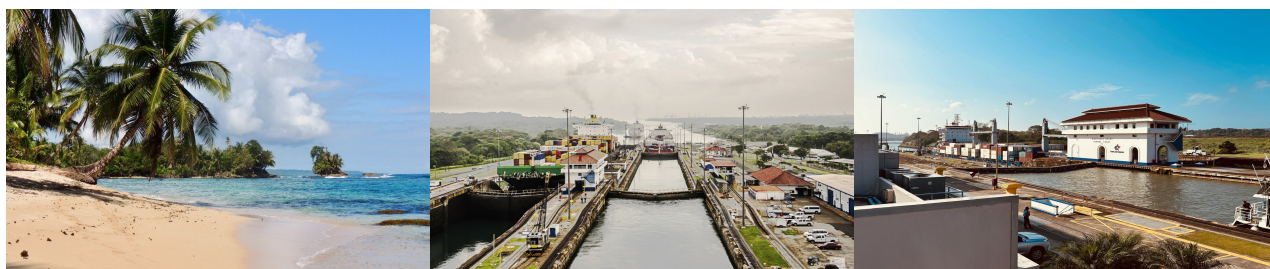




MITTELAMERIKA & KARIBIK: PANAMA

PANAMA INTENSIV

- > Teildurchquerung des legendären Panamakanals
- > Casco Antiguo – UNESCO-Weltkulturerbe
- > El Valle de Antón: Leben im Vulkankrater
- > Traditionelles Dorfleben in Oria Arriba
- > Karibikparadies Bocas del Toro



REISEDETAILS

1. Reisetag: Willkommen in Panama City

Panama City empfängt uns mit einer spannenden Mischung aus futuristischer Skyline, kolonialen Gassen und dem Pazifik direkt vor der Haustür. Nach Ankunft am Flughafen wartet unser Fahrer bereits und bringt uns direkt in unser Hotel im Stadtzentrum. Wer noch Energie hat, kann das Viertel mit Restaurants, Bars und lebhaften Einkaufsstraßen auf eigene Faust erkunden und in die Stimmung dieses faszinierenden Landes eintauchen.

Unterkunft: Best Western Plus Panama Zen in Panama City

2. Reisetag: Panamakanal – Das achte Weltwunder

Der zweite Tag unserer Panama Rundreise beginnt gleich mit einem ganz besonderen Highlight: Einer Fahrt durch den Panamakanal, der oft auch als achtes Weltwunder bezeichnet wird. Wir gehen am Hafen von Panama City an Bord und fahren rund vier Stunden durch eines der größten Ingenieurbauwerke der Menschheit. Wir passieren die Miraflores-Schleusen, den Miraflores-See, die Pedro Miguel-Schleuse, den engen Gaillard Cut und schließlich den weiten Gatúnsee. Während sich das Schiff langsam hebt und senkt, ziehen Frachter und Container-Riesen an uns vorbei. Ein Schauspiel, das die Dimensionen des Welthandels spürbar macht und sicher einen bleibenden Eindruck hinterlässt. Das Mittagessen genießen wir an Bord, bevor uns der Bus von Gamboa zurück nach Panama City bringt.

Hinweis: Die Bootsfahrt kann auch in entgegengesetzter Richtung von Gamboa nach Panama City durchgeführt werden. Die Bootstour wird von einem englischsprachigen Guide begleitet.

Unterkunft: Best Western Plus Panama Zen in Panama City | Verpflegung: F, M

3. Reisetag: Panama City entdecken

Panama City hat viele Gesichter – und heute wollen wir die vielen Facetten der 1519 gegründeten Stadt näher kennenlernen. Wir beginnen bei den Ruinen von Panama Viejo aus dem 16. Jahrhundert, der ältesten spanischen Stadtgründung an der Pazifikküste. Weiter geht es entlang des Ufers in die Altstadt Casco Antiguo. Das UNESCO-Weltkulturerbe begeistert mit Kolonialbauten in leuchtendem Ocker und Blau, die teils noch im Originalzustand erhalten sind oder liebevoll restauriert wurden. Das lebhaftes Viertel bietet viele Dachterrassen, Restaurants und Bars und hat sich in den vergangenen Jahren zum Herz der panamaischen Kulturszene entwickelt. Vom Causeway aus genießen wir einen der schönsten Blicke auf die futuristische Skyline der Stadt. Den Nachmittag verbringen wir an den Miraflores-Schleusen, wo wir im zugehörigen Museum einen Einblick in die Funktionsweise und Ausmaße des legendären Panamakanals erhalten. – pro Jahr passieren stolze 14.000 Schiffe den Kanal, etwa sechs Prozent des Welthandels werden durch ihn abgewickelt.

Unterkunft: Best Western Plus Panama Zen in Panama City | Verpflegung: F

4. Reisetag: El Valle de Antón - Im Krater des Vulkans

Am Morgen besuchen wir einen lokalen Obst- und Gemüsemarkt in Panama City. Hier kaufen wir tropische Früchte, die wir teils noch nie gesehen haben und später unterwegs verkosten können. Anschließend verlassen wir die Hauptstadt und fahren westwärts. Unser Ziel sind die Berge der Provinz Coclé, wo sich der größte besiedelte Vulkankrater der Erde befindet. Vor Urzeiten war der Ort ein Kratersee und wurde später von den indigenen Bewohnern der umliegenden Berge besiedelt. El Valle de Antón liegt auf rund 600 Metern und hat ein angenehm kühles Klima sowie eine außergewöhnliche Natur und einzigartige Vogelwelt. Bei kleinen Wanderungen lernen wir die faszinierende Gegend besser kennen und spazieren zum Beispiel zum Wasserfall "El Macho", zu den präkolumbianischen Steinzeichnungen "La Piedra Pintada" oder zur Schmetterlingsfarm "Butterfly Haven". Die warmen Mineralquellen der "Pozos Thermales" laden zu einem entspannten Bad ein.

Unterkunft: Hotel Campestre in El Valle de Antón | Verpflegung: F

5. Reisetag: Natá & Parita - Panamisches Handwerk & Nationaltracht

Heute geht es zurück auf die Panamericana und weiter Richtung Westen. In Natá de los Caballeros besuchen wir eine der ältesten Kirchen des amerikanischen Kontinents, die bereits 1520 erbaut und liebevoll restauriert wurde. Wir genießen ein typisch panamaisches Mittagessen und fahren anschließend weiter ins historische Dörfchen Parita, einem echten Geheimtipp. Hier öffnet ein lokaler Maskenbildner seine Werkstatt und zeigt uns, wie die landestypischen Diablicos-Masken hergestellt werden. Anschließend besuchen wir ein Privathaus, wo in stundenlanger Handarbeit die Pollera gefertigt wird, die wunderschöne und feinverarbeitete panamaische Nationaltracht der Frauen mit einem Wert von oftmals bis zu 3.000 US-Dollar.

Unterkunft: Hotel Presidente in Las Tablas | Verpflegung: F, M

6. Reisetag: Oria Arriba & Playa Venao

Heute erleben wir Panama so, wie es die meisten Reisenden nie zu Gesicht bekommen. Das kleine Dorf Oria Arriba, versteckt in den Hügeln der Provinz Los Santos, empfängt uns mit Musik und einem Erfrischungsgetränk. Bei einem Rundgang durch den Ort schauen wir den Einheimischen über die Schulter. Hüte und Musikinstrumente entstehen hier noch in traditioneller Handarbeit, die Herstellung wird uns anschaulich Schritt für Schritt erklärt. Wir besuchen eine Zuckerrohrmühle, die von den Bewohnern des Dorfes gebaut wurde und noch heute von einem Pferd angetrieben wird. Wir erfahren, wie der süße Saft gewonnen und anschließend in einem Lehmofen weiterverarbeitet wird. Eine Kostprobe des frisch gepressten Zuckerrohrsafts darf natürlich nicht fehlen! Je nach Saison können wir auch eine lokale Tabakplantage besichtigen und die Verarbeitung der Tabakpflanzen kennenlernen. Am Río Oria können wir Kinder beim Spielen im Fluss beobachten und in der Ferne mit ein wenig Glück Brüllaffen hören. Nach dem Rundgang wird uns ein landestypisches Mittagessen mit lokalen Produkten im Haus einer Gastgeberin aus dem Dorf serviert. Der gesamte Erlös dieses Ausflugs kommt der Dorfgemeinschaft und der lokalen Schule zugute. Am Nachmittag reisen wir weiter und tauschen die Stille der Hügel gegen das Rauschen des Pazifiks. An der Playa Venao entspannen wir am Strand und können ein erfrischendes Bad im Meer nehmen, bevor wir zurück zu unserem Hotel in Las Tablas fahren.

Unterkunft: Hotel Presidente in Las Tablas | Verpflegung: F, M

7. Reisetag: Bergdorf Boquete

Heute liegt eine der schönsten Fahrten der Reise vor uns. Über die Panamericana geht es durch wechselnde Landschaften in die Provinz Chiriquí, die westlichste Provinz Panamas. Unser Ziel ist das kleine Bergdorf Boquete auf 1.200 Metern Höhe. Das Klima ist mild und frühlingshaft, die Natur üppig und grün. Wir erkunden den charmanten Ortskern und brechen zu einer kleinen Wanderung durch die umliegenden Berge und Kaffeeplantagen auf. Wer aufmerksam ist, hat vielleicht sogar Glück und entdeckt einen Quetzal, einen der farbenprächtigsten und seltensten Vögel Mittelamerikas.

Unterkunft: Boquete Tree Trek Mountain Resort in Los Naranjos | Verpflegung: F

8. Reisetag: Boquete: Hängebrückentour & Kaffeeplantage

Am Morgen unternehmen wir einen Spaziergang auf Hängebrücken. Hier oben sind wir den Baumkronen ganz nahe und bekommen einen ganz neuen Blick auf die Natur – unter uns rauschen Wasserfälle, während wir durch das dichte Grün von Brücke zu Brücke spazieren und den Nebelwald aus der Vogelperspektive beobachten. Nachmittags tauchen wir ein in die Welt des panamaischen Kaffees. Auf einer Kaffeeplantage erfahren wir alles über Anbau, Ernte und Verarbeitung. Den Abschluss unseres Rundgangs bildet eine Kostprobe des frisch gerösteten Kaffees, der direkt an der Quelle wohl so gut schmeckt wie nirgendwo anders.

Hinweis: Die heutigen Ausflüge werden von englischsprachigen Guides begleitet.

Unterkunft: Boquete Tree Trek Mountain Resort in Los Naranjos | Verpflegung: F

9. Reisetag: Oreba Chocolate Farm & Bocas del Toro

Heute wechseln wir die Küste und fahren über die Cordillera de Talamanca von der stillen Bergwelt Boquetes hinunter zur Karibikküste. Kurz vor Almirante wartet ein besonderer Zwischenstopp auf uns. Wir besuchen die Oreba Chocolate Farm, eine organische Kakaofarm der Ngöbe-Indigenen. Wir wandern durch die Farm und lernen bei der Führung den gesamten Weg von der Kakaofrucht bis zur fertigen Schokolade kennen – und probieren natürlich die köstliche rohe Schokolade. Unterwegs können wir viele einheimische Pflanzen und mit etwas Glück exotische Tiere beobachten. Der Erlös unseres Besuchs fließt in Aufforstungs- und Bildungsprojekte der lokalen Community. Anschließend setzen wir mit dem Boot von Almirante über zur Isla Colón. Herzlich Willkommen in Bocas del Toro, dem wohl entspanntesten Fleck Panamas! Ein kurzer Transfer bringt uns zu unserem Hotel in der Stadt. In der Umgebung laden gemütliche Bars, gute Restaurants und zahlreiche kleine Läden dazu ein, in die charmante karibische Atmosphäre einzutauchen.

Hinweis: Der Transfer erfolgt ohne Reiseleitung. Ab der Oreba Chocolate Farm werden wir wieder von einem deutschsprachigen Guide begleitet.

Unterkunft: Hotel Swan's Cay in Bocas del Toro | Verpflegung: F, M

10. Reisetag: Bocas del Toro: Bootsausflug zum Red Frog Beach

Heute erkunden wir den Archipel von [Bocas del Toro](#) vom Wasser aus. Zunächst schlängelt sich der Weg des Bootes durch kleine Kanäle der dichten Mangrovenwälder, begleitet von zahlreichen Wasservögeln. Die ruhigen Gewässer von Coral Cay laden das ganze Jahr über zum Schnorcheln ein. In Restaurants, die auf Stelzen über dem Wasser gebaut sind, werden köstliche Gerichte aus frischen Meeresfrüchten serviert. Danach nehmen wir Kurs auf die Isla Bastimentos. Die Insel ist rundherum von Mangroven bewachsen. Sie steht unter besonderem Schutz und darf nur mit dem Boot angefahren werden. Hier gibt es keine Straßen, keine Landebahnen, sondern ursprünglichen Dschungel, Sandstrände und das herrliche Rauschen des Meeres. Der berühmte "Red Frog Beach", der seinen Namen den leuchtend roten Pfeilgiftfröschen zu verdanken hat, die hier im Unterholz leben, gilt als einer schönsten und ursprünglichsten Strände von ganz Bocas del Toros. Wer es lieber etwas aktiver angehen möchte, findet viele ausgewiesene Pfade, die zu kurzen Wanderungen einladen. Am schönsten ist es aber sicherlich, einfach mal die Seele baumeln zu lassen und dem Rauschen des Meeres zu lauschen. Am Nachmittag fahren wir zurück zur Hauptinsel.

Unterkunft: Hotel Swan's Cay in Bocas del Toro | Verpflegung: F

11. Reisetag: Bocas del Toro: Tag zur freien Verfügung

Der heutige Tag gehört ganz uns. Wer möchte, kann sich ein Fahrrad leihen und zur wilden Playa Bluff an der Nordküste der Insel radeln. Ein Bus fährt nach Boca del Drago, einem kleinen Fischerort mit traumhafter Lagune und Wassertaxis verbinden uns mit weiteren Inseln und Stränden des Archipels. Vielleicht ist es aber auch die beste Entscheidung, einfach in der Hängematte zu schaukeln und den entschleunigenden karibischen Rhythmus zu genießen.

Unterkunft: Hotel Swan's Cay in Bocas del Toro | Verpflegung: F

12. Reisetag: Rückflug nach Panama City

Nach dem Frühstück ist es Zeit, sich langsam vom Inselparadies Bocas del Toro zu verabschieden. Ein Inlandsflug wird uns im Laufe des Tages zurück nach Panama City bringen, wo wir je nach Ankunftszeit noch Gelegenheit haben, ein wenig durch die Hauptstadt zu schlendern, einige Souvenirs zu kaufen oder in einem Restaurant ein leckeres Abendessen zu genießen. Wer noch nicht genug hat, kann die Reise auf Wunsch auf Isla Colón oder den umliegenden Inseln des Archipels verlängern. Gerne machen wir Dir auf Wunsch ein Angebot für eine Verlängerungsoption.

Unterkunft: Best Western Plus Panama Zen in Panama City | Verpflegung: F

13. Reisetag: Reisetag

Heute endet das Reiseprogramm und mit ihm eine unvergessliche Zeit in einem der vielfältigsten Länder der Welt. Der Transfer zurück zum Flughafen für den Heimflug nach Europa ist selbstverständlich organisiert.

Verpflegung: F

14. Reisetag: Ankunft in Europa

Der Nachtflug bringt uns zurück nach Europa, das wir in der Regel am Vormittag des heutigen Tages erreichen. Willkommen zu Hause!

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
13.11.2026	26.11.2026	✓	2.345 €
04.12.2026	17.12.2026	✓	2.345 €
08.01.2027	21.01.2027	✓	2.345 €
22.01.2027	04.02.2027	✓	2.345 €
12.02.2027	25.02.2027	✓	2.345 €
26.02.2027	11.03.2027	✓	2.345 €
12.03.2027	25.03.2027	✓	2.345 €
02.04.2027	15.04.2027	✓	2.345 €
23.04.2027	06.05.2027	✓	2.345 €
07.05.2027	20.05.2027	✓	2.345 €
11.06.2027	24.06.2027	✓	2.345 €
09.07.2027	22.07.2027	✓	2.345 €
23.07.2027	05.08.2027	✓	2.345 €
06.08.2027	19.08.2027	✓	2.345 €
20.08.2027	02.09.2027	✓	2.345 €
10.09.2027	23.09.2027	✓	2.345 €
01.10.2027	14.10.2027	✓	2.345 €
22.10.2027	04.11.2027	✓	2.345 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > 11 Nächte in gebuchter Zimmerkategorie mit Du/WC
- > Mahlzeiten gemäß Programm
- > alle Gepäck- & Personentransporte
- > Flughafentransfer ab/an Panama City
- > Inlandsflug Bocas del Toro - Panama City
- > geführte Wanderungen & Ausflüge wie ausgeschrieben
- > deutsch- oder englischsprachige Reiseleitung (siehe Hinweis bei Reiseterminen)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 0 vor Reisebeginn möglich.
- > Zahlung auf Rechnung per Überweisung oder Paypal

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.