

Kolumbien, Panama: Trekking und Karibik in Kolumbien und Panama

Die schönsten Trekkingtouren entlang der Karibik und Segeln von Panama nach Kolumbien

Karibik & Trekking – passt das zusammen? Ja, da sind wir sicher! Was macht die einzigartige Mischung dieser Reise aus? Traumstrände an der Karibikküste, spannende Trekkingrouten über Bergpfade und durch tropischen Regenwald und dann noch ein Segeltörn durch die *San Blas-Inseln*.

Auf einer wenig bekannten Trekkingroute starten wir unsere Reise und überqueren Panama an der schmalsten Stelle Amerikas vom Pazifik zur Karibikküste. Etwas bekannter ist das *Trekking zur Ciudad Perdida* in Kolumbien. Für die mehrtägigen Wanderungen ist Ausdauer und Trittsicherheit erforderlich. Die Tagesetappen liegen zwischen 3 und 6 Stunden. In den feucht-warmen Subtropen ist Klimaverträglichkeit gefragt. Zwischen den Wandertagen genießen wir in der wohl ursprünglichsten Gegend der Karibik Tage der Entspannung. Ein absolutes Highlight ist der 5-tägige Segeltörn durch das Paradies der *San Blas-Inseln*. Ganz nebenbei überwinden wir die letzte Lücke der Panamericana, *Darien Gap* genannt. Auf einem exklusiv gecharterten Segelschiff schlafen wir in einfachen Schlafkajüten (z.T. Mehrbett). Wer möchte kann auch an Deck übernachten. Je nach Wellengang sollte man seetauglich sein. Zwischendurch haben wir immer wieder Erholungstage und besichtigen schöne *Kolonialstädte*. In größeren Orten übernachten wir in landestypischen Unterkünften. Die Übernachtungen beim Trekking erfolgen in freier Natur – in Zelten, Hängematten- oder Stockbettencamps. Unser Gepäck wird transportiert, wir tragen nur den Tagesrucksack. Wer eine Portion Flexibilität mitbringt, der hat Spaß an der Kombination aus Karibikflair und Trekking!



Die Höhepunkte dieser Reise

- Trekking durch **Panama** – vom Pazifik bis zur Karibikküste
- 5 Tage exklusiver Schiffs-Charter im **San Blas-Inselarchipel**
- Robinson Crusoe-Feeling und Entspannung in der Karibik
- Trekking in Kolumbien zur geheimnisvollen **Ciudad Perdida**
- **Cartagena**: Perle der Karibik & UNESCO-Weltkulturerbe

Reiseverlauf Kolumbien, Panama (19 Tage)

1. Tag: Anreise

Ankunft in Zentralamerika. Noch am selben Abend begrüßt uns unsere Reiseleitung in *Panama City*. 2 Übernachtungen im 3-Sterne-Hotel.



2. Tag: Panama City – Panama-Kanal

Frühstück

Heute bleibt ausreichend Zeit die 1519 gegründete Stadt mit der Kulisse aus Wolkenkratzern, noblen Villen und grünen Hügeln zu besichtigen. Von *Panama Viejo* in die Altstadt *Casco Antiguo* verfolgen wir die Geschichte der Stadt und besuchen ihre Sehenswürdigkeiten.

Ein Besuch des *Panamakanals*, eine der wichtigsten Wasserstraßen der Welt, darf natürlich nicht fehlen. An den *Miraflores-Schleusen* lässt sich alles über die Funktionsweise und Ausmaße des weltberühmten Panamakanals erfahren. Interessant ist der Weg der Ozeanriesen durch die Schleusen auf dem Weg vom Pazifik zum Atlantik.

(Fahrzeit ca. 1 Std.)

3. Tag: Trekking vom Pazifik zur Karibik durch Guna Yala

Frühstück Lunchpaket Abendessen

Wir reisen per pedes zur Karibik und überqueren den *Isthmus von Panama*, die Landenge zwischen Pazifik und Atlantik. Bei einem 4-tägigen Trekking geht es quer durch *Guna Yala*, das Land des *Kuna*-Volkes, bis zu den Trauminseln von *San Blas*. Das Stammesgebiet reicht von den Bergen bis zur Küste zu den vorgelagerten Inseln. Unser lokaler Reiseleiter pflegt seit vielen Jahren intensiven Kontakt zu den *Kuna* und ist unser Türöffner für die uns fremde und faszinierende Kultur dieser Menschen. Unsere Wanderung führt durch überwältigende Natur, wir durchqueren Bäche und kleine Flüsse und besteigen Aussichtshügel. Der Blick reicht weit über den dicht bewachsenen Regenwald bis an die Karibikküste.

Am Morgen fahren wir auf der *Panamericana* Richtung Osten und dann weiter auf einer Naturstraße an die Küstenkordillere ins Tal des *Río Mamoní*, dem Ausgangspunkt unseres Trekkings. Unser Weg führt durch tropischen Regenwald, und nach etwa 4-stündiger Wanderung erreichen wir an der Wasserscheide von Pazifik und Atlantik unser erstes Zeltlager. Dort stärken wir uns mit einem deftigen Abendessen und genießen den ersten Abend in der Natur. 4 Zelt-Übernachtungen.

(Fahrzeit ca. 3 Std.; Gehzeit während des Trekkings täglich ca. 3-6 Std.)



4. Tag: Trekking 2. Tag

Frühstück Lunchpaket Abendessen

Es geht mehr bergab als bergauf, und wir wandern ca. 4-6 Std. in das Tal des *Río Cangandi*. Einheimische Naturführer bringen uns die Wirkungsweise vieler Pflanzen näher, die wir in den Waldgebieten finden. Das Zeltlager errichten wir heute am Ufer des *Río Cangandi*.

5. Tag: Trekking 3. Tag

Frühstück Lunchpaket Abendessen

Heute öffnet sich unser Blick mehr und mehr auf die Küste und die ersten vorgelagerten *San Blas-Inseln*. Wir wandern flussabwärts weiter durch den Regenwald bis zum Dorf *Cangandi*. Dort werden wir von den freundlichen Bewohnern empfangen und dürfen unsere Zelte am Rand des Dorfes aufschlagen.

6. Tag: Karibik-Küste

Frühstück Lunchpaket Abendessen

Heute ist es soweit: Wir erreichen die Karibikküste! Nach einer kurzen Wanderung geht es mit dem Boot durch die Mangroven zur Küste und zu einer kleinen mit Kokospalmen bewachsenen Insel. Dem ersten Bad in der Karibik steht nun nichts mehr im Wege – wir machen es uns auf „unserer“ Insel gemütlich und genießen das Ankommen in vollen Zügen.

7.-10. Tag: Segeltörn vom Archipel der San Blas-Inseln bis Cartagena

Frühstück Lunchpaket Abendessen

Gemütliche Tage im karibischen Paradies der über 350 Inseln des *Archipels von San Blas* liegen vor uns. Die Inseln mit weißen Sandstränden voller Palmen sind ein wahr gewordener Traum. Am Tag 7 holt uns das gecharterte Segelschiff direkt an unserer Insel ab.

Wir genießen das Robinson Crusoe-Gefühl und ernähren uns von frischen Meeresfrüchten und Fisch mit Kokosreis, dazu viel Obst. Wir schwimmen und schnorcheln im kristallklaren Wasser oder lassen an Deck des Schiffes einfach die Seele baumeln und faulenzeln.

Am Abend ankern wir in ruhigen Buchten. Mit Hilfe unseres Beibootes unternehmen wir Landgänge. Ein Grillabend an einem schönen Lagerfeuer macht uns bewusst, wie einfach und doch schön das Leben sein kann. Wir segeln an der Küste entlang und entdecken immer wieder neue Inseln am Horizont.

Unser Kapitän entscheidet, ob wir weiter entlang der Küste segeln oder den Kurs über das offene Meer nach *Cartagena* einschlagen. Entweder segeln wir dann von der Insel *Las Cayo Holandeses* direkt nach Kolumbien oder immer entlang der Karibikküste Panamas, meist hinter dem Riff und dadurch vor hohen Wellen geschützt, bis zur kolumbianischen Grenze. Von hier nehmen wir ein Schnellboot (2 Std.) und gelangen mit einem Privattransfer über Land (ca. 5 Std.) nach *Cartagena*. 4 Übernachtungen in Mehrbett-Kajüten auf dem Segelschiff.



11.-12. Tag: Cartagena

Frühstück

Nach 5 Tagen und 4 Nächten auf dem Segelschiff erreichen wir *Cartagena*, die wohl schönste Kolonialstadt Südamerikas, direkt an der traumhaften Karibikküste Kolumbiens gelegen. Wir stürzen uns in das bunte Leben der Hafenstadt, die bereits 1984 zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt wurde. Wir schlendern durch Gassen und über historische Plätze der *Altstadt* und

erleben die typische Stimmung Südamerikas: Bunte Farben, exotische Früchte und Märkte, ausgelassene Atmosphäre und magisches Karibikfeeling. 2 Übernachtungen im 3-Sterne-Hotel in der historischen Altstadt.

13.-16. Tag: Ciudad Perdida Trekking

Frühstück Lunchpaket Abendessen

Das nächste Trekking-Abenteuer wartet schon auf uns. Wir schütteln das lockere Leben der Karibik aus den Beinen und machen uns auf den Weg in das höchste Küstengebirge der Welt, die *Sierra Nevada de Santa Marta*. Die einzigartige Bergkette nördlich der Anden mit bis zu 5.775 m hohen Gipfeln ist bewachsen mit tropischem Regenwald, der mit zunehmender Höhe in Bergnebelwald und *Páramo*-Vegetation übergeht. An den Hängen leben vier unterschiedliche, doch miteinander verwandte, indigene Völker: die *Arhuaco*, die *Wiwa*, die *Kogi* und die *Kankuamo*.

Wir starten unsere 5-tägige Trekkintour zur *Ciudad Perdida*, einer der herausragendsten archäologischen Stätten Südamerikas. Die „Vergessene Stadt“, vermutlich im 11. Jh. von den *Tayrona* erbaut, wurde nach der Eroberung Südamerikas vergessen und von den Spaniern nie betreten. Erst im Jahre 1975 wurde sie von Grabräubern wiederentdeckt. Mitten im dichten Urwald erstreckt sich die Anlage auf einer Höhe von 900 bis 1.300 m mit ihren Terrassen, Bewässerungskanälen und Brücken.

Doch neben diesem mystischen Ort ist auch der Weg dorthin von unbeschreiblicher landschaftlicher Schönheit. Bei der Wanderung durch den tropischen Regenwald erleben wir die Tier- und Pflanzenvielfalt dieses Ökosystems. Wir hören und sehen mit etwas Glück zahlreiche tropische Vögel, Schmetterlinge, Riesennager und staunen über Bromelien und bunte Orchideen, die auf den Baumriesen wachsen.

Unterwegs begegnen uns Mitglieder der indigenen Bevölkerung. Am Ende führt uns eine mitten im Regenwald gelegene Steintreppe über 1.000 Stufen hinauf zur „Verlorenen Stadt“. Dort angekommen eröffnet sich uns die beeindruckende Anlage. Ein Szenario von magischer, ursprünglicher Schönheit. Die Ausrüstung und die Lebensmittel werden von Packpferden und Trägern transportiert – wir tragen nur unseren Tagesrucksack.

4 Übernachtungen im Stockbetten- oder Hängemattencamp.

(Fahrzeit Tag 13 ca. 5-6 Std. / ca. 600 Hm. pro Tag, Tag 17 ca. 1.000 Hm. / Gehzeit täglich ca. 4-6 Std.)



Alternativ – 12. Tag: Die verborgene Siedlung Ableji

Frühstück Lunchpaket Abendessen

Etwas weniger anspruchsvoll kann sich ein Teil der Gruppe (Mindestens 3 Personen) mit englischsprachiger Reiseleitung auch auf den Weg zu den *Kogui* machen. Bei dieser Version mit 4 Tagen haben Sie außerdem noch eine Nacht mehr in unserem Stranddomizil der Karibikküste.

Ableji heißt das Dorf des indigenen *Kogui*-Stammes, welches versteckt inmitten der *Sierra Nevada* liegt. Uns erwartet ein Trekking fernab der Touristenwege mit dem Ziel eines der Dörfer des indigenen Stammes der *Koguis* zu besuchen und die Menschen und deren Kultur, Traditionen, Gebrauche und Kosmologie näher kennenzulernen.

Bei den *Koguis* handelt sich um einen der 4 Stämme, die die Sierra Nevada besiedeln. Laut ihren Überlieferungen sind sie die direkten Abkömmlinge des *Tayrona*-Volkes, welches schon seit Jahrtausende das Küstengebiet und -gebirge der *Sierra Nevada* besiedelt. Besonders interessant ist der Kult und Konsum der Kokablätter, die den Männern vorbehalten sind.

Unser Trekking führt uns hinauf in die *Sierra Nevada* durch die Kulturlandschaft, die dann in den Regenwald übergeht. Wir laufen auf teils engen Pfaden, baden in glasklaren Flüssen und unter Wasserfällen, während das Gepäck und Ausrüstung von Maultieren getragen wird. 4 Übernachtungen im Hängemattencamp.

Alternativ – 13. Tag: Zur Hacienda

Frühstück Lunchpaket Abendessen

Mit dem Geländefahrzeug verlassen wir unser Hotel und fahren an der Küste entlang, bis wir auf einer nicht asphaltierten Strasse in die *Sierra Nevada* hinauf schaukeln. Unter Ziel ist die Hacienda „Fina la Cascada“, wo wir herzlich von unseren Gastgebern empfangen werden und in einem herrlichen Naturpool oder im Swimmingpool erfrischen können.
(Fahrzeit: ca. 3 Stunden)

Alternativ – 14.-15. Tag: Ableji

Frühstück Lunchpaket Abendessen

Früh morgens verlassen wir unsere Gastgeber und wandern weiter Richtung *Sierra Nevada*. Langsam ändert sich das Landschaftsbild und wir dringen in den Regenwald ein. Gegen Nachmittag erreichen wir schließlich das indigene Dorf *Ableji*, wo uns zuerst die Kinder neugierig entgegenkommen. Nach der Begrüßung durch den *Mamo* (Häuptling) bekommen wir unsere Hütte zugewiesen, wo wir unsere Hängematten aufhängen können.

Am Nachmittag werden wir vom *Mamo* eingeladen, und er erzählt über seine Kultur und Traditionen. Wir sehen und erleben, wie Sie leben, kochen und wie Handwerksgegenstände hergestellt werden. Wir begleiten Frauen und Männer bei alltäglichen Aktivitäten innerhalb der indigenen Gemeinschaft. Die Idee ist, sich austauschen zu können, aber dabei jedem seine Freiräume zu lassen und Privatsphäre zu respektieren. Fotografieren ist nicht zu jeder Zeit erwünscht, aber wir werden hier vorsichtig und abwartend vorgehen. Die Reiseleitung hat hier das richtige Fingerspitzengefühl und vermittelt für uns.

(Tag 14 Laufzeit: ca. 7 Stunden, 10 km; Höhenunterschied: 300 hm)

Tag 15 Laufzeit: ja nach Aktivitäten 2-4 Stunden)



Alternativ – 16. Tag: Zur Karibik-Küste

Frühstück Lunchpaket

Wir verabschieden uns von unseren Gastgebern und laufen auf demselben Weg zurück zur Finca „La Cascada“, wo wir bereits von unserem Fahrzeug erwartet werden. Nach dem Mittagessen fahren wir dann zur karibischen Küste zu unserem Strandhotel. 3 Übernachtungen in einer 3-Sterne-Lodge direkt am Meer.
(Laufzeit: ca. 5-6 Stunden, 10 km; Höhenunterschied: 300 hm)

17.-18. Tag: Karibikküste am Tayrona Nationalpark

Frühstück

Auf dem letzten Wegstück steigen wir die steilen Berghänge hinunter bis wir wieder die türkisblaue Karibik vor uns erblicken. Stolz und glücklich über unsere Leistung feiern wir gemeinsam unser bestandenes Abenteuer und kühlen uns im kristallklaren Wasser ab. Unsere Lodge liegt direkt am Strand, zu Spaziergängen oder zum Schwimmen ein. Oder Sie genießen

einfach nur das Meeresrauschen. Wer möchte, kann den *Tayrona Nationalpark* besuchen.



19. Tag: Rückreise

Frühstück

Ende der Reise, Transfer nach *Cartagena* oder individuelle Verlängerung an der Karibikküste.

Termine & Preise

24.01.26 – 11.02.26	5.240,- €	21.02.26 – 11.03.26	5.240,- €
11.04.26 – 29.04.26	5.240,- €	30.01.27 – 17.02.27	5.240,- €
27.02.27 – 17.03.27	5.240,- €	20.03.27 – 07.04.27	5.240,- €
10.04.27 – 28.04.27	5.240,- €		

Enthaltene Leistungen

- Ab Panama City, bis Cartagena
- Deutschsprachige Reiseleitung
- Lokale, Deutsch, Englisch und Spanisch sprechende Wanderführer, Träger, Bootskapitän und -crew
- 5-tägiger exklusiver Schiffs-Charter im San Blas-Inselarchipel und Überfahrt nach Kolumbien
- 4-tägiges Trekking über den Isthmus von Panama mit Trägern und lokalem Bergführer
- 5-tägiges Trekking zur Ciudad Perdida mit Packpferden und lokalem Guide / Alternativ: Trekking mit englischsprachiger Reiseleitung nach Ableji (Mindestens 3 Teilnehmer)
- Sämtliche Eintritts- und Nationalparkgebühren
- Übernachtungen:
 - 4x in landestypischen 3*-Hotels
 - 2x in einer Strandlodge direkt am Meer
 - 4x in Mehrbett-Kajüten auf dem Segelschiff
 - 3x in Zelten beim Trekking in Panama
 - 1x in Zelten auf einer Insel im San Blas-Archipel
 - 4x in Stockbetten- oder Hängemattencamps
- Mahlzeiten: 18x Frühstück, 11x Picknick, 11x Abendessen
- Sämtliche Transfers in privaten Fahrzeugen

Nicht enthaltene Leistungen

- Anreise (Flüge über uns buchbar)
- Nicht aufgeführte Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder; Persönliches
- Eventuelle Visakosten

- Flughafengebühren im Reiseland (ca. 31 USD)
- Optionale Ausflüge

Zusätzliche Leistungen...

- Flug mit KLM, Air France, Lufthansa, Avianca o.a. Linienfluggesellschaften je nach Reisezeit und Buchungszeitpunkt ab ca.: 1.100 EUR
- Einzelzimmerzuschlag: (6 Nächte): 380 EUR
- Einzelzeltzuschlag: (4 Nächte): 80 EUR
- Persönliches, Trinkgelder
- Nicht enthaltene Verpflegung
- Evtl. Visakosten und fakultative Ausflüge
- Verlängerungsprogramme auf Anfrage
- Kleingruppenaufpreis p.P. bei 8-9 Personen: 240 EUR
- Privat-Reise ab 2 Personen auf Anfrage

Hinweise

- Preise und Termine 2026 unter Vorbehalt!
- Der Veranstalter kann bei Nichterreichen einer Mindestteilnehmerzahl von 9 Personen bis spätestens 30 Tage vor Reiseantritt vom Reisevertrag zurücktreten.
- Keine Einzelzimmer beim Trekking zur Ciudad Perdida möglich. Auf dem Schiff je nach Schiffstyp ebenfalls keine Einzelkajüte möglich, teilweise Übernachtung in Mehrbett-Kajüten. Es ist auf dem Schiff in der Regel auch möglich auf dem Deck zu schlafen. Je nach Schiffsgröße ist eine unterschiedliche Belegung der Kajüten möglich.
- Gepäckregelung auf dem Trekking zur *Ciudad Perdida*: Nicht benötigtes Gepäck kann und muss vor Beginn der Tour eingelagert werden, sodass Sie während des Trekkings nur einen maximal 10 kg schweren Rucksack mit sich führen. Während der Tour werden Sie bis zum Fluss *Buritaca* am 2.Tag von Eseln begleitet, die die Rucksäcke bis zum letzten Camp vor der Ciudad Perdida tragen. Dort wird der Großteil Ihres verbleibenden Gepäcks dann erneut eingelagert, und Träger übernehmen den Rest Ihres Gepäcks während der letzten Etappe der Wanderung. Die Anzahl der Esel und Träger ist abhängig von der Personenzahl, jeder Esel trägt bis zu 4 Gepäckstücke á 10 kg.
- Gepäckempfehlung für das Trekking: Lediglich ein leichter Schlafsack, ein leichter Pullover und Wechselkleidung.
- Moskitonetze sind in den Unterkünften vorhanden.
- Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten und/oder Aktivitäten ist diese Reise, wie die meisten in unserem Gesamtangebot, grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Im Einzelfall sind wir jederzeit bemüht, eine Lösung zu finden. Bitte sprechen Sie uns hierzu an.
- Eine Anzahlung von 20% muss direkt nach der Buchung und Erhalt der Rechnung nebst Sicherungsschein bezahlt werden. Die Restzahlung wird 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Bis zu der in der AGB genannten Frist vor Reisebeginn kann der Veranstalter bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von der Reise zurücktreten.
- Informationen zur Verarbeitung von Kundendaten finden Sie unter <https://www.intakt-reisen.de/datenschutz/>.
- Durch Ihre Reise erzeugte CO2-Emissionen können Sie durch eine freiwillige Spende an Atmosfair ausgleichen (siehe Buchungsformular). Die Spenden werden in Projekte zur Einsparung von Treibhausgasen investiert. Um die CO2-Emissionen des Fluges an anderer Stelle einzusparen sind z.B. für Flüge nach Tansania ca. 103 EUR und nach Nepal ca. 117 EUR notwendig. Sie erhalten für Ihre Spende eine vom Finanzamt anerkannte Bescheinigung.
- Mit Buchung der Reise kann, je nach Zeitpunkt der Buchung, eine Anzahlung notwendig sein. Die Bedingungen hierzu finden Sie in den Veranstalter-AGB.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.

Anforderungen

- Für die mehrtägigen Trecks ist Ausdauer nötig, auch Trittsicherheit bei rutschigem Untergrund, wenn nach Regenfällen die Wege verschlammten. Die Tagesetappen liegen zwischen 4 und 7 Stunden Wanderzeit. In den Subtropen ist eine gewisse Klimaverträglichkeit gefragt.
- Für die Überfahrt in der Karibik benutzen wir ein Segelboot oder Jacht mit Schlafkabinen an Bord. Je nach Wellengang sollten Sie „seetauglich“ sein.
- Die Teilnehmer sollten unbedingt gut schwimmen können!
- Die Übernachtungen während der Trekkings erfolgen in freier Natur – entweder in Zelten oder in den landestypischen Hängematten.
- Bringen Sie eine Portion Flexibilität mit auf die Reise und freuen Sie sich auf die Kombination von Trekking und Karibik!

www.intakt-reisen.de/amerika/panama/aktivreise-karibik/

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin