

## Panama: Panama Rundreise

### Panamakanal, historische Städte, Öko-Paradies Isla Laguna und Delphin-Beobachtung

Panama ist berühmt für seinen Kanal, doch hat es noch viele weitere interessante Dinge zu bieten. Panama besitzt eine sehr artenreiche Flora und Fauna, welche Sie auf kurzen Wanderungen begeistern wird. Zahlreiche endemische Arten und Orchideen warten z.B. im vulkanisch geformten Tal *Valle de Anton* auf Sie. Auf Grund der zentralen Lage war Panama erster Anlaufplatz für die Goldschiffe aus Südamerika. Daher gibt es zahlreiche Befestigungsanlagen und den kolonialen Stil im alten Stadtteil von Panama zu bewundern. Außerdem stehen natürlich auch eine Teildurchquerung des *Panamakanals* und der Besuch der spektakulären Schleusenanlagen auf dem Programm. Staunen Sie über die im engen Kanal manövrierenden Riesen der Ozeane.



#### Die Höhepunkte dieser Reise

- Stadtbesichtigung Panama-Stadt und Casco Antiguo
- Teildurchquerung des Panamakanals
- El Valle de Anton – der größte besiedelte Vulkankrater
- Bilderbuchstrände auf der Isla Iguana und am Red Frog Beach
- Kleine Wanderung in der Umgebung von Boquete
- Besuch einer Kaffeeplantage und einer Kakaofarm

### Reiseverlauf Panama (13 Tage)

#### 1. Tag: Panama-Stadt

Ankunft in *Panama-Stadt*. Transfer zum Hotel. 3 Übernachtungen im „Best Western Plus Panama Zen Hotel“.

Strategisch gelegen im Finanzviertel von Panama City, in der Nähe der besten Einkaufszentren, Restaurants, Casinos und Unterhaltungszentren; das Anwesen befindet sich in der Nähe des internationalen Flughafens Tocumen. Die Metrostation Via España liegt 200 Meter vom Hotel entfernt und ermöglicht es den Gästen, mit Leichtigkeit und mit den niedrigsten Kosten durch Panama City zu reisen. Das Best Western Plus Panama Zen

Hotel verfügt über 90 komfortable Zimmer mit WLAN-Zugang, Flachbild-TVs, Klimaanlage und schnurlosen Telefonen. Es gibt auch einen Außenpool und ein Restaurant, wo die Gäste entspannen können, sowie ein Fitnesscenter, in dem Sie trainieren können.

*Hinweis: Ideales 2-Tages-Vorab-Programm mit Besuch einer indigenen Embera-Gemeinschaft buchbar.*



## 2. Tag: Teildurchquerung des Panamakanals

Frühstück Mittagessen

Sie lernen das sogenannte 8. Weltwunder kennen: Auf Ihrer ca. 4-stündigen Teildurchquerung des *Panamakanals*, von Panama-Stadt nach *Gamboa*, passieren Sie die Miraflores-Schleusen, den Miraflores-See, die Pedro Miguel-Schleuse, das Gaillard Cut (engste Stelle) und schließlich den *Gatun-See*. Im Hafen von *Gamboa* angekommen, erwartet Sie ein Bus, der Sie zurück nach Panama-Stadt bringt.

## 3. Tag: Besichtigung Panama-Stadt

Frühstück

Schlendern Sie durch die Straßen von *Panama-Stadt* und bestaunen Sie die Ruinen *Panama Viejo* aus dem 16. Jahrhundert. Anschließend geht es entlang des Ufers in die Altstadt *Casco Antiguo*. Gezeichnet von Wolkenkratzern, noblen Villen und grünen Hügeln besticht die Stadt und zieht Sie in ihren Bann. Die Fahrt führt danach auf den *Causeway*, von wo Sie einen herrlichen Blick auf die Skyline von Panama-Stadt haben. Danach geht es zu den *Miraflores-Schleusen* des *Panamakanals*. Hier erhalten Sie einen Einblick in die Funktionsweise und Ausmaße des berühmten *Panamakanals*. Die Terrasse bietet einen einmaligen Blick auf die Schleusen und auf die Schiffe, die die Schleusen auf ihrem Weg in Richtung Pazifik oder Atlantik passieren.

## 4. Tag: Panama-Stadt – El Valle de Anton

Frühstück

Morgens Fahrt westwärts auf der berühmten *Panamericana* zur beschaulichen Kleinstadt *El Valle de Anton*. Hier in den Bergen der Provinz *Cocle* 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. Sie können bspw. den Wasserfall *El Macho*, *La Piedra Pintada*, eine Felswand mit präkolumbianischen Steinzeichnungen oder auch den *Butterfly Haven*, eine Schmetterlingsfarm, besuchen oder sich eine Gesichtsmaske in den warmen Mineralquellen *Pozos Termales* gönnen. Übernachtung im Hotel „Anton Valley“.

Das „El Valle de Anton“ liegt in der Provinz *Cocle*, 126 km von Panama City und etwa 90 Autominuten über den Panamerican Highway. Das „Anton Valley Hotel“ befindet sich am Main, direkt hinter der Markthalle, gegenüber der Kirche San José. Die gut ausgestatteten Zimmer des Hotels sind auf Komfort als persönlicher Rückzugsort ausgelegt. Eine Terrasse am Pool bietet Platz für kontemplative Ruhe.



## 5. Tag: El Valle de Anton – Las Tablas

Frühstück Mittagessen

Auf der *Panamericana* geht es heute weiter Richtung Westen. In *Natá de los Caballeros* angekommen lohnt der Besuch der historischen Kirche. Der Ort gehört zu den ältesten des Landes. Von den Kolonialbauten kann heute nur noch die zum Nationaldenkmal erhobene Kirche besichtigt werden, die mit Spenden der Deutschen Botschaft renoviert wurde und eine der ältesten auf dem ganzen Kontinent ist, datiert aus dem Ortsgründungsjahr 1520.

Nach einem typischen panamaisches Mittagessen besuchen Sie im hübschen und historischen Dörfchen *Parita* 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 privaten Hauses, wo Sie beobachten können, wie in stundenlanger Handarbeit die *Polleras*, die panamaische Nationaltracht der Frauen, hergestellt wird. Die wunderschönen, feinverarbeiteten Trachtenkleider sind ein koloniales Erbe aus Spanien und sehr wertvoll. Der Wert einer sehr guten *Pollera* liegt bei etwa 3.000 US-Dollar. 2 Übernachtungen im Hotel.

Das Hotel „Presidente Las Tablas“ begrüßt Sie in Las Tablas neben dem Park Porras. Die Unterkunft verfügt über einen Außenpool, eine Bar auf der Dachterrasse und ein Restaurant La Molienda. Die geräumigen Zimmer verfügen über Klimaanlage, einen Plasma-TV, ein kontinentales Frühstück und ein eigenes Bad. WLAN nutzen Sie in allen Bereichen des Hotels kostenfrei. Zu den weiteren Annehmlichkeiten gehören ein Tourenschalter, eine 24-Stunden-Rezeption und ein Zimmerservice.

## 6. Tag: Las Tablas und Umgebung

Frühstück Mittagessen

Heute erwarten Sie die Bewohner des kleinen Dorfes *Oria Arriba*. Der Weg führt durch viel Natur und typische Dörfer. Nach einem Empfang mit Musik und einem Erfrischungsgetränk beginnt der Rundgang durch das Dorf. Dabei schauen Sie den Einheimischen über die Schultern und sehen wie verschiedene Produkte wie zum Beispiel Hüte und Musikinstrumente per Hand hergestellt werden. Schritt für Schritt wird die Herstellung des jeweiligen Produktes anschaulich erklärt.

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 das 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. 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.

*Der Ausflug an Tag 6 wird nicht exklusiv für Gäste dieser Reise durchgeführt. Die Teilnehmerzahl und die Sprache der Reiseleitung können ggf. von der Reiseausschreibung abweichen.*



## 7. Tag: Las Tablas – Boquete

Frühstück

Heute fahren Sie 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 1.200 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 erwartet. Vielleicht sehen Sie sogar den seltenen Quetzal-Vogel? Ende der Tour am Hotel und Check-in. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung. 2 Übernachtungen im Hotel.

Das „Boquete Tree Trek Mountain Resort“ bietet komfortable Zimmer in 4 Kabinen mit Holzmöbeln und TV. Für das Wohl der Gäste wird im Restaurant und in der Bar gesorgt. Wi-Fi und ein Wäscheservice sind vorhanden. Vom Hotel aus ist es möglich Canopy-Touren oder Vogelbeobachtungs-Touren zu unternehmen.

## 8. Tag: Boquete

Frühstück

Am Morgen werden Sie einen aufregenden Spaziergang auf *Hängebrücken* erleben. Beobachten Sie Nebelwald und Wasserfälle aus der Vogelperspektive! Ein unvergessliches Erlebnis! Am Nachmittag entführen wir Sie in die Welt des Kaffees und bringen Sie in die nahegelegene *Kaffeepflanzung*. Dort wird Ihnen der Anbau, die Ernte und Verarbeitung der Kaffee Frucht erläutert. Zum Abschluss erwartet Sie natürlich auch eine Kostprobe des herrlich schmeckenden Getränks.



## 9. Tag: Boquete – Almirante – Bocas del Toro

Frühstück Mittagessen

Nach dem Frühstück Fahrt nach *Almirante* über die *Cordillera de Talamanca* und danach entlang der Karibikküste. Kurz vor *Almirante* besuchen Sie die *Oreba Chocolate Farm*, eine organische Kakaofarm. Hier erhalten Sie eine Führung über die Farm und Erläuterungen des gesamten Kakao- und Schokoladenprozesses. Auf dem Weg sehen Sie auch viele einheimische Pflanzen und exotische Tiere, können den einheimischen Ngöbe-Indianer-Frauen bei der Arbeit zuschauen und rohe Schokolade probieren.

Danach steigen Sie um auf ein Boot, das Sie zur Insel *Colón* fährt. Nach einem kurzen Transfer ins Hotel steht Ihnen der Rest des Tages in der karibisch-lebhaften Umgebung mit gemütlichen Bars, originellen Souvenir-Ständen und Läden zur freien Verfügung. 3 Übernachtungen im Hotel.

Das Hotel „Swan’s Cay“ befindet sich in Bocas del Toro und verbindet europäischen Luxus und karibische Gastfreundschaft. Zu den nahe gelegenen Sehenswürdigkeiten gehören der Simon Bolivar Park, das Plastic Bottle Village und Playa Bluff. Die Unterkunft ist elegant und verfügt über moderne Annehmlichkeiten wie Flachbild-TVs, ein Badezimmer, einen Safe und einen Mini-Kühlschrank. WLAN ist in der gesamten Unterkunft verfügbar. Im Restaurant der Unterkunft können Sie köstliche Mahlzeiten genießen. Zu den Freizeiteinrichtungen gehören zwei Swimmingpools.

(Fahrzeit ca. 3-4 h, 200 km)

## 10. Tag: Bocas del Toro – Bootsausflug Red Frog Beach

Frühstück

Der heutige Bootsausflug führt Sie zunächst durch kleinere Meeressassen, die sich durch die vielbewachsenen Mangrovenwälder schlängeln zur *Coral Cay*, wo das Meer das ganze Jahr lang ruhig ist und somit ideal zum schnorcheln ist. Später geht es weiter zur Insel *Bastimentos*, die zum Großteil noch aus Dschungel besteht. 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 zurück zur Hauptinsel.



## 11. Tag: Bocas del Toro

Frühstück

Tag zur freien Verfügung. Heute können Sie optional mit einem Fahrrad zur *Playa Bluff* fahren, mit einem Bus nach *Boca del Drago* fahren oder mit einem Wassertaxi weitere Inseln und Strände erkunden.

## 12. Tag: Bocas del Toro – Panama-Stadt

Frühstück

Der Vormittag steht Ihnen zur freien Verfügung für optionale Ausflüge (wie am Vortag). Am Nachmittag kurzer Transfer zum Flughafen und Rückflug nach *Panama-Stadt*. Transfer zum Hotel. Das „Best Western Plus Panama Zen Hotel“ kennen Sie bereits vom Anfang Ihrer Reise.



## 13. Tag: Panama-Stadt

Frühstück

Im Verlauf des Tages Transfer zum internationalen Flughafen. Ende der Reise oder Beginn eines Anschlussprogrammes, z.B. einer Badeverlängerung (*San Blas-Inseln, Isla Contadora* etc.).

## Termine & Preise

13.06.25 – 25.06.25	2.590,- €	11.07.25 – 23.07.25	2.590,- €
25.07.25 – 06.08.25	2.590,- €	08.08.25 – 20.08.25	2.590,- €
22.08.25 – 03.09.25	2.590,- €	12.09.25 – 24.09.25	2.590,- €
03.10.25 – 15.10.25	2.590,- €	17.10.25 – 29.10.25	2.590,- €
31.10.25 – 12.11.25	2.590,- €	14.11.25 – 26.11.25	2.590,- €
28.11.25 – 10.12.25	2.590,- €	09.01.26 – 21.01.26	2.590,- €
23.01.26 – 04.02.26	2.590,- €	30.01.26 – 11.02.26	2.590,- €
20.02.26 – 04.03.26	2.590,- €	06.03.26 – 18.03.26	2.590,- €
20.03.26 – 01.04.26	2.590,- €	03.04.26 – 15.04.26	2.590,- €
01.05.26 – 13.05.26	2.590,- €	12.06.26 – 24.06.26	2.590,- €
10.07.26 – 22.07.26	2.590,- €	24.07.26 – 05.08.26	2.590,- €
07.08.26 – 19.08.26	2.590,- €	21.08.26 – 02.09.26	2.590,- €
11.09.26 – 23.09.26	2.590,- €	02.10.26 – 14.10.26	2.590,- €
16.10.26 – 28.10.26	2.590,- €		

## Enthaltene Leistungen

- An/ab Panama-Stadt
- Flughafentransfers
- Alle Fahrten in privaten Fahrzeugen
- Deutsch sprechende Reiseleitung ab 3. bis 7., 9. und 10. Tag
- Englisch sprechende Reiseleitung am 2. und 8. Tag
- Alle Eintritte laut Programm
- Inlandsflug Bocas del Toro – Panama-Stadt
- 12 Hotel-Übernachtungen im DZ
- Mahlzeiten: 12x Frühstück, 4x Mittagessen

## Nicht enthaltene Leistungen

- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Optionale Ausflüge
- Alle Extras in den Hotels
- Persönliches; Trinkgelder

## Zusätzliche Leistungen...

- Internationale Flüge ab: 1.000 EUR
- Aufpreis für Komplettdurchquerung des Panamakanals: 55 EUR
- Einzelzimmerzuschlag: 640 EUR
- Vor- bzw. Nachübernachtung in Panama-Stadt ab: 85 EUR
- *Vorprogramm* 2 Tage mit Besuch der Embera-Indigenen p.P. ab: 240 EUR

## Hinweise

- **3 % Frühbucherrabatt bis 6 Monate vor Abreise.**
- Mindestteilnehmerzahl: 2, bei Nichterreichen Absage durch den Veranstalter bis 28 Tage vor Abreise möglich.
- Diese Reise ist eine Zubuchertour (deutschsprachige Gruppe) und besteht nicht exklusiv aus unseren Gästen.
- Der Ausflug an Tag 6 wird nicht exklusiv für Gäste dieser Reise durchgeführt. Die Teilnehmerzahl und die Sprache der Reiseleitung können ggf. von der Reiseausschreibung abweichen.
- Auf dem Inlandsflug am 12. Tag sind 20 kg Freigepäck pro Person erlaubt. Je kg Übergewicht müssen vor Ort ca. 3 US\$ gezahlt werden.
- Sollten Unterkünfte nicht verfügbar sein, so buchen wir eine gleichwertige Alternative für Sie. Dies stellt keinen Minderungsgrund dar.
- Bitte haben Sie Verständnis, dass die auf dieser Reise beschriebenen Tierbeobachtungen nicht garantiert werden können. Es handelt sich um intensive Naturerlebnisse mit freilebenden, wilden Tieren, deren Verhalten nicht zu 100% vorhersagbar ist. Im unwahrscheinlichen Fall keiner Sichtung ist dennoch keine Reisepreis-Erstattung möglich. Wir und unsere Partner vor Ort setzen jedoch all unsere Erfahrung und Kenntnisse ein, um bestmögliche Sichtungschancen zu erreichen.
- Eine gültige Impfung gegen Gelbfieber wird für alle Reisenden älter als 12 Monate bei Einreise aus einem Gelbfieberendemiegebiet gefordert. Bei der direkten Einreise aus Deutschland wird zwar kein Nachweis einer Gelbfieberimpfung verlangt, aber die Impfung wird allen Reisenden dringend empfohlen, bevor sie in Panama in ein Gebiet reisen, in dem Gelbfieber vorkommt. Hierzu gehört u.a. die gesamte östliche Landeshälfte. Bei Weiterreise in ein

Drittland kann zudem die Impfung aus Panama kommend verlangt werden.

- Tag 2: Die Teildurchquerung des Panamakanals wird manchmal in entgegengesetzter Richtung durchgeführt.
- Tag 3: Die Besichtigung der Altstadt von Panama ist zu Weihnachten/Neujahr nicht möglich.
- Der Ausflug an Tag 6 wird nicht exklusiv für Gäste dieser Reise durchgeführt. Die Teilnehmerzahl und die Sprache der Reiseleitung können ggf. von der Reiseausschreibung abweichen.
  
- 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 diese Tour sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen erforderlich, Sie müssen sich aber auf heißes, feuchtes Klima und lange Fahrtstrecken (im Boot oder Fahrzeug) einstellen. Flexibilität, Teamgeist und Komfortverzicht sind Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Reise! Die Unterkünfte sind mitunter einfach und entsprechen dem jeweiligen Landesstandard.
- Aufgeschlossenheit gegenüber anderen Mentalitäten, Sitten und Gebräuchen ist Voraussetzung für ein gutes Gelingen der Reise.

[www.intakt-reisen.de/amerika/panama/naturreise-panama/](http://www.intakt-reisen.de/amerika/panama/naturreise-panama/)

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin