



## Panama Panama Highlights

Kleingruppenreise durch ganz Panama



### Reisebeschreibung

In 13 Tagen bietet Ihnen die Kleingruppenreise Panama Highlights einen besonderen Einblick in das kleine Land, welches als Landzunge, Nordamerika mit Südamerika verbindet.

Panama ist

ein Land voller Kontraste und mit besonderer Vielfalt. Gleich neben der Metropole Panama City und der Kanalzone beginnt der Regenwald mit üppiger Flora und Fauna. Bis heute gibt es noch eine Vielzahl an indigenen Gruppen. Doch die Vielfalt des Landes ist unerschöpflich, Trauminseln mitten in der Karibik bis hin zu der außergewöhnlichen Bergwelt und den einmaligen Vulkanen.

Panama: Ein Paradies für Outdoor-Fans!

**Reisetyp:** Gruppenreisen

**Dauer:** 13 Tage

**Teilnehmer:** 2-12

**Reisestationen:** 6

**Ihr Link zur Reise mit allen verfügbaren Terminen:**

<https://www.aventoura.de/reisen/panama-highlights#termine>

### Ihr Reiseberater

**Andreas Senkel**



a.senkel@aventoura.de

0761 / 21 16 99-16



## Reiseverlauf

### 1. Tag | Zusammentreffen in Panama City

Ihre Anreise nach Panama erfolgt individuell (ohne Reiseleitung). In Panama City angekommen, erwartet Sie Ihre deutschsprachige Reiseleitung direkt am Ausgang des Flughafens mit einem Schild mit Ihrem Namen. Er bringt Sie zu Ihrem Hotel im Stadtzentrum. Entdecken Sie ein wenig die Umgebung des Hotels mit Einkaufsstraßen und Bars. Übernachtung Best Western Plus Zen

**Unterkunft:** Panama City

**Verpflegung:** ohne

**Bus:** ca. 1 Std.



### 2. Tag | Teildurchquerung Panamakanal

Lernen Sie das sogenannte 8. Weltwunder auf einer Bootsfahrt von Panama Stadt nach Gamboa kennen.

Am Morgen werden Sie von Ihrem Stadt-Hotel zum Hafen Amador gefahren. Von dort startet die ca. 4-stündige Fahrt durch den legendären Panama-Kanal. Sie passieren in dieser Zeit die Puente de las Americas, die Miraflores-Schleusen, den Miraflores-See, die Pedro Miguel-Schleuse, das Gaillard Cut (engste Stelle) bis zum Gatún-See. Diese Reise hinterlässt bei jedem Reisenden einen bleibenden Eindruck. Vom Hafen in Gamboa geht es mit dem Bus zurück nach Panama Stadt an der Pazifikküste. Hinweis: Zu manchen Terminen ist auch eine Komplettdurchquerung des Kanals bis zur Karibikseite möglich. Aufpreis siehe Buchungsstrecke. Übernachtung Best Western Plus Zen

**Unterkunft:** Panama City

**Verpflegung:** Frühstück & Mittagessen

**Bus:** ca. 1 Std.

**Boot:** ca. 4 Std.



### 3. Tag | Panama City

Am Morgen starten Sie heute Ihre Hauptstadttour durch Panama City, die 1519 gegründet wurde. Die hinreißende Kulisse aus Wolkenkratzern, noblen Villen und grünen Hügeln wird Sie begeistern.

Zuerst werden Sie Panama Viejo aus dem 16. Jahrhundert sehen. Anschließend geht es entlang des Ufers in die Altstadt Casco Antiguo. Mit einem Rundgang zu Fuß sehen Sie einzigartige Gebäude des 17. und 18. Jahrhunderts, die bemerkenswerte Kathedrale und die San José-Kirche mit dem prachtvollen Altar. Die Fahrt führt danach auf den Causeway, von wo Sie einen herrlichen Blick auf die Skyline von Panama City haben. Anschließend geht es zu den Miraflores Schleusen des Panama-Kanals. Übernachtung Best Western Plus Zen

**Unterkunft:** Panama City

**Verpflegung:** Frühstück

**Bus:** ca. 1,5 Std.







#### 4. Tag | El Valle de Anton

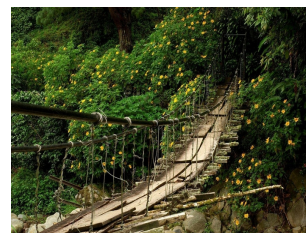
Morgens Fahrt westwärts auf der berühmten Centenario Brücke zur beschaulichen Kleinstadt El Valle de Antón. Bevor Sie die Stadt verlassen besuchen Sie noch einen lokalen Obst- und Gemüsemarkt. Es wird bestimmt einige tropische Früchte geben, die Sie noch nicht kennen. In den Bergen der Provinz Coclé befindet sich der größte besiedelte Vulkankrater der Erde. Vor ewigen Zeiten ein Kratersee, wurde dieser später von den Indianern der umliegenden Berge besiedelt.

El Valle hat ein sehr angenehmes Klima und eine einzigartige Vogelwelt. Vor Ort haben Sie die Möglichkeit, die Gegend mithilfe kleiner Wanderungen besser kennenzulernen, z.B. den kleinen Zoo „El Nispero“, den Wasserfall „El Macho“, die warmen Mineralquellen "Pozos Termales" (Gesichtsmaske!) oder "La Piedra Pintada", eine Felswand mit präkolumbianischen Steinzeichnungen. Übernachtung Hotel Anton Valley

**Unterkunft:** Valle de Anton

**Verpflegung:** Frühstück

**Bus:** ca. 3 Std.



#### 5. Tag | Farbenprächtige Tradition

Heute geht es zurück auf die Panamericana und weiter Richtung Westen. In Natá de los Caballeros können Sie die historische Kirche besuchen. Der Ort gehört zu den ältesten des Landes. Bevor es weiter geht in das hübsche und historische Dörfchen Parita, fast noch ein Geheimtipp, erwartet Sie ein typisches panamaisches Mittagessen. In Parita besuchen Sie einen lokalen Maskenbildner in seinem Haus. Er erklärt Ihnen, wie man die für Panama typischen Diablicos Masken herstellt und natürlich können Sie auch vor Ort eine als Souvenir erwerben. Anschließend Besuch eines weiteren Hauses, wo Sie sehen wie in stundenlanger Handarbeit die Polleras hergestellt werden. Die Pollera ist die panamaische Nationaltracht der Frauen. Kurze Weiterfahrt in Ihr Hotel in Las Tablas. Übernachtung Hotel Presidente

**Unterkunft:** Las Tablas

**Verpflegung:** Frühstück & Mittagessen

**Bus:** ca. 4 Std.



#### 6. Tag | Halbinsel Azuero

Heute erwarten Sie die Bewohner des kleinen Dorfes Oria Arriba. Der Weg führt durch viel Natur und typische Dörfer. Nach ca 1 ¼ Stunden Fahrtzeit erreichen Sie den idyllischen Ort, welcher versteckt in den Hügeln der Provinz Los Santos liegt. Bei einem Rundgang durch das Dorf schauen Sie den Einheimischen über die Schultern und sehen wie verschiedene Produkte wie zum Beispiel Hüte und Musikinstrumente per Hand hergestellt werden. Danach besuchen Sie eine originale Zuckerrohrmühle, welche von den Bewohnern des Dorfes gebaut wurde, noch benutzt und durch ein Pferd angetrieben wird. Dabei erfahren Sie wie der Zuckerrohr gepresst und anschließend in einem selbst errichteten Lehmofen weiterverarbeitet wird. Eine Verkostung des frisch gepressten Zuckerrohrsafts darf dabei natürlich nicht fehlen. Je nach Saisonzeit ist auch der Besuch von einer Tabakplantage möglich, wo die Verarbeitung der Tabakpflanzen vorgestellt wird. Nach dem Rundgang gibt es ein typisches Mittagessen mit Produkten aus dem Dorf im Hause der Gastgeberin. Der





herrliche Ausblick der Terrasse des Hauses führt in die Berge von Los Santos. Mit ein bisschen Glück hören Sie die Brüllaffen in der Ferne. Hinweis: Der Gesamterlös dieses Ausfluges kommt den Einwohnern und der Schule Oria Arribas zugute. Nach dem Besuch von Oria Arriba steht ein Strandbesuch an der Pazifikküste an. Entspannen Sie am Strand und genießen Sie das Bad in den Wellen. Am Nachmittag geht es zurück zum Hotel. Übernachtung Hotel Presidente

**Unterkunft:** Las Tablas

**Verpflegung:** Frühstück & Mittagessen

**Bus:** ca. 3 Std.

## 7. Tag | Das Hochland von Chiriqui

Heute fahren Sie in ca. 4-5 Stunden bis in die westlichste Provinz Panamas, nach Chiriquí. Von der Panamericana aus geht es in die nahegelegenen Berge von Chiriquí bis in das kleine Bergdorf Boquete, das auf 1200 m liegt und über ein frühlingshaftes Klima verfügt.

Entdecken Sie zuerst den kleinen Ort Boquete, bevor Sie am Nachmittag eine kleine Wandertour in der wunderschönen Umgebung von Boquete erwartet. Ende der Tour am Hotel und Check-in. Übernachtung Boquete Tree Trek Mountain Resort

**Unterkunft:** Boquete

**Verpflegung:** Frühstück

**Bus:** ca. 4-5 Std.



## 8. Tag | Bergdorf Boquete & Kaffee

Am Morgen erwartet Sie ein Erlebnis der besonderen Art: ein aufregender Spaziergang auf Hängebrücken. Bekommen Sie von oben einen ganz neuen Blick auf die Natur. Beobachten Sie Nebelwald und Wasserfälle aus der Vogelperspektive! Ein unvergessliches Erlebnis! Am Nachmittag entführen wir Sie in die Welt des Kaffees. Sie besuchen die Kaffeeplantage in der Nähe des Hotels. Ihnen wird der Anbau, die Ernte und Verarbeitung der Kaffee Frucht erläutert. Zum Abschluss des Rundganges gibt es natürlich auch eine Kostprobe des herrlich schmeckenden Getränks. Übernachtung Boquete Tree Trek Mountain Resort

**Unterkunft:** Boquete

**Verpflegung:** Frühstück



## 9. Tag | Schokoladenfarm - Inselarchipel Bocas del Toro

Nach dem Frühstück knapp 3-stündige Fahrt über die Cordillera de Talamanca und danach entlang der Karibikküste und durch immer wechselnde Vegetation nach Almirante (Transfer ohne Reiseleitung). Kurz vor Almirante erwartet Sie Ihre deutschsprachige Bocas-Reiseleitung und Sie besuchen die Oreba Chocolate Farm, eine organische Kakao-Farm. Hier erhalten Sie eine Führung über die Farm und Erläuterungen des gesamten Kakao- und Schokoladen-Prozesses und sehen nebenbei auf dem Weg auch viele einheimische Pflanzen und exotische Tiere, können den einheimischen Ngöbe-Indianer-Frauen bei der Arbeit zuschauen und natürlich rohe Schokolade probieren. Hinweis: Mit Ihrem Besuch helfen Sie der Community gleichzeitig, denn alle Gewinne aus der Tour und ein Teil des Schokoladenumsatzes fließen in Aufforstungs- sowie Bildungsprojekte wie ein Computerraum und eine







Bibliothek. Vielleicht der wichtigste Fond ist der für medizinische Notfälle. Nach dem Besuch geht es zum Bootssteg in Almirante und dort steigen Sie um auf ein Boot, das Sie in ca. 30 Minuten zur Insel Colón fährt. In der Stadt finden Sie gemütliche Bars, Restaurants, Souvenir-Stände und Läden. Es herrscht eine entspannte, typisch karibische Atmosphäre. Übernachtung Hotel Swan's Cay

**Unterkunft:** Bocas del Toro

**Verpflegung:** Frühstück

**Bus:** ca. 3 Std.

**Boot:** ca. 30 min.

### 10. Tag | Bocas del Toro - Coral Cay & Red Frog Beach

Heute erwartet Sie ein Bootsausflug. Zunächst führt Sie das Boot durch kleinere Meeressgassen, die sich durch die vielbewachsenen Mangrovenwälder schlängeln. Halten Sie dabei Ausschau nach Wasservögeln! Anschließend geht es zum Coral Cay, wo das Meer das ganze Jahr lang ruhig ist und somit geeignet für Schnorchler jeden Alters. Lokale Restaurants, die auf Stelzen über dem Wasser gebaut sind, bieten verschiedene Meeresfrüchte an (nicht inklusive). Später geht die Bootsfahrt weiter zur Insel Bastimentos. Die Insel ist rundherum von Mangroven bewachsen, und ist umgeben von Natur und guter Luft. Nicht nur Abenteurer oder Naturfreaks finden sich in Isla Bastimentos ein, denn hier befindet sich einer der bekanntesten Strände Bocas del Toros, der "Red Frog Beach", der seinen Namen von den roten Pfeilgiftfröschen erhalten hat. Sie haben Zeit, schwimmen zu gehen, die Insel zu erkunden oder einfach nur am Strand zu entspannen. Dann geht es über den Hospital Point zurück zur Hauptinsel. Übernachtung Hotel Swan's Cay

**Unterkunft:** Bocas del Toro

**Verpflegung:** Frühstück

**Boot:** ca. 3 Std.

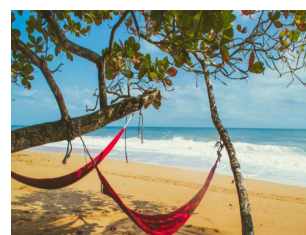


### 11. Tag | Bocas del Toro - Entdecker-Tag!

Genießen Sie Ihre Freizeit auf dem Inselarchipel Bocas del Toro. Diverse Bootsausflüge, z.B. zur Isla de los Pájaros oder der Playa de las Estrellas können vor Ort gebucht werden. Übernachtung Hotel Swan's Cay

**Unterkunft:** Bocas del Toro

**Verpflegung:** Frühstück



### 12. Tag | Zurück nach Panama City

Ihr Vormittag ist zur freien Verfügung. Sie können z.B. Fahrräder ausleihen oder mit einem Wassertaxi weitere Inseln und Strände erkunden. Machen Sie sich auf Entdeckungstour! Am Nachmittag kurzer Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Panama City. Wie wäre es mit einer abschließenden kulinarischen Stadtführung "Noche Panameña"? (siehe Buchungsstrecke) Übernachtung Best Western Plus Zen Hinweis: Sie können noch eine individuelle Verlängerung auf Bocas del Toro einbauen oder von hier nach Costa Rica weiterreisen. Sprechen Sie uns an!

**Unterkunft:** Panama City

**Verpflegung:** Frühstück

**Bus:** ca. 30 min.





**Flug:** ca. 1 Std.

### 13. Tag | Abschied von Panama

Heute nehmen Sie Abschied von dem wunderschönen Panama. Im Verlauf des Tages erfolgt Ihr Transfer zum internationalen Flughafen Tocumen.

Ende der Reise oder Beginn eines Anschlussprogrammes.

**Verpflegung:** Frühstück

**Bus:** ca. 1 Std.



## Unsere Leistungen

- Transfers in komfortablen, klimatisierten Fahrzeugen sowie in Booten gemäß Beschreibung
- 12 Übernachtungen in Mittelklassehotels lt Program
- deutschsprachende Reiseleitung an den Tagen 3-7 sowie 9 (ab Oreba Chocolate Farm) und 10; englischsprachender Guide an den Tagen 2 (auf dem Boot) und 8
- Inlandsflug in Touristenklasse, Gepäcklimit: 23kg Aufgabegepäck, 4 kg Handgepäck
- Mahlzeiten gemäß Beschreibung
- Alle Eintrittsgelder
- ausführliche Reisedokumentation

## Nicht enthaltene Leistungen

- Internationale Flüge (Gerne erstellen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot.)
- Trinkgelder
- Optionale Ausflüge
- Getränke zu den Mahlzeiten
- Alle nicht aufgeführten Mahlzeiten
- Alle Extras in den Hotels

## Details zur Reise

- Vorgeschriebene Impfungen: Keine / Empfohlen: Hepatitis A, Tetanus und Diphtherie / Malariaphylaxe ist nicht notwendig, Standby sinnvoll
- Anforderungen: guter Gesundheitszustand, normale Grundfitness
- Ideale Reisezeit: ganzjährig



- Visum/Pass: keine Visumpflicht, 6 Monate gültiger Reisepass