

Percursos de Turismo Sustentável de **São Tomé e Príncipe**

*Sustainable Tourism Itineraries
of São Tomé and Príncipe*

Recomendações / Recommendations

- Ainda que os trilhos estejam sinalizados, deve-se fazer acompanhar de um guia local certificado, para permitir acesso a alguns sítios de interesse;
 - Não deixe nenhuma outra marca da sua passagem a não ser somente a sua pegada;
 - É aconselhável levar binóculos, pode ser muito útil pelo facto dos trilhos envolverem áreas de grande interesse para observação de aves;
 - Se for comer ou comprar algo, prefira produtos locais de forma a contribuir a promover a economia local;
 - Se tiver interesse em algum produto específico da rota (cacau, café ou pimenta) pode obter nas referidas cooperativas;
 - Leve sempre água para a realização dos percursos;
 - Use vestuários e sapatos de caminhada confortáveis;
 - Deve sempre solicitar ao guia se pode tirar fotografias, principalmente dentro das comunidades;
 - Evite distribuir doces ou qualquer outro presente durante o percurso. Se tiver algum donativo, pode entregar nalguma associação ou instituição social ou aos líderes da comunidade.
- *Even though the trails are signposted, you must be accompanied by a licensed local guide to gain access to some places of interest.*
 - *Do not leave any sign of your visit, other than your footprint!*
 - *It is highly recommended to carry binoculars as trails cover areas of great interest for bird-watching.*
 - *If you are going to eat or buy something, choose local products in order to help and boost the local economy.*
 - *If you are interested in buying any of the typical products of the 'routes' (cocoa, coffee, pepper), you can purchase them at accredited cooperatives.*
 - *Remember to always take water with you.*
 - *Wear comfortable, appropriate trekking clothes and footwear.*
 - *Always check with your guide before taking pictures, especially in community settings.*
 - *Avoid giving out sweets or distributing any other kind of gift. If you wish to make a donation, please entrust it to an association, a social institution or a community leader.*

Legenda / Legend

 Percurso de Turismo Sustentável / Sustainable Tourism Itineraries

 Estradas Nacionais / National Road

 Rio ou mar / River or Sea

 Estradas Secundárias / Secondary Road

 Estrada de Terra Batida / Unpaved Road



Distância por Km / Distance (Km)



Duração / Duration



Nível de Dificuldade / Difficulty Level



Desnível Total / Total Slope



Altitude máx.



Praia / Beach



Percurso de Barco / Boat Way



Miradouro / Viewpoint



Santuário das Tartarugas / Turtle Sanctuary



Restaurante ou Alojamento Turístico / Restaurant or Turistic Lodgement

Rota do Cacau Biológico

Organic Cocoa Trail

Uma Visita nos cacauzais entre as comunidades de Ponta Figo, Generosa e Monte Forte, onde podemos saborear a história da cultura do cacau e a magnífica arquitetura da Era colonial que ainda persiste na região.

A visit to the cocoa trees in the communities of Ponta Figo, Generosa and Monte Forte where you can experience and appreciate the heritage of the cocoa culture as well as admire the magnificent colonial-era architecture still present in the region.



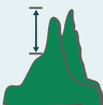
9.3 Km



03h40



Fácil / Easy



185 m.



200 max.





Trilho Homem da Capa (Coat Man) Trail

Percorra o litoral sul da ilha e disfrute de uma paisagem autêntica e ainda percorra a maior reserva de mangal do país e descubra a sua biodiversidade. Nestas praias de outubro a fevereiro pode-se observar a desova das tartarugas.

Travel along the south coast of the island and enjoy its authentic and unspoiled landscape. Walk through the largest mangrove reserve in the country to discover its biodiversity. On these beaches from October to February you can observe the turtles spawning.



9.6 Km



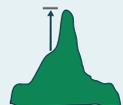
05h30



Fácil / Easy



250 m.



100 max.

Rota do Café Biológico

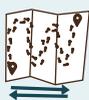
Organic Coffee Trail

Uma visita que envolve histórias, cultura, tradição, fará com que viaje nos cafezais das comunidades entre Bemposta, Novo Destino e Monte Café e ainda fará recuar no tempo através das histórias vividas pela comunidade de Monte Café.

A visit that involves history, culture and tradition, will take you on a journey through the coffee plantations communities between Bemposta, Novo Destino and Monte Café and will also take you back in time through the stories lived by the community of Monte Café.



Trilho Principal / Main Trail



8.7 Km



03h20



Fácil / Easy



430 m.



810 max.

Trilho Alternativo / Alternative Trail



11.2 Km



04h50



580 m.



902max.



Médio/
Moderate



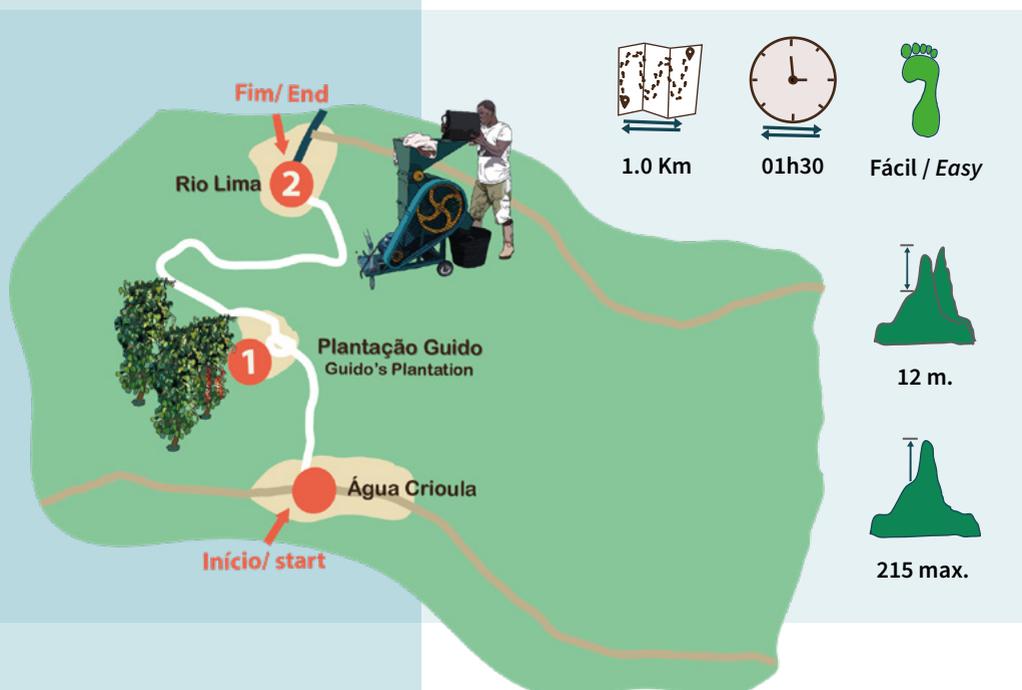
Rota das Especiarias

Spices Trail



Percurso simples, mas de uma riqueza surpreendente. Conheça as variedades das especiarias da ilha e deixe-se envolver pelos seus aromas e sabores.

A simple route, but with a surprising richness. Discover the rich variety of spices of the island and be captivated by their aroma and their fragrance.



Rota do Ilhéu das Rolas

Rolas Islet Route

Na sua visita ao Ilhéu poderá conhecer mais sobre o rico património natural e cultural de São Tomé e Príncipe visitando a exposição existente no Centro de Interpretação do Marco do Equador, localizada na Escola Básica do Ilhéu das Rolas.

During your visit to the islet, you can learn more about São Tomé and Príncipe rich natural and cultural heritage by visiting the Equator Landmark Interpretation Center exhibition, located at Rolas Islet Primary School.



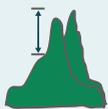
5.6 Km



03h15



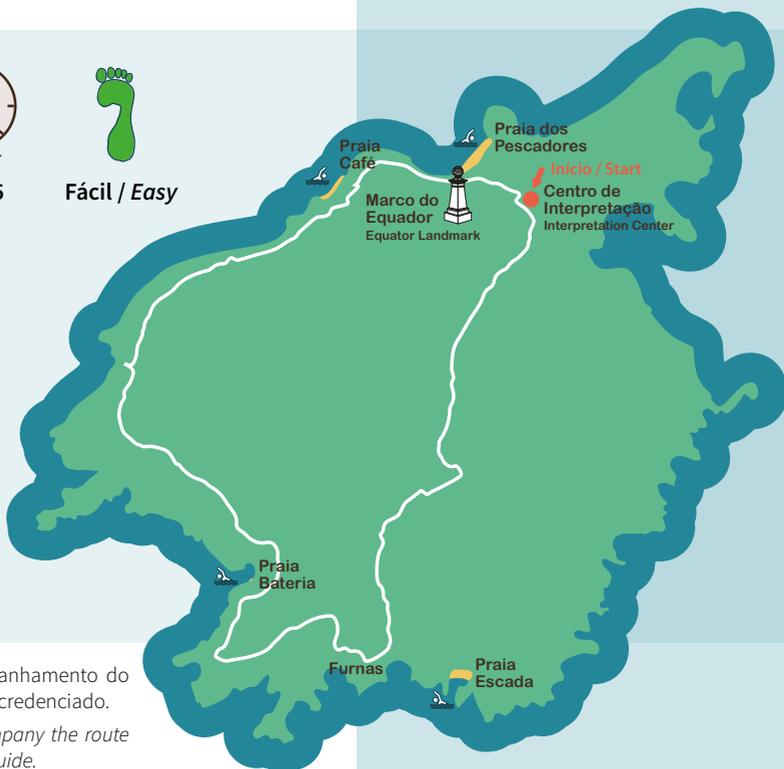
Fácil / Easy



185 m.



56 max.



Aconselha-se o acompanhamento do percurso por guia local credenciado.

It is advisable to accompany the route by an accredited local guide.

Sobre as rotas / About the routes

Rota de Cacau Biológico | Trilho Homem da Capa

Rota de Café Biológico | Rota das Especiarias

Organic Cocoa Trail / (Coat Man) Trail / Organic Coffee Trail / Spices Trail

Percurso criado pela ONG Alisei em parceria com a Associação Santomense de Turismo, a Plataforma de Turismo Responsável e Sustentável, a Direção Geral de Turismo e Hotelaria e outros parceiros locais.

Itineraries created by the NGO Alisei in partnership with the Santomense Tourism Association, the Responsible and Sustainable Tourism Platform, the General Directorate of Tourism and Hospitality and other local partners.

Reservas / Booking

PTRS (Plataforma de Turismo Sustentável)

Tel. (+239) 9958075 | Email: reservaptrs@gmail.com



Associação
Santomense
de Turismo



Turismo
Responsável
e Sustentável
São Tomé e Príncipe

Financiado por:



Rota do Ilhéu das Rolas *Rolas Islet Route*

Percurso criado no âmbito do projeto EQUADOR - Promoção do Turismo Sustentável e Inclusivo em São Tomé e Príncipe.

Itinerary created under the EQUADOR project - Promotion of Sustainable and Inclusive Tourism in São Tomé and Príncipe.

Promotor:



Parceiros:



Ministério do
Turismo e Cultura
de São Tomé
e Príncipe



Turismo de
SÃO TOMÉ E
PRÍNCIPE

CÂMARA
MUNICIPAL
DE CAUÉ



Cofinanciamento:



Apoio:

