNIO AND SURROUNDINGS

UM PASSEIO PELO CENTRO

A **Praça Marcelo da Veiga** é um ótimo sítio para iniciar uma visita a pé na cidade de Santo António. É nesta praça que atuam a maior parte das festividades de São Lourenço. Ao Nordeste da Praça, o **campo desportivo** é quase todos os dias palco de jogos de voleibol e basquetebol. Ao lado encontra-se a sede do **Parque Natural do Príncipe**, onde poderá solicitar informações sobre a área protegida e a proteção das tartarugas marinhas. No meio da praça, os canhões apontam para um prédio cor de rosa de estilo colonial: o **Palácio do Governo Regional**. A direita, o prédio de cor creme com um sino alberga a **Assembleia Regional**. Passando entre os dois prédios em direção ao Oeste, a Avenida Amílcar Cabral passa junto à **Rádio Regional**. Seguindo em direção ao mar, passando em frente ao Restaurante da Judite, chegará ao **Largo da Juventude**, uma larga avenida que longe a praia. Em direção ao **Padrão da Juventude**, passará à frente da Escola Primária Paula Lavres e ao Restaurante Passô. A seguir, a rua segue as margens do Rio Papagaio até uma ponte. Tomando a direita na Rua da Organização da União Africana (OUA), passando pela agência do BISTP, regressa à Praça Marcelo da Veiga, do lado dos **Correios**. Atravesse a praça em direção ao **Mercado de Peixe** e tome a Rua

A WALK THROUGH THE CENTER

Praça Marcelo da Veiga (*Marcelo da Veiga Square*) is a great place to start a walking tour in the city of Santo António. It is in this square that most of the festivities of São Lourenço take place. At the northeast of the Plaza, the **sports field** is almost a daily stage for volleyball and basketball games. Alongside you may find the headquarters of the **Parque Natural do Príncipe** (*Príncipe Natural Park*), where you can request information about the protected area and the protection of sea turtles.

*In the middle of the square, the cannons point to a pink colonial style building: **Palácio do Governo Regional** (Regional Government Palace). At the right, the cream-colored building with a bell houses the **Assembleia Regional** (Regional Assembly).*

*Passing between the two buildings towards the west, Avenida Amílcar Cabral passes close to the **Rádio Regional** (Regional Radio). Moving towards the sea, passing in front of the Restaurante da Judite, you will arrive to **Largo da Juventude** (Youth Square), a broad avenue not that far from the beach. Towards **Padrão da Juventude** you will pass in front of Escola Primária Paula Lavres (Paula Lavres Elementary School) and Restaurant Passô. Then the road follows the margins of Rio Papagaio (Parrot River) to a bridge. Taking the right in*

da UCCLA em direção à **Igreja Católica Nossa Senhora da Conceição**.

Passando de frente ao prédio da CST, siga a Avenida dos Mártires da Liberdade em direção ao Sul. Nesta avenida, encontram-se a **Casa Morabeza**, a sede da **Direção das Florestas**, o **Mercado Novo** e o **Centro Cultural**. A maioria dos eventos culturais, conferências, exposições, concertos, palestras etc, são apresentados neste espaço recentemente reabilitado.

FORTALEZA DE PONTA DA MINA

À saída da cidade, passando de frente ao Lar dos Idosos da Santa Casa da Misericórdia. A 2 Km do centro, antes do cruzamento para Nova Estrela, um caminho leva a um farol onde se encontram as ruínas da Fortaleza Ponta Mina, uma jóia do património histórico da ilha (procure os serviços de um guia para este passeio). As duas principais defesas da baía eram a Fortaleza de Ponta da Mina e o Forte de Santa Ana, do outro lado da baía de Santo António, hoje desaparecido. A fortaleza era composta de duas baterias, a “Bateria Real” na parte superior, e a “Bateria do Príncipe” situada um pouco mais abaixo, no fim dum pequeno caminho em zig-zag. Foi por causa da sua fraqueza que os franceses conquistaram facilmente a ilha em 1706 e 1709. Em 1719, o forte teria sido destruído pelo famoso pirata Bartholomew Roberts. As ruínas são testemunha destes episó-

Rua da Organização da União Africana (OUA), passing by the BISTP agency, you return to Praça Marcelo da Veiga (Marcelo da Veiga Square), beside the Correios (post office). Cross the square towards the Mercado de Peixe (Fish Market) and take the Rua da UCCLA heading to Igreja Católica Nossa Senhora da Conceição (Catholic Church Nossa Senhora da Conceição).

Passing in front of the CST building, follow Avenida dos Mártires da Liberdade towards South. In this avenue you may find Casa Morabeza (Morabeza House), the headquarters of the Direção das Florestas (Directorate of Forests), Mercado Novo (New Market) and the Centro Cultural (Cultural Center). Most cultural events, conferences, exhibitions, concerts, lectures, etc., are presented in this space recently rehabilitated.

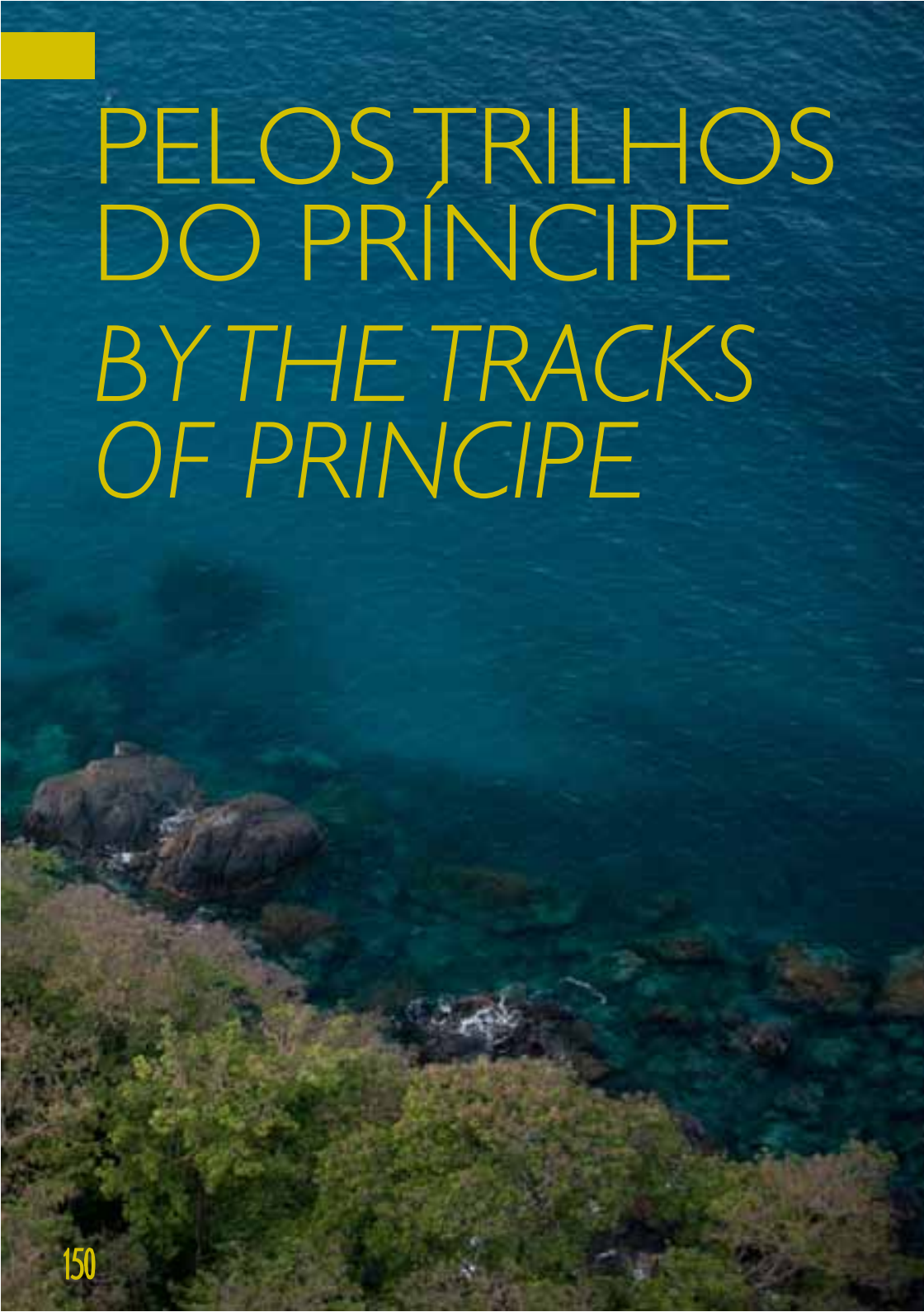
FORTALEZA DE PONTA DA MINA (PONTA DA MINA FORTRESS)

Just outside the city, passing in front of Lar de Idosos da Santa Casa da Misericórdia 2 Km from downtown, before the crossing to Nova Estrela, a path leads to a lighthouse where you may find the ruins of the Fortaleza Ponta Mina (Ponta Mina Fortress), a jewel of the historic heritage of the island (look for the services of a guide for this tour). The two main defenses of the bay were the Fortaleza de Ponta da Mina and Forte de Santa Ana (Fort of

diós da história das ilhas. Canhões autênticos ainda podem ser vistos destacando se no chão, alguns datando do século XVIII.

Santa Ana), across the bay of Santo António, which has in the meantime disappeared. The fortress consisted of two batteries, the “Bateria Real” at the top, and “Bateria do Príncipe” situated a little lower, at the end of a small zigzag path. It was because of his weakness that the French easily conquered the island in 1706 and 1709. In 1719, the fort was destroyed by the famous pirate Bartholomew Roberts. The ruins are witness to these episodes of the history of the islands. Authentic cannons can still be seen standing out on the floor, some dating from the eighteenth century.





PELOS TRILHOS DO PRÍNCIPE BY THE TRACKS OF PRINCIPE

Caminhar na ilha do Príncipe é uma experiência diferente em relação a São Tomé. A floresta parece mais densa, como se tivesse sido esquecida pelos homens há tempos atrás. As aves mais frequentes são distintas daquelas encontradas em São Tomé, o ambiente sonoro também é diferente, o complexo canto do truqui-sun-deçu sendo substituído pelos gritos roucos do Estorninho e do Papagaio Cinzento.

Uma vez que a ilha é relativamente pequena, visitantes com algum tempo de permanência poderão visitá-la a pé ou usando os poucos transportes públicos disponíveis que circulam pelas estradas e pistas da ilha. Solicite a ajuda dos operadores locais, como Príncipe Tours ou o seu hotel, para conhecer opções de aluguer de veículo.

A parte Sul da ilha é protegida pelo Parque Natural do Príncipe, e oferece muitas opções de caminhadas na floresta. Guias experientes podem ser contactados através da sede da **Direção do Parque** (Tel: 225 13 59 / 990 60 69) localizada na Cidade de Santo António, perto do Palácio do Governo Regional. Informações sobre os percursos existentes, e sobre a fauna e flora da ilha podem também ser obtidas na mesma Direção.

Como em São Tomé, os guias não são organizados, preferindo trabalhar de forma individual. Por isso, os preços e prestações não são uniformizados e cada guia tem a sua especialidade. Alguns guias

Walking on the island of Principe is a different experience compared to Sao Tome. The forest seems denser, as if it had been forgotten by men long ago. The most common birds are distinct from those found in Sao Tome, the environmental noise is also different, the complex chant truqui-sun-déçu being replaced by the hoarse screams Estorninho and Papagaio Cinzento.

Since the island is relatively small, visitors staying for some time will be able to visit it on foot or using the limited available public transportation that circulate in the roads and lanes of the island. Ask the help of local operators such as Principe Tours or your hotel, to meet rental car options.

*The Southern part of the island is protected by Parque Natural do Príncipe (Principe Natural Park), and offers many options for hiking in the forest. Experienced guides can be contacted through the **Direção do Parque** (Directorate of the Park) headquarters (Telephone: 225 13 59/990 60 69) located in the City of Santo António, near Palácio do Governo Regional (Regional Government Palace). Information on existing routes, and the flora and fauna of the island can also be obtained at the same Directorate.*

As happens in Sao Tome, the guides are not organized, preferring to work individually. Therefore, prices and benefits are not standard and each guide has its specialty. Some guides have more

têm melhor conhecimento de certas partes da ilha, em particular nos sítios mais longínquos do Parque, um ou outro tendo experiência na observação e identificação de certas espécies, tais como aves, plantas ou tartarugas marinhas. Por isso, recomenda-se uma boa preparação das excursões com o Guia/Agência, de forma a definir com detalhe as suas necessidades – incluindo logística de transporte, campismo etc. Leve água potável, frutas e lanches em quantidade suficiente... e uma boa capa de chuva.

PICO PAPAGAIO

O Pico Papagaio é o pico emblemático da Ilha do Príncipe. Visível da cidade de Santo António, tem uma altura de aproximadamente 700 metros e consiste numa formação rochosa de origem vulcânica. Circundado por floresta secundária e primária, encontra-se localizado dentro dos limites do Parque Natural. Ao longo do caminho que leva ao cimo do pico, podem-se observar macacos, pássaros endémicos, orquídeas e diversas plantas medicinais. As vistas que temos da ilha são espetaculares!

Possibilidade de estacionamento de veículos em Santa Trindade. Alguns trechos são um pouco íngremes e onde o acesso é facilitado por cordas. Possibilidade de realizar um circuito alternativo até as ruínas de S. Carlos de Fundão. **4 horas** ida e volta de caminhada a partir de Santa Trindade. Este percurso entra parcialmente no Parque Natural do

knowledge of certain parts of the island, particularly in the more distant sites of the Parque (Park), some of them have experience in the observation and identification of certain species such as birds, plants or marine turtles. Therefore, we recommend a good preparation of the tours with the guide / Agency, in order to define in detail your needs - including transportation, camping etc. Take sufficient drinking water, fruit and snacks... and a good raincoat.

PICO PAPAGAIO (PAPAGAIO PEAK)

Pico Papagaio is the emblematic peak of the island of Principe. Visible from the city of Santo António, it has a height of approximately 700 meters and consists of a volcanic rock formation. Surrounded by primary and secondary forest, it is located within the boundaries of the Parque Natural (Natural Park). Along the way to the top of the peak, one can observe monkeys, endemic birds, orchids and various medicinal plants. The views of the island are spectacular!

*It is possible to park your vehicle in Santa Trindade. Some parts are a bit steep, there the access is facilitated by ropes. It is possible to make alternative circuits to the ruins of S. Carlos de Fundão. A round-trip walk of **4 hours** from Santa Trindade. This path goes partially into the Parque Natural do Principe*

Príncipe, e só pode ser feito acompanhado de guia.

S. JOAQUIM - MARIA CORREIA

O nome de Maria Correia ficou conhecido pelo facto da referida roça ter pertencido a uma natural do Príncipe do mesmo nome, filha de um emigrante Brasileiro de cor branca e uma mulata. Pela maneira tão enérgica e dinâmica como ela coordenava os seus escravos, é lembrada, em todo o Príncipe, com muito respeito por uns e medo por outros. A semelhança de outras roças, Maria Correia encontra-se hoje em ruínas, com exceção da casa principal onde vivia a patroa. Durante a caminhada, passaremos pelas praias de Caixão e Lapa, onde vive uma pequena comunidade piscatória. Esta caminhada é a melhor maneira de conhecer a maravilhosa Baía das Agulhas. Possibilidade de estacionamento de veículos em São Joaquim. Em tempos de chuva, pode tornar-se difícil a travessia de alguns rios. **5 horas** ida e volta de caminhada a partir de São Joaquim. Este percurso entra parcialmente no Parque Natural do Príncipe, e só pode ser feito acompanhado de guia.

TERREIRO VELHO - INFANTE D. HENRIQUE - PRAIA SECA

A roça Infante D. Henrique é uma antiga empresa abandonada pelos colonos um pouco antes da independência. Hoje coberta de vegetação, dista da cidade de Santo

(Natural Park of Principe), and can only be made with a guide.

S. JOAQUIM - MARIA CORREIA

The name of Maria Correia became known due to the fact that the plantation belonged to a native of Principe of the same name, daughter of a white colored Brazilian immigrant and a mulatta. Because of the extremely energetic and dynamic way she coordinated her slaves, she is remembered around the Principe, with great respect by some and fear by others. As other plantations, Maria Correia is now in ruins, except for the main house where the boss lived. During the walk, you will pass by the beaches of Caixão and Lapa, home to a small fishing community. This walk is the best way to know the wonderful Baía das Agulhas (Bay of Agulhas).

*It is possible to park your vehicle in São Joaquim. In times of rain, it may become difficult to cross some rivers. A round-trip walk of **5 hours** from São Joaquim. This path goes partially into the Parque Natural do Principe (Natural Park of Principe), and can only be made with a guide.*

TERREIRO VELHO - INFANTE D. HENRIQUE - PRAIA SECA (BEACH SECA)

The plantation Infante D. Henrique is an old company abandoned by the settlers just before the independence. Nowadays covered by vegetation, it is situated at about

António cerca de 18 Km. Ao longo da estrada para a roça Infante, passamos pelas roças de Nova Estrela, Terreiro Velho e Ribeira Fria. A partir do local chamado Barracão, a estrada corresponde com os limites do Parque Natural. Ao longo do caminho que nos leva ao quintal da Infante, podem-se observar macacos, pássaros endémicos, orquídeas e plantas medicinais diversas, bem como formações basálticas típicas das ilhas vulcânicas. Para os que mais andam, pode-se seguir até a Praia Seca, uma comunidade de pescadores isolada no extremo Sul da ilha. Possibilidade de estacionamento de veículos em Barracão e Ribeira Fria (necessidade de 4x4). Bifurcação com o caminho de Praia Seca antes de entrar no Parque no local chamado Pedra Caixão. **5 horas** ida e volta de caminhada a partir de Barracão até Infante. Este percurso entra parcialmente no Parque Natural do Príncipe, e só pode ser feito acompanhado de guia.

FLORESTA DE AZEITONA - - SUNDY

Esta área de floresta secundária encontra-se protegida pelo Parque Natural do Príncipe pela riqueza da sua avifauna e pela presença de espécies arbóreas ameaçadas na ilha. De fácil acesso desde a capital, é uma zona ideal para observar os pássaros, contemplar a floresta e também ir ao encontro da população rural que por ali vive.

*18 km of the city of Santo António. Along the road to roça Infante (Infante plantation), we pass by the plantations Nova Estrela, Terreiro Velho and Ribeira Fria. From the place called Barracão, the road matches the limits of the Natural Park. Along the path that leads to the backyard of Infante, one can observe monkeys, endemic birds, orchids and various medicinal plants, and basalt formations typical of volcanic islands. For those who walk more, you can go until Praia Seca (Beach Seca), an isolated fishing community on the southern point of the island. It is possible to park your vehicle in Barracão and Ribeira Fria (4x4 required). Junction with the path of Praia Seca before entering the Park at the place called Pedra Caixão. A round-trip walk of **5 hours** from Barracão up to Infante. This path goes partially into Parque Natural do Príncipe (Natural Park of Príncipe), and can only be made with a guide.*

FLORESTA DE AZEITONA (AZEITONA FLOREST) - SUNDY

This secondary forest area is protected by Parque Natural do Príncipe (Natural Park of Príncipe), by the richness of its bird life and the presence of endangered tree species on the island. With easy access from the capital, it is an ideal area for bird watching, contemplating the forest and also to meet the rural people who live around there. Several hiking options

Várias opções de caminhadas são possíveis, podendo ser combinadas com visitas às roças de Sundy e Ponta do Sol.

Estacionar o veículo em Ponta do Sol ou Sundy e realizar voltas a pé seguindo as diferentes estradas de terra batida que atravessam a Floresta de Azeitona. **1 a 3 horas**, dependendo do percurso escolhido.

PONTA DO SOL - - SÃO JOAQUIM

De Ponta do Sol, atinge-se a linda Prainha, com as suas formações basálticas e bonita vista sobre a baía das Agulhas. Seguindo a costa até à Praia Caixão, sobe-se até o quintal de São Joaquim. Regressa-se à Ponta do Sol atravessando uma antiga plantação de Palmeiras. **3 horas.**

are possible and can be coupled with visits to the plantations Sundy and Ponta do Sol.

*It is possible to park your vehicle in Ponta do Sol or Sundy and walk on foot following the different dirt roads that cross Floresta de Azeitona (Azeitona Forest). **1 to 3 hours** depending on the chosen route.*

PONTA DO SOL - - SÃO JOAQUIM

*From Ponta do Sol, you may reach the beautiful Prainha (Little Beach), with its basaltic formations and beautiful views over the baía das Agulhas (Agulhas bay). Following the coast until Praia Caixão (Caixão Beach), you may climb to the yard of São Joaquim. Return to Ponta do Sol is made through an old plantation of palm trees. **3 hours.***





ROÇA BELO MONTE

Localizada no Norte da ilha, com uma porta de entrada particularmente sofisticada, apresenta uma arquitetura colonial típica, embora usando de um tipo de pedra vulcânica pouco usual. Os moradores agora vivem numa aldeia criada propositamente a pouca distância, devendo a senzala ser transformadas em hotel dentro de pouco tempo. O sítio mais bonito da roça, e que provavelmente lhe deu o seu nome, é o miradouro sobre a Praia Banana.

ROÇA SUNDY

Fica a Norte da ilha, dista cerca de 9 km da capital, e é a maior roça do Príncipe. Parcialmente degradados, a maior parte dos prédios pode ser visitada. À entrada, o antigo hospital encontra-se em ruínas mas a casa da administração está bem preservada e ainda contém alguns móveis tipicamente coloniais. Outra ruína é o antigo estaleiro, com portas e janelas em forma de ferradura. Máquinas a vapor ainda podem ser vistas no interior. Ao lado direito, debaixo da pequena torre, encontra-se uma das últimas locomotivas a vapor do arquipélago, em estado enferrujado avançado. Em 23 de Abril de 1919 os astrofísicos Arthur Eddington e Edwin Cottingham chegaram a roça Sundy onde permaneceram durante cinco semanas. Foi ali, em 29 de Maio de 1919, pela ocasião de um eclipse total do Sol, que comprovaram a

ROÇA BELO MONTE (BELO MONTE PLANTATION)

Located in the north of the island, with a particularly sophisticated gateway, it presents a typical colonial architecture, although using an unusual type of volcanic rock. The residents now live in a village created specifically within walking distance, and it is foreseen that the slave quarters be transformed into a hotel shortly. The site's most beautiful countryside, and that probably gave it the name, is the view over the Praia Banana (Banana Beach).

ROÇA SUNDY (SUNDY PLANTATION)

Situated in the north of the island, about 9 km from the capital, it is the largest plantation of Principe. Partially degraded, most of the buildings can be visited. At the entrance, the old hospital is in ruins but the house of the administration is well preserved and still contains some typical colonial furniture. Another ruin is the former shipyard, with doors and windows in a horseshoe shape. Steam engines can still be seen inside. On the right, under the small tower, is one of the last steam locomotives of the archipelago, in advanced state of rust. On 23 April, 1919 the astrophysicists Arthur Eddington and Edwin Cottingham reached Sundy plantation where they remained for five weeks. It was there on 29 May, 1919, on the

teoria de relatividade de Albert Einstein. Um espaço comemorativo no quintal da roça permite obter maior informação sobre esta experiência fundamental para a ciência moderna.

SÃO JOAQUIM

Dominando a Baía das Agulhas, a comunidade de São Joaquim é uma das mais pobres da ilha. A vista desde o quintal sobre os picos João Dias Pai e Filho, o Pico Mesa e o Pico Papagaio é das mais belas vistas sobre as florestas do Parque Natural. De lá sai uma estrada que desce até a boca do rio Banzú, de onde se poderá seguir até as praias de Lapa e Maria Correia. A roça produz óleo de palma e, sob pedido, poderá receber mais explicações sobre este processo artesanal de fabrico.

occasion of a total solar eclipse, that they proved the theory of relativity of Albert Einstein. A memorial in the backyard area of the plantation gives more information about this experience fundamental to modern science.

SÃO JOAQUIM

Dominating the Baía das Agulhas (Bay of Agulhas), the community of São Joaquim is one of the poorest of the island. The view from the backyard over the peaks João Dias Pai and Filho, Pico Mesa and Pico Papagaio is one of the most beautiful views of the forests of the Parque Natural (Natural Park). From there a road goes down to the mouth of the river Banzú, from where you can go on to the beaches of Lapa and Maria Correia. The plantation produces palm oil and you may, upon request, receive more explanation on this handcraft process of manufacture.



BIRDWATCHING NO PRÍNCIPE

BIRDWATCHING IN PRINCIPE



Para além do elevado número de aves endémicas no arquipélago, interessante é também o facto de várias espécies endémicas serem exclusivas de cada ilha (apesar da sua proximidade geográfica), com o Príncipe a apresentar um recorde de 8 aves endémicas da ilha numa área de apenas 142 km². Vale a pena a deslocação a esta pequena ilha para apreciar não só a deslumbrante e particular natureza mas também para observar algumas das espécies de avifauna mais raras do planeta.

Para observar aves no Príncipe, recomenda-se contactar a Direção do Parque Natural Obô na cidade de Santo António, onde poderá contratar um guia especializado na fauna e flora local, conhecedor dos melhores locais e percursos a percorrer.

As **Florestas nativas do Príncipe**, que englobam o terço sul da ilha e se distribuem desde o nível do mar até ao Pico do Príncipe, a 948m de altitude, são reconhecidas pela Birdlife International como Área Importante para as Aves (IBA). A área onde se distribuem, embora reduzida, é caracterizada por um relevo abrupto de vales e picos (vários acima dos 500m), o que dificulta grandemente o acesso e aumenta a dificuldade dos percursos, com zonas até quase impossíveis de transpor. É apenas nesta área que se poderão observar os endémicos mais raros, como o recentemente descrito e Criticamente Ameaçado

In addition to the high number of endemic birds in the archipelago, also interesting is the fact that several endemic species are unique to each island (despite their geographic proximity), with Principe having a record of 8 endemic birds of the island in an area of only 142 km². It is worth the trip to this small island to enjoy not only the stunning and particular nature but also to observe some of the rarest bird species on the planet.

For bird watching in Principe, it is recommended to contact the Directorate of the Obô Natural Park in the city of Santo António, where you can hire a guide expert in local fauna and flora who knows the best local routes to visit.

The Principe native Forests, encompassing the southern third of the island and distributed from sea level to the peak of Principe, at 948m altitude, are recognized by Birdlife International as an Important Area for Birds (IBA). The area where they are distributed, although small, is characterized by an abrupt topography of valleys and peaks (many over 500 m), thus seriously undermining access and increasing the difficulty of the routes, with areas almost impossible to overcome. It is only in this area that you may observe the rarest endemic species, as the recently described as Critically Endangered Tordo-do-Príncipe (*Turdus xanthorhynchus*), or the Vulnerable Tchibi-tete (*Zosterops ficedulinus*).

Tordo-do-Príncipe (*Turdus xanthorhynchus*), ou o Vulnerável Tchibitete (*Zosterops ficedulinus*). Quem sabe poderá ainda redescobrir aqui o misterioso Ibis-do-Príncipe ou Corvão (*Bostrychia olivacea rothschildi*), avistada apenas em 1991 e 1997 e cuja sobrevivência pode estar comprometida. Seria certamente uma jornada para registar.

Mas mesmo sem ter de se aventurar à procura nas áreas florestais mais densas, a observação de aves nas Florestas de Sombra ou Secundárias que rodeiam as antigas roças, um pouco por toda a ilha, será sempre uma experiência recompensadora, com a visualização da maioria dos endémicos. Poderá observar com alguma facilidade os deslumbrantes Estorninhos-metálicos (*Lamprotornis ornatus*), o amarelo Melro (*Ploceus princeps*), o harmonioso Tchibi-fixa (*Horizorhinus dohrnii*) ou os ruidosos Papagaios (*Psittacus erythacus princips*), o orgulhoso símbolo regional, entre vários outros.

Para além das aves terrestres, o Príncipe oferece condições excepcionais para a observação de aves marinhas nos ilhéus contíguos. As ilhas Tinhosas, Tinhosa Grande e Tinhosa Pequena, são dois ilhéus sem vegetação localizados a cerca de 20km ao Sul do Príncipe, que albergam algumas das principais colónias reprodutoras de aves marinhas da costa Africana Ocidental. Algumas das espécies nidificantes mais abundantes são o Pato-

*Who knows you may even rediscover here the mysterious Ibis-do-Príncipe or Corvão (*Bostrychia rothschildi olivacea*), sighted only in 1991 and 1997 and whose survival may be compromised. It would certainly be a journey to register.*

*But even without having to venture looking in denser forest, bird watching in the Florestas de Sombra (*Shadow Forests*) or Secondary Forests that surround the old plantations, a bit all over the island, is always a rewarding experience, with the view of most endemic species. You can see with relative easiness the beautiful Estorninhos-metálicos (*Lamprotornis ornatus*), the amarelo Melro (*Ploceus princeps*), the harmonious Tchibi-fixa (*Horizorhinus dohrnii*) or the noisy Papagaios (*Psittacus erythacus princips*), the proud regional symbol, among many others.*

*Apart from land birds, Príncipe offers exceptional conditions for the observation of seabirds in the contiguous islands. The islands Tinhosas, Tinhosa Grande and Tinhosa Pequena, which are two islands without vegetation located about 20km South of Príncipe, are home to some of the major breeding colonies of seabirds of the West African coast. Some of the most abundant breeding species are the Pato-marinho (*Sula leucogaster*), the Caiê Branco (*Onychoprion fuscatus*), Palé (*Anous stolidus*) and Caiê -preto (*A. minutus*), with*

marinho (*Sula leucogaster*), o Caiê Branco (*Onychoprion fuscatus*), o Palé (*Anous stolidus*) e o Caiê-preto (*A. minutus*), com densidades de milhares de casais. Há duas estações reprodutoras, coincidentes com as épocas secas (Dezembro-Janeiro e Junho-Agosto). A viagem tem de ser feita de barco a partir do Príncipe, pelo que se aconselha contactar com operadores locais antecipadamente de forma a organizar a saída.

densities of thousands of couples. There are two breeding seasons, coinciding with the dry seasons (December-January and June-August). Travel must be made by boat from Príncipe; it is therefore advisable to contact the local operators in advance in order to organize the visit.



King fisher (Conóbia)

FAZER AMIZADE COM AS TARTARUGAS MAKING FRIENDS WITH THE TURTLES

Ilheu Bombom / Ilha do Príncipe

A Ilha do Príncipe acolhe uma das 11 populações de tartarugas marinhas com máximo risco de extinção em todo o mundo. As ameaças, na Ilha do Príncipe, como em outros locais do mundo, são a captura no mar por pescadores e mergulhadores submarinos, a captura nas praias das fêmeas reprodutoras e dos ovos, e a continuação do comércio de artesanato feito em escama de tartaruga.

As ilhas de São Tomé e Príncipe são um dos principais “hotspot” da região do Golfo da Guiné para a conservação das tartarugas marinhas e têm por isso uma palavra a dizer sobre a matéria, uma responsabilidade cada vez mais reconhecida. Em particular, a Ilha do Príncipe é conhecida por ser um refúgio de importância mundial para as populações de tartaruga Sada (*Eretmochelys imbricata*), ainda relativamente numerosas. Um Programa de estudo e conservação desta espécie, e das outras que ali desovam, está em curso no Príncipe, liderada pela Universidade do Algarve em parceria com o Governo Regional e a Direção do Parque Natural do Príncipe. Dirija-se aos representantes do **Programa SADA** e à Direção do Parque para maior informação sobre as suas atividades, e visite o site: <http://tartarugasstomeprincipe.org>.

No quadro deste Programa, a Observação de Tartarugas torna-se uma fonte de rendimento alternativa para os pescadores, mergulhadores

Príncipe's Island hosts one of the 11 populations of sea turtles with maximum risk of extinction worldwide. Threats, in the island of Príncipe, as elsewhere in the world, are the capture at sea by fishermen and underwater divers, the capture in the beaches of breeding females and eggs, and the continuation of trade of handicrafts made of turtle scales.

*The islands of Sao Tome and Principe are one of the major “hotspot” in the Gulf of Guinea for the conservation of sea turtles and therefore have a say on the matter, a responsibility increasingly recognized. In particular, the Príncipe's Island is known for being a haven of global importance for the populations of Sada turtle (*Eretmochelys imbricata*), still relatively numerous. A study and conservation program of this species, and others that spawn there, is underway in Príncipe, led by the University of Algarve in partnership with the Regional Government and the Directorate of the Natural Park of Príncipe. Address to representatives of **SADA Program** and to the Directorate of the Park for more information about their activities, and visit the site: <http://tartarugasstomeprincipe.org>.*

Under this Program, the Turtle Observation becomes an alternative source of income for fishermen, divers and for all that make capture of turtles their way of subsistence. Praia Grande, north of the City of

e todos quanto fazem da captura das tartarugas um meio de subsistência local. A Praia Grande, ao norte da Cidade de Santo António, é uma das preferidas pela Mão Branca (*Chelonya midas*) e, por isso, um excelente local para turtle watching. Uma casa da passagem, denominada “**Casa Zeferino Rodrigues**” em homenagem a um dos pioneiros da conservação das tartarugas no Príncipe, faz ofício de

*Santo António, is one of the favorite for Mão Branca (*Chelonya midas*) and therefore an excellent place for turtle watching. A house of passage, called “**Casa Zeferino Rodrigues**” (*House Zeferino Rodrigues*) in honor of one of the pioneers of turtle conservation in Príncipe, makes as its purpose, being a meeting point with the beach guards and an excellent shelter in case of rain or for those who want to stay.*

ponto de encontro com os guardas de praia e um excelente abrigo em caso de chuva ou para quem quiser pernoitar.

Para preparar o seu passeio ao encontro das tartarugas marinhas do Príncipe, contacte:
Daniel Ramos (Diretor do Parque Natural do Príncipe)
☎ 990 62 69
Hualton Carvalho (Guarda de Praia)
☎ 991 05 54

*To prepare your trip to meet the Príncipe sea turtles, contact:
Daniel Ramos (Director of the Natural Park of the Príncipe)
☎ 990 62 69
Hualton Oak (Beach Guard)
☎ 991 05 54*





PELAS PRAIAS DO PRÍNCIPE THROUGH THE BEACHES OF PRÍNCIPE

Pode-se tomar banho nas seguintes praias com acesso relativamente fácil:

PRAIA ÉVORA

A mais próxima da cidade, é particularmente apreciada pelos habitantes da ilha para piqueniques e passeios de fim de semana. Uma praia de areia branca e águas calmas.

PRAIA GRANDE

O acesso faz-se a partir da roça Paciência. A Casa Zeferino Rodrigues acolhe os visitantes querendo observar as tartarugas marinhas que desovam nesta ampla praia de areia fofa. As águas podem ser agitadas. Ao fim da praia, um rio desemboca criando uma pequena área de mangal.

PRAIA BOI

Lindíssima praia deserta com acesso a partir de Belo Monte. O acesso só é possível a pé. Praia Macaco: Reservada há algum tempo para investimentos turísticos, a praia ainda não dispõe de estruturas de apoio.

PRAIA BANANA

Uma vez considerada uma das mais belas praias do mundo, localiza-se ao pé de um precipício á beira do quintal da roça Belo Monte. A vista é inesquecível. Um caminho desce do miradouro para a praia. Pode se também chegar lá de barco. Em determinados momentos nesta parte da ilha, o mar pode ser agitado.

You can bathe in the following beaches with relatively easy access:

PRAIA ÉVORA (ÉVORA BEACH)

The nearest to the city, it is particularly appreciated by the inhabitants of the island for picnics and weekend trips. A white sand beach and calm waters.

PRAIA GRANDE (GRANDE BEACH)

The entrance is made through roça Paciência (Paciência plantation). The House Zeferino Rodrigues welcomes visitors wanting to observe the sea turtles that spawn in the wide beach of soft sand. The waters can be turbulent. At the end of the beach, a river empties creating a small mangrove area.

PRAIA BOI (BOI BEACH)

Gorgeous deserted beach with access from Belo Monte. Access is possible only on foot.

PRAIA MACACO (MACACO BEACH)

Reserved for some time for tourism investments, the beach does not yet have support structures.

PRAIA BANANA (BANANA BEACH)

Once considered one of the most beautiful beaches in the world, located at the foot of a cliff on the edge of the backyard of roça Belo Monte (Belo Monte plantation). The view is unforgettable. A path descends from the viewpoint to the beach. You can also get there by boat. At certain times in this part of the island, the sea can be rough.

PRAIA SANTA RITA AND PRAIA

PRAIA SANTA RITA E
PRAIA BOM BOM

Acessíveis desde o hotel Bom Bom, são praias extensas e de águas calmas.

PRAIA DA RIBEIRA IZÊ

Com acesso a pé a partir de Santa Rita, uma excelente praia para banho e descanso. Debaixo dos coqueiros, encontram-se as ruínas impressionantes de uma antiga igreja, supostamente a mais antiga da ilha.

PRAIA SUNDY

São várias praias pequeninas, uma ao lado da outra formando uma baía de águas calmas e transparentes, acessíveis a partir do quintal do roça Sundy ou da Praia Ribeira Izê. Tartarugas marinhas desovam nesta praia. As pedras formando separações entre as praias são ótimas para a prática do snorkel.

PRAIA IOLA

Uma extensa praia acessível a partir do quintal da roça Ponta do Sol. Uma pedra isolada no mar em frente à praia pode ser atingida a nado. Exposta ao Oeste, é uma das únicas praias donde pode-se observar o pôr do Sol.

PRAINHA

Uma das praias menos visitadas da ilha (30 minutos a pé a partir de Ponta Sol).

PRAIA MARIA CORREIA

Acessível a pé de São Joaquim, passando por Lapa, é uma das praias mais distantes da ilha, no meio da linda Baía das Agulhas.

BOM BOM (SANTA RITA BEACH
AND BOM BOM BEACH)

Accessible from the hotel Bom Bom, they are long beaches with calm waters.

PRAIA DA RIBEIRA IZÊ
(RIBEIRA IZÊ BEACH)

With access on foot from Santa Rita, an excellent beach for swimming and relaxation. Under the coconut trees, lie the impressive ruins of an ancient church, supposedly the oldest in the island.

PRAIA SUNDY (SUNDY BEACH)

Several tiny beaches, one next to each other forming a bay of calm and transparent waters, accessible from the backyard of roça Sundy (Sundy plantation) or from Praia Ribeira Izê. Sea turtles lay their eggs on this beach. The stones forming separations between the beaches are great for practicing snorkel.

PRAIA IOLA (IOLA BEACH)

A long sandy beach accessible from the backyard of roça Ponta do Sol (Ponta do Sol plantation). An isolated stone at sea in front of the beach can be reached by swimming. Exposed to the West, is one of the few beaches where you can watch the sunset.

PRAINHA

One of the least visited beaches of the island (30 minutes walk from Ponta Sol).

PRAIA MARIA CORREIA
(MARIA CORREIA BEACH)

Accessible on foot from São Joaquim, going through Lapa, is one of the more distant beaches of the island, in the middle of the beautiful Baía das Agulhas (Agulhas Bay).





MERGULHO LIVRE FREE DIVING



Scuba Diving no Príncipe é sem dúvida uma experiência única. Bem preservada e rica em diversidade, a vida aquática é uma maravilha incomparável. São inúmeros os spots de mergulho nas águas do Príncipe, e muitos outros permanecem ainda por descobrir.

MOSTEIROS

Umas cavernas entre 0 e 40 metros de profundidade, com tartarugas, tubarões de areia, barracudas e muita vida.

PEDRA GALÉ

Um dos melhores sítios da ilha, um pequeno recife ao largo da costa Norte, com profundidades entre 0 e 30 metros.

FOCINHO DO CÃO

Uma pedra no meio de um extenso areal, com tubarões, raias e corvinas, entre 15 e 30m.

BONÉ DO JOQUEI

Este pequeno ilhéu ao Sul do Príncipe apresenta muita vida entre os 15 e 40 metros, de baixo de uma impressionante falésia.

ATENÇÃO

O único centro de mergulho na ilha encontra-se no Bom Bom Island Resort. No momento da redação deste guia, o serviço estava suspenso, bem como todas as atividades de pesca desportiva. Dirija-se à recepção do hotel para maior informação sobre as possibilidades de mergulho no momento da sua estadia.

Scuba Diving in Principe is certainly a unique experience. Well preserved and rich in diversity, aquatic life is an unmatched wonder. There are numerous diving spots in the waters of Principe, and many others still to discover.

MOSTEIROS (MONASTERIES)

Some caves between 0 and 40 feet deep, with turtles, sand sharks, barracudas and lots of life.

PEDRA GALÉ

One of the best places on the island, a small reef off the north coast, with depths between 0 and 30 meters.

FOCINHO DO CÃO

A rock in the middle of an extensive beach, with sharks, rays and corvinas, between 15 and 30m. Boné do Joquei: This small island south of Principe has a lot of life between 15 and 40 meters, under an impressive low cliff.

WARNING

The only diving center on the island is in the Bom Bom Island Resort. At the time of writing this guide, the service was suspended, as well as all fishing activities. Go to the hotel reception for more information on the possibilities of diving at the time of your stay.



PRODUTOS TÍPICOS DO PRÍNCIPE

PRINCIPE TYPICAL PRODUCTS

Alguns produtos provenientes da ilha do Príncipe são particularmente apreciados pelos São-tomenses e visitantes de passagem.

Os **ananases** do Príncipe são enormes e muito saborosos. Se tiver oportunidade, traga um de volta para São Tomé para oferecer a quem merece! São vendidos no mercado e também no aeroporto nos dias de voo.

Peixe salgado é exportado para São Tomé em grandes quantidades. Isto não é surpreendente tendo em conta a quantidade e qualidade dos peixes que os pescadores artesanais trazem do mar nesta ilha. Poderá levar peixe salgado no avião se quiser, de preferência numa mala térmica ou bem fechado num plástico. O mesmo pode ser feito com os deliciosos Craques, caranguejos preparados “à moda da terra do Príncipe”, e muito apreciados pelos São-tomenses.

Outra especialidade alimentar do Príncipe é o **Bobo Fito**, uma preparação de banana madura cozida em óleo de coco. Apresenta-se em barras ou em pedaços soltos. Vende-se no aeroporto e sob encomenda na capital, junto das palaiês que o sabem preparar.

Finalmente, se tiver oportunidade de visitar a comunidade de Abade, requirite uma ou duas **Esteiras** feitas artesanalmente a partir das folhas secas do Pau Esteira. No Príncipe, esta espécie endémica apresenta folhas mais grossas que em São Tomé e a partir delas se fazem excelentes esteiras para se deitar e descansar. As esteiras não pesam muito e podem normalmente ser levadas para São Tomé de avião.

Some products from the island of Príncipe are especially appreciated by Sao Tome inhabitants and visitors passing through.

Ananases (pineapples) from Príncipe are huge and very tasty. If you have the chance, bring one back to Sao Tome to offer to those who deserve it! They are sold in the market and also at the airport in the flight days.

Peixe salgado (Salted fish) is exported to Sao Tome in large quantities. This is not surprising given the quantity and quality of fish that the handcraft fishermen bring from the sea in this island. You may take salt fish on the plane if you like, preferably in a cooler or tightly closed in a plastic. The same can be done with the delicious Craques, crabs prepared “according to the local way of Príncipe” and much appreciated by the Sao Tome people.

Another Príncipe food specialty is **Bobo Fito**, preparation of a ripe banana cooked in coconut oil. Comes in bars or in separate pieces. It is sold at the airport and on order in the capital, with the palaiês who know how to prepare it.

Finally, if you have the opportunity to visit the community of Abade, request one or two **Esteiras (mats)** handmade from dried leaves of Pau Esteira. In Príncipe, this endemic species has thicker leaves than in Sao Tome and from them it is possible to make excellent mats to lie down and rest. Mats do not weigh much and can usually be taken by plane to Sao Tome.



BIBLIOGRAFIA ÚTIL



USEFUL BIBLIOGRAPHY

BIBLIOGRAFIA ÚTIL

As Aves de São Tomé e Príncipe, um guia fotográfico, Fabio Olmos (em Inglês e Português), 2009.

Guide des Oiseaux de São Tomé e Príncipe, Patrice Christy & William Clarke (em Francês), 2003.

Equador, Miguel Sousa Tavares, 2003.

Coup de Théâtre à São Tomé, Jean Yves Loude, 2007.

Os caminhos de Ferro de São Tomé e Príncipe, Salomão Vieira, 2006.

USEFUL BIBLIOGRAPHY

As Aves de São Tomé e Príncipe, um guia fotográfico, Fabio Olmos (in English and Portuguese), 2009.

Guide des Oiseaux de São Tomé e Príncipe, Patrice Christy & William Clarke (in French), 2003.

Equador, Miguel Sousa Tavares, 2003.

Coup de Théâtre à São Tomé, Jean Yves Loude, 2007.

Os caminhos de Ferro de São Tomé e Príncipe, Salomão Vieira, 2006.



Tragédia Formiguinha de Boa Morte (Tchiloli)



CAROS VISITANTES



DEAR VISITORS

Esperamos que este guia o ajude na preparação da sua viagem e que passará ótimas férias connosco nas ilhas maravilhosas.

Em forma de conclusão, a Direção Geral do Turismo e Hotelaria queria formular os seguintes conselhos para que possa aproveitar plenamente da sua estadia e ter a segurança de que teve um impacto positivo para o país.

COMO REDUZIR O SEU IMPACTO SOBRE O AMBIENTE?

Durante as suas visitas às florestas e campos do país, evite pisar fora do caminho, pegar flores, frutos e sementes e deitar lixo. Os ecossistemas florestais das ilhas são frágeis e requerem a atenção de todos.

As pilhas não são recicladas em São Tomé e acabam poluindo o solo e as nossas águas. Se não puder levar las consigo de volta, contacte a Câmara Distrital de Água Grande (tel : 222 32 36) que criou um sistema de recolha.

Contacte as associações e ONGs nacionais que trabalham diariamente na preservação do ambiente para ter mais informações e saber como pode ajudar.

COMO INTERAGIR COM A POPULAÇÃO SÃO-TOMENSE?

As melhores lembranças são aquelas partilhadas com os amigos criados durante a sua estadia. Não

We hope this guide will help you prepare your trip and that you have a great vacation with us in the wonderful islands.

By way of conclusion, the Directorate General of Tourism and Hotels would like to advise you as follows so that you can take full advantage of your stay and be assured that you had a positive impact on the country.

HOW TO MITIGATE YOUR IMPACT ON THE ENVIRONMENT?

During your visits to forests and fields of the country, avoid stepping out of the way, picking flowers, fruits and seeds and throw garbage. The forest ecosystems of the islands are fragile and require everyone's attention.

The batteries are not recycled in Sao Tome and end up polluting the soil and our water. If you cannot take them back with you, contact the District Council of Água Grande (telephone: 222 32 36) who created a collection system.

Contact associations and national NGOs who work daily in preserving the environment for more information and to know how you can help.

HOW TO INTERACT WITH THE POPULATION OF SAO TOME?

The best memories are those shared with friends created during your stay. Do not hesitate to talk

hesite em conversar com as pessoas nas comunidades rurais, trocar experiências e partilhar o seu saber. Doações e presentes, se não forem bem repartidas, podem desestabilizar o tecido social e criar conflitos nas comunidades e famílias. Privilegie doações coletivas e dirija-se às creches, escolas ou associações representativas para entregar a sua oferta.

Evite dar dinheiro ou outros presentes (mochilas, comida etc) às crianças que pedem na rua e lugares públicos da capital. Programas estão sendo implementados pelo Estado e as ONGs nacionais com vista a inserção social e capacitação destes meninos altamente carenciados. Por isso, pedimos a sua colaboração : não estimule a mendicidade. Finalmente, o respeito pela pessoa passa pelo respeito pela sua imagem. Sempre pede autorização antes de tirar fotografias.

COMO APOIAR A ECONOMIA NACIONAL?

É no ato de compra que o visitante tem maior influência sobre a economia local. Privilegiando os produtos e serviços locais, recompensa os esforços dos são-tomenses e encoraja o desenvolvimento da economia. O artesanato e a arte são-tomenses são ricos e variados. Procura encontrar os artistas e valorizar o seu saber-fazer.

to people in rural communities, exchange experiences and share their knowledge.

Donations and gifts, if not well distributed, can destabilize the social fabric and create conflict within communities and families. Opt for collective donations and go to day care centers, schools and associations to deliver your offer.

Avoid giving money or other gifts (backpacks, food, etc) to children who ask on the street and public places of the capital. Programs are being implemented by the State and national NGOs for the social inclusion and empowerment of these highly disadvantaged children. Therefore, we ask your cooperation: do not encourage begging.

Finally, respect for the person is also respect for his image. Always ask permission before taking photographs.

HOW TO SUPPORT THE NATIONAL ECONOMY?

It is on the act of purchase that the visitor has more influence on the local economy. Focus on local products and services, rewards the efforts of Sao Tome people and encourages the development of the economy.

The handcraft and art of Sao Tome are rich and varied. Try to find artists and enhance their know-how.

We thank you for your cooperation

Agradecemos a sua colaboração e desejamos uma boa estadia conosco.

BOA VIAGEM E VOLTE SEMPRE!

and wish you a good stay with us.

HAVE A GOOD TRIP AND COME BACK SOON!





**Para os
seus negócios?
Concerteza o BGFIBank.**

A gestão de uma empresa, o desenvolvimento de PME/PMI e o funcionamento das instituições incluem as necessidades específicas e requerem particular atenção. BGFIBank assiste-lhe, acompanha-lhe em todos os seus projectos e torna-lhe as suas operações bancárias em qualquer parte do mundo.

www.bgfi.com

BGFIBank São-Tomé e Príncipe, SA Avenida Marginal 12 de Julho CP 744 São Tomé
 Telef: +351 222 19 00 Fax: +351 222 17 13 Email: bgfibanke@bgfi.com



BGFIBank
 O seu parceiro para o futuro



