

São Tomé és Príncipe

Afrika rejtett Édenkertje, égbetörő vulkanikus csúcsok, buja dzsungel

Időpontok	Indulás-érkezés*	Telítettség	Jelentkezési határidő
2026. augusztus 20. - 2026. augusztus 30.	2026. augusztus 20. - 2026. augusztus 31.	Még tudsz jelentkezni	2026. május 10.
Ár: 699 000 Ft +repjegy		10% törzsutas kedvezménnyel: 629 100 Ft +repjegy	
Előleg: 279 000 Ft, mely jelentkezéskor fizetendő.		Fennmaradó összeg: 420 000 Ft, mely az indulás előtt 30 nappal esedékes.	

*Repülős útvainkra a kiutazás egyénileg történik. A fenti dátum az Eupolisz által ajánlott járat indulási-érkezési időpontját jelzi

Miért éppen São Tomé és Príncipe? Az Atlanti-óceán kékjében, Afrika nyugati partjaitól nem messze, az Egyenlítő vonalán fekszik a világ egyik legeldugottabb gyöngyszeme: São Tomé és Príncipe. Az apró szigetországot a portugál gyarmati múlt emlékei, a buja esőerdők és a végtelennek tűnő óceánpartok egyedülálló hangulata teszi különlegessé. Itt minden lassabb, csendesebb és tisztább – mintha megállt volna az idő. A trópusi dzsungel sűrűje egészen a partokig húzódik, ahol apró öblök és érintetlen strandok várják a felfedezőt. A falvakban barátságos mosoly fogad, a piacokon a helyiek kínálják a frissen fogott halat és a gyümölcsök végtelen változatát. A sziget belsejében a hajdani kakaó- és kávéültetvények rozzant, mégis hangulatos épületei mesélnek a múlttól, miközben a természet lassan visszahódít mindent. Utunk során átszeljük az Obô Nemzeti Park vadregényes tájait, vízesésekhez kirándulunk, ritka madarakat figyelünk meg, és megcsodáljuk a lenyűgöző, égbe szökő Pico Cão Grande bazaltkúpot, amely a sziget ikonikus jelképe. Megállunk az apró halászfalvakban, ahol még mindig hagyományos csónakokkal indulnak a tengerre, és ellátogatunk az apró Ilhéu das Rolas szigetére, ahol az Egyenlítő átszeli a földet. São Tomé és Príncipe ma még a „felfedező paradicsoma”: a természet érintetlensége, az óceánpart nyugalma és a kulturális örökség egyszerre ragad magával. Legyen szó dzsungeltúráról, pihenésről a tengerparton vagy kulturális barangolásról, a szigetek minden pillanatban tartogatnak valami meglepőt és felejthetlent. **Melyek São Tomé és Príncipe legfontosabb látnivalói?** Pico Cão Grande – a sziget ikonikus, vulkanikus bazaltkúpja- Obô Nemzeti Park – érintetlen esőerdő, vízesések és gazdag élővilág- Roça Agostinho Neto és egykori kakaó- és kávéültetvények – bepillantás a gyarmati múltba és a helyi kultúrába- Ilhéu das Rolas – az Egyenlítő szigete, különleges élmény a „két féltete” találkozásánál- Lagoa Azul (Kék Lagúna) – mesés öböl búvárkodásra és pihenésre

1.nap - Lisszabon

Elindulunk Budapestről, majd egy kb. háromórás repülőút után megérkezünk a napfényes Lisszabonba, a történelmi és romantikus portugál fővárosba. A repülés után elfoglaljuk szállásunkat, programunk innen indul. A város hangulata már a szállás felé vezető út során megérint minket: szűk macskaköves utcák, gyarmati épületek, és a Tejo folyó látványa köszönt minket. Lehetőség nyílik beülni egy kávézóba, sétálni a városban, este pedig kereshetünk egy hangulatos éttermet, ahol megkóstolhatjuk a hagyományos portugál bacalhau à brás (sós tőkehal, tojással, hagymával és pirított krumplival) fogást, miközben megtartjuk ismerkedési esténket és ráhangolódunk az előttünk álló kalandokra. Szállás: szálloda.

2.nap - Lisszabon, São Tomé

Reggel elhagyjuk a szállásunkat és egy transzferrel a reptérre utazunk, ahonnan 6-7 órás repülőúttal érkezünk Afrika egyik legkisebb és legbiztonságosabb országába, Sao Tomé és Príncipebe. Mivel az Egyenlítő közelében vagyunk, a hőmérséklet egész évben 25-28 fok, a reggel 6-tól este 6-ig van világos. Elfoglaljuk szállásunkat a fővárosban, majd az érkezéstől függően egy rövid orientációs sétát teszünk. Jól elkészített, fűszeres halételeket vacsorázhatunk, megkóstolhatjuk a helyi sört, vagy egy jó portugál bort. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

3.nap - Obo Nemzeti Park, Jardim Botânico - Lagoa Amélia-túra

Reggeli után buszra szállunk és a várost elhagyva hamar a buja természet kellős közepén találjuk magunkat. Apró településeken haladunk át, kakaó- és kávéültetvények mellett kanyargunk egyre feljebb, míg meg nem érkezünk az Obo Nemzeti Park bejáratához, ahol egy gyönyörű botanikus kertben ismerkedhetünk meg a sziget endemikus és később betelepített növényzetével, gyógynövényeivel, dísz- és haszonnövényeivel. Ezután helyi vezetőnkkel útnak indulunk, hogy az ültetvényeket elhagyva egyre mélyebben hatoljunk az elsődleges erdőbe. A makákó nád, fűgék, broméliák közegében jutunk egy kráterperemre, ahonnan meredeken ereszkedünk az Amélia-tó titokzatos lápvidékére. A vízinövények vastag szőnyegként nőttek be a vízfelszínre, mintha egy hatalmas, zöld vízágyon haladnánk előre, rugózik lábunk alatt a talaj. Miután megcsodáltuk ezt a természeti képződményt, visszakapaszkodunk, - ereszkedünk a buszunkhoz, majd elkanyarodunk a közeli São Nicolau-vízeséshez. A burjánzó növényzet mellett lenyűgöző az erdő madárvilága, fotószünet és pihenő után visszatérünk a városba. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

4.nap - São Tomé pihenőnap / Kétnapos fakultatív csúcsmászás (Pico de São Tomé 2024 m)

A mai nap során sétálhatunk a fővárosban, pihenhetünk, strandolhatunk. Azokkal, akik a fakultatív Pico de São Tomé túrára jelentkeztek, korán reggel nekivágunk a hegynek. Egy transzferrel kb. 50 percet utazunk Mucumbli településre, ahonnan 4*4-es terepjárókkal kapaszkodunk fel 450 méteres tengerszint feletti magasságba. Innen hegyi vezetőnkkel eleinte a banán- kakaóültetvények között haladunk, érintjük a portugálok által épített levada-rendszert, majd elérjük a régi kávéültetvény épületét. Innentől lesz izgalmasabb, nehezebb a túra, meredeken fölfelé kaptatunk, itt-ott kézzel is rásegítünk a haladásra. Menet közben megálltunk egy ebédszünetre, majd haladunk tovább, még mindig meredeken fel 1750 méteres szintig. Innen egy hirtelen ereszkedés, majd egy újabb 250 szintes emelkedő következik, sokszor a gyökerek, növényzet segít a haladásban. Késődelután érkezünk a táborhelyünkre, igazi nomád szállás, sátorban, hálózsákban. Jó idő esetén szép kilátás nyílik a sziget keleti, déli oldalára. Vacsoránkat a helyi vezetők készítik el. (Túratáv: 7,5 km, szint 1700 fel, 150 le) Szállás: a fakultatív mászáson sátor, teljes ellátás / az alapprogram résztvevőinek szálloda, ellátás: reggeli.

5.nap - Pico de São Tomé csúcstúra

A mai napon pihenhetünk tovább a szálláson, bérelhetünk autót, csónaktúrára indulhatunk vagy madárlesre mehetünk. A fakultatív csúcsmászókkal kora reggel indul a nap, a táborból már csak 100 szint, viszont technikás mászás vár minket, hogy feljussunk a 2024 méter magas csúcsra, ahonnan jó idő esetén elképesztő kilátás bontakozik ki előttünk erodálódott bazaltoszlopokkal, apró szigetekkel, partvonalakkal. Innen visszaereszkedünk az 1930 méteren elhelyezkedő táborunkhoz, elfogyasztjuk reggelinket, majd összehajtogatjuk és hozzáfogunk a 6-7 órás ereszkedéshez a már megismert úton. (Túratáv: 8 km, 250 szint fel, 1800 szint le) Szállás: szálloda.

6.nap - Porto Alegre

Reggel elhagyjuk szállásunkat, majd bő 2,5 órás buszozás vár ránk, hogy elérjük a déli partvidéket. Menet

közben megállunk a Boca do Inferno fekete lávaformációnál, amit az óceán hullámai mosnak fényesre, pálmafák íve teszi tökéletessé a képet. Egyre kisebb településeken haladunk keresztül, a helyiek a patakokban mossák színes ruháikat, ágyneműiket, itt-ott ültetvények mellett haladunk el, aztán feltűnik a távolban a mítikus sziklaformáció, a Pico do Cão Grande, több alkalommal megállunk, hogy lencsevégre kaphassuk ezt az erodálódott bazaltoszlopot, ami az olajpálma ültetvény fölött uralja a tájat. Az utakat alaposan igénybe veszi a tavaszi-ősz esőzés, kátyukat kerülgetve kanyargunk, a táj mesés, csodálatos tengerparti szakaszok mellett haladunk, míg meg nem érkezünk Porto Alegre-be, ahol egy elképesztő strand mellett elfoglaljuk bungaló szállásunkat, majd megcélizzuk a közeli vagy távolabbi csodastrandok egyikét. Szállás: bungaló, ellátás: reggeli.

7.nap - Rolas-sziget

A mai napon egy még kisebb szigetre utazunk csónakokkal, az Ilhéu de Rolasra. Az alig kétszáz lakosú szigeten fut át az Egyenlítő, átsétálunk a "kókusztemetőn", majd találunk egy patinás, kicsit romos Egyenlítő-emlékművet, ahol természetesen elcsattintunk pár képet. Ezután leereszkedünk a szigetre valamelyik paradicsomi strandjára, ahol a fehér homok, a pálmafák, az áttetsző kék víz és a feketéllő lávarétegek elképesztő színösszeállítása kápráztat el minket. Strandolunk, pihenünk, sznorkelezünk, majd délután visszacsónakázunk a szállásunkhoz. Szállás: bungaló, ellátás: reggeli.

8.nap - São Tomé

A mai nap délelőtt még a strandokon heverészünk, majd elhagyjuk szállásunkat és visszatérünk Sao Tomé fővárosába. Késődélután városnézésre indulunk, megtekintjük az egykori gyarmati épületeket, templomokat, erődöket, vásárolhatunk a világhírű helyi csokoládéból, kávéból, rácsodálkozhatunk a portugál-afrikai kultúra izgalmas kavalkádjára. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

9.nap - São Tomé, Lisszabon

Utolsó napunkat a szigeten tartalmasan töltjük. Ezúttal az északi partvidékre utazunk, útközben megállunk egy kakaófeldolgozó üzemben, a 20. század első évtizedeiben Sao Tomé volt a világ legjelentősebb kakaótermő-vidéke, a portugálok az 1820-as években telepítették a szigetre a Közép-Amerikában őshonos növényt, a kávé mellett mind a mai napig a sziget legfontosabb exportcikke a nyers kakaóbab. Az izgalmas kultúrtörténeti kitérő után lekanyarodunk a Praia Tamarindo strandra, ahol a fehér homokos tengerparton heverészhetünk, csobbanhatunk. Később útba ejtjük a Lagoa Azul romantikus partszakaszát, majd egyre kisebb kátyúkat kerülgetve érjük el Neves városát, ahol a szigetre szállított üzemanyagot tárolják, no meg itt készítik a Sao Tomé saját gyártású sörét is. Délután érünk vissza a szállásunkra. Szállás: szálloda, ellátás: reggeli.

10.nap - Sao Tomé, Lisszabon

A járat indulásától függően, ha marad még időnk, tartalmasan eltöltjük az utolsó órákat São Tomé szigetén: sétálunk még egyet a pálmafák alatt, beszívjuk a trópusi levegőt, és megiszunk egy utolsó helyi kávé vagy friss gyümölcslevet, hogy magunkkal vigyük a sziget hangulatát. Ezután transzferrel a repülőtérre megyünk, ahonnan megkezdjük visszautazásunkat Lisszabonba. Ellátás: reggeli.

11.nap - Lisszabon

Reggel érkezünk meg Lisszabonba, majd becsekkolunk szállásunkra ahol lesz időnk felfrissülni. Ezután még egy teljes napunk van a portugál fővárosra, ahol lehetőség nyílik felfedezni a festői utcákat, barangolni a történelmi negyedekben, vagy felülni a híres 28-as villamosra, amely a város ikonikus panorámáját kínálja. Érdemes ellátogatni a Belém-toronyhoz, a Jeromos-kolostorhoz, vagy egyszerűen csak élvezni a Tejo folyó partjának látványát egy kávé mellett. Esti járatral térünk vissza Budapestre, gazdag élményekkel a hátunk mögött, tele emlékezetes pillanatokkal a São Tomé-n eltöltött napokról. Ellátás: reggeli.

Tudnivalók

Út ára tartalmazza

- a helyi utazásokat bérelt kisbuszokkal, taxival,- 2 éjszaka szállást Lisszabonban, 3 csillagos szállodában, kétágyas szobákban, reggelivel- 6 éjszaka szállást São Tomé szigetén, 3 csillagos szállodában, kétágyas szobákban, reggelivel,- 2 éjszaka szállást bungalóban, 2-3 ágyas szobákban, reggelivel,- a kirándulásokat São Tomén: Bom Sucesso Loop, Pico Cão Grande, kakaóültetvény, Rolas-sziget,- a transzfereket a szigeten belül és a motorcsónakos átkelést Rolas-szigetre,- az ismerkedési esten egy welcome drinket,- a túra előtt egy személyes megbeszélést, eligazítást,- az adott utazáshoz tartozó tájékoztató levelező fórumot a túravezető instrukcióival,- a szervezést és a magyar nyelvű túravezetést.

Út ára nem tartalmazza

- a nemzetközi repülőjegyek árát,- a repülőtéri transzfereket Lisszabonban,- a biztosítást,- a belépőket és a fakultatív programok árát,- az étkezéseket (kivéve a Lisszabonban és a São Tomé-i szálláson biztosított reggeliket).

Árfolyam

Az utazás Forintban feltüntetett ára fix, az utazás esetében meghatározó devizaárfolyam emelkedése azt nem befolyásolja.

Repülőjegy

A garantált indulást követően fontos minél hamarabb megvásárolni a repülőjegyet(ek)et. Kérjük addig ne vedd meg. Utunkhoz a kiutazás egyénileg történik, a szükséges repülőjegyet(ke)t irodánkon keresztül is meg tudod vásárolni. Ha nem irodánkon keresztül vásárolod meg, kérjük egyeztess előtte az ügyfélszolgálatunkkal. A program az első szálláson kezdődik és az utolsó szálláson fejeződik be, a repülőtéri transzfer árát az út ára nem tartalmazza. A Budapest - Lisszabon - Budapest (BUD - LIS - BUD) járatot egyénileg, a Wizzair légitársaság honlapján, a Lisszabon - São Tomé - Lisszabon (LIS - TMS - LIS) repülőjegyeket pedig a portugál TAP légitársaságnál egyénileg is meg tudod vásárolni. A Lisszabon - São Tomé - Lisszabon (LIS - TMS - LIS) útvonalra irodánk partnerirodánkon keresztül is tud számodra repülőjegyet közvetíteni. **Wizz Air menetrend:** 2026. augusztus 20. Budapest – Lisszabon 16:45 - 19:50 (W6 2393) 2026. augusztus 30. Lisszabon – Budapest 20:30 - 01:10 (W6 2394) (augusztus 31.)

Utazás

A szigeten bérelt kisbusszal és taxival utazunk, igénybe veszünk motorcsónakot is.

Létszám

Tájékoztató létszám: 8–16 fő. Az utat minimum 8 fő befizetése esetén indítjuk el.

Túra nehézsége

Milyen nehezek a túrák São Tomén? A São Tomé-i program során a hangsúly a természetjáráson van, csak gyakorlott, tapasztalt túrázóknak ajánlott, a túrák során meredek, csúszós ösvényekkel, egész napos gyaloglással kell számolni. Javasolt a túrabot és bejárattal, bokát tartó, vízálló túrabakancs használata. A Pico de São Tomé kétnapos csúcsmászás komoly kihívást jelent, itt kiemelten fontos a szédülésmentesség, a kiváló mozgáskoordináció és az edzettség, jó kondíció. Hossz: kb. 16 km (oda-vissza), szintemelkedés: első nap: 1750 fel, 150 le, második nap: 250 fel, 1700 le)

Terület

Hova megyünk, mit kell tudni Sao Toméről? Sao Tomé a Zöld-foki-szigetektől délkeletre, az Egyenlítő

közeliében fekszik. Trópusi éghajlat, buja vegetáció, gazdag állat- és növényvilág jellemzi. Az ország hivatalos nyelve a portugál, de széles körben beszélnek a krioul (kreol) nyelvet, valamint a franciát is. A helyi idő Magyarországhoz képest -1 óra. São Tomé és Príncipe két szigetből áll: São Tomé és Príncipe szigetből, összes területe mindössze 1001 km². Afrika nyugati partjainál, az Atlanti-óceánban, a Guineai-öböl mentén, az Egyenlítő közelében fekszik. Az ország Portugália egykori gyarmata, függetlenségét 1975-ben nyerte el. Elektromosság: 230 V, EU szabvány, átalakítóra nincs szükség. Közbiztonság: Általában nagyon jó, alapvető elővigyázatosság szükséges a nagyvárosokban.

Időjárás

Milyen São Tomé időjárása? A sziget éghajlata trópusi, trópusi esőerdőkre jellemző, ezért az év nagy részében igen csapadékos. Az éves középhőmérséklet körülbelül 25 °C. Az esős évszak szeptembertől decemberig, illetve márciustól májusig tart, ekkor gyakoriak a bőséges esők. Túrázni júniustól szeptemberig, illetve január-februárban érdemes, ilyenkor magasabb a napsütéses órák száma. A kétnapos, fakultatív csúcsmászás során az 1925 méteren elhelyezkedő táborban estére akár 12-14 Celsius fokra is lehűlhet az idő.

Felszerelés

Nagy hátizsák (60–70 l), napi kis hátizsák (35–40 l), vízálló túrabakancs, túrabot, szellős, könnyű túraruházat, eső- és szélálló dzseki, polár pulóver, fürdőruha, snorkelfelszerelés, fejlámpa, elemek, alapvető gyógyszerek. A kétnapos fakultatív csúcsmászás során szükség lesz meleg ruhára is, a sátorozásnál 14-15 fokra hűlhet a hőmérséklet. Erre a túrára érdemes egy 35-40 literes hátizsákkal készülni, amiben kényelmesen elfér a napi élelem, folyadék, meleg ruha. Sátor, derékaljat, hálósákokat kapunk.

Szállás

Utunk során leginkább szállodákban szállunk meg, kétágyas szobák állnak rendelkezésünkre, a déli parton, Porto Alegre mellett két éjszakát 2-3 ágyas bungalókban töltünk, a fakultatív Pico de São Tomé túrán 1 éjszakát sátorban töltünk 1925 méter magasan.

Higiénia

Nincs kötelezően előírt védőoltás, a javasolt védőoltások tekintetében időben érdemes tájékozódni és a [konzul oldalán](#) lévő ajánlásokat követni. Saját belátás szerinti alapvető egészségügyi csomagot érdemes magaddal hoznod (gyógyszerek, ragtapasz stb.). Javasoljuk az EEK - Európai Egészségbiztosítási Kártya kiváltását (ingyenes), amivel a magyar egészségbiztosítás terhére vehető igénybe azok az egészségügyi szolgáltatások, amelyek az adott tagállamban való átmeneti tartózkodás során orvosilag szükségessé válnak. Az utasbiztosítást nem váltja ki, de tapasztalataink alapján jelentősen megkönnyíti egy esetleges egészségügyi alapellátást. Nem fedez például sem magán-egészségügyi ellátást, sem hazautaztatás költségét, de egy esetleges biztosítási kárigény intézését is megkönnyítheti. További információ [itt](#).

Élelem

Az étkezés São Tomén a reggelik kivételével önellátó. Boltok, éttermek elérhetők a szigeten.

Pénz-ügy

São Tomé és Príncipe Demokratikus Köztársaság hivatalos pénzneme a dobra (STD), amelynek árfolyama az euróhoz kötött: jelenleg 1 euró 25 dobra. Eurót a szálláson is tudunk váltani, a nagyobb boltokban, éttermekben elfogadják az euró-t, dobrában adnak vissza, viszont a bankkártyák használata az országban korlátozott. A Mastercardot kevésbé fogadják el, a VISA jobban működik, de érdemes készpénzzel készülni. **Tájékoztató árak (2026):** Belépők, borralalók, étkezés: kb. 350 € Fakultatív csúcsmászás: 125-145 euro Transzferek: Lisszabon 15–25 € / taxi vagy 8-10 € / UBER

Vám

Mi szükséges a São Toméba történő beutazáshoz? Magyar állampolgároknak turisztikai célú utazáshoz vízum nem szükséges 15 napig. Fontos, hogy az útlevélnak a belépés pillanatában még hat hónapig érvényesnek kell lennie. A mindenkori határátlépési információkról a [konzuli szolgálat oldala](#) ad aktuális és részletes tájékoztatást. Mindenki maga felelős azért, hogy azoknak a személyi feltételeknek megfeleljen, amik az utazáshoz szükségesek!

Csomag

Legyen egy nagy (60–70 literes) és egy kicsi hátizsákod (25-30 literes), amennyiben a fakultatív csúcsmászásra is jössz, akkor a kis zsák legyen 35-40 literes, úgy pakold, meg hogy néha vinned is kell őket egyszerre. A repülőre felvihető kézipoggyász és a feladott nagy poggyász súlykorlátját mindig az adott légitársaság határozza meg a megvásárolt jegy függvényében. A nagy poggyász súlykorlátja - ritka kivétellel - a szokásos 20 kg-ot nem haladhatja meg, azonban a helyi közlekedési eszközök csomagterének mérete miatt általában a 15 kg-os súlyhatár a kötelező. Az utazás alatt csomagjaink végig velünk lesznek, de a napi programhoz felesleges részüket természetesen az aktuális szállásokon tudjuk hagyni.

Biztosítás

Kell biztosítást kötni São Toméba? Kötelező! Szeretnénk figyelmedet felhívni arra, hogy a részvétel feltétele az út teljes időtartamára érvényes utasbiztosítás. Érvényes biztosítás hiányában a túrán való részvételt megtagadjuk. Irodánkban az Európai Utazási Biztosító (EUB) kedvezményes utas- és sztornó biztosításainak megkötésére van lehetőség, az alábbiak szerint: **Önállóan is köthető utasbiztosítás:** Air & Cruise Extra: 21.000 Ft/fő **Önállóan is köthető sztornó biztosítás:** A biztosító által meghatározott értékhatár meghaladása miatt sajnos nem tudunk kötni. **Sztornóbiztosítás és utasbiztosítás együtt:** Storno Kombi, ami a részvételi díj 4%-a (önrész: 0-10 %), és az utasbiztosítás együtt: 48.960 Ft/fő A feltüntetett összegek a teljes részvételi díjra vonatkoznak, amennyiben jogosult vagy törzsutas kedvezményre, akkor annak százalékával megegyező mértékben csökken a sztornóbiztosítás díja. Fontos, hogy amennyiben szeretnél sztornó biztosítást megkötni, azt csak az első befizetéssel egyidejűleg teheted meg, később már nem! Bővebben a biztosító szolgáltatásairól a honlapjukon olvashatsz: www.eub.hu