



1 Strand Kuna Yala © istockphoto.com 2 Kapuzineraffe © istockphoto.com 3 Molas/Nähkunstwerke der Kuna © istockphoto.com

Panama intensiv JubiläumsReise



Natur, Kultur, Panamakanal

- + authentische Aufenthalte bei indigenen Völkern wie den Kuna und Emberá
- + Besichtigung des Wunderwerks Panamakanal vom Boot und Land aus
- + Quetzal-Wanderung im Nebelwald
- + Jeep-Tour auf den Vulkan Barú

Eine großartige Mischung aus Natur, Kultur und Technik und noch vieles mehr bietet Panama neben seinem Wahrzeichen, dem Panamakanal... Bei Übernachtungen in Dörfern der Volksgruppen der Kuna und Emberá erhält man authentische und faszinierende Einblicke in deren Lebensweise und die uralten Traditionen der Region. Die Weltstadt Panama (über 4 Mio. Einwohner) ist Hauptstadt und Regierungssitz und liegt im Süden von Panama, östlich des Panamakanals. Die quicklebendige Stadt ist eine Stadt der Gegensätze. Während der historische Stadtkern mit seiner spanischen und französischen Architektur zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt, beeindrucken in anderen Stadtteilen ultramoderne Wolkenkratzer. Als Kontrast zur Großstadt genießen wir „karibisches Feeling“ auf den San Blas Inseln, ein Archipel mit 365 Inseln, herrlichen Stränden und einzigartiger Natur. Dschungeltouren, Tierbeobachtungen und eine Jeep-Tour auf den Vulkan Barú bei Sonnenaufgang mit Blick auf 2 Ozeane runden das Programm ab.

1. Tag: Wien/München - Madrid - Panama City. Am Morgen Zuflüge nach Madrid, mittags Linienflug mit Iberia nach Panama City (ca. 11.45 – 16.50 Uhr). Transfer zum Hotel.

2. Tag: Panama City - Guna Yala/San Blas Archipel. Per Jeep und Einbaum geht es zu unserem abwechslungsreichen „Abenteuer“: Unsere Unterkunft liegt auf einer privaten Insel im karibischen Paradies des San Blas Archipels mit weißem Strand und unvergesslichen Sonnenuntergängen. Nach unserer Ankunft haben wir Zeit, die Kuna-Gemeinde etwas kennenzulernen und die karibische Insel zu genießen. Zu der authentischen Erfahrung gehören auch Nächte in sehr einfachen Hüt-

ten mit Gemeinschaftsbad/-toiletten, die uns näher an die Lebensweise der Einheimischen heranbringen. Es gibt 3 Hütten, die direkt am Wasser gebaut sind und gegen Aufpreis gebucht werden können (Aufpreis pro Person im DZ € 95,- bzw. im Einzelzimmer € 190,- für 2 Nächte).

3. Tag: Kunst und Kultur bei den Kuna. Heute steht die indigene Gemeinschaft der Kuna im Mittelpunkt. Auf einer anderen Insel des Archipels erfahren wir, wie unterschiedlich ihre Lebensweise ist: die Hütten sind aus Bambus und auf Sand gebaut, sie schlafen in Hängematten und fühlen sich den Göttern nahe. Die Frauen spielen eine wichtige Rolle in der Kuna-Gesellschaft, sie stellen die kunstvoll gestalteten Molas (Nähkunstwerke) her. Nach dieser beeindruckenden Begegnung haben wir am Nachmittag Zeit für eigene Entdeckungen.

4. Tag: Guna Yala/San Blas Archipel - Panama City. Am Morgen treten wir die Rückreise nach Panama City an. Ein Stadtrundgang am Nachmittag führt uns in die Altstadt Casco Antiguo mit kolonialem Flair. Sie wurde 1673 nach völliger Zerstörung neu errichtet und zählt heute zum UNESCO-Weltkulturerbe. Wir sehen die beeindruckende neoklassizistische Catedral Basilica Santa María la Antigua, das wichtigste katholische Gotteshaus der Stadt mit seinen 2 weißen Türmen, den Palacio de las Garzas, Amtssitz und Residenz des Präsidenten von Panama, sowie die Kirche San José mit ihrem goldenen Altar.

5. Tag: Panama City: Ausflug und Schifffahrt am Panamakanal. Bei einer Fahrt auf einem Teil des Panamakanals überzeugen wir uns heute von dessen gewaltigen Dimensionen. Der bereits 1914 eröffnete Panamakanal hat eine Länge von 82 km und zählt zu den wichtigsten Wasserwegen weltweit. Wir starten die Schifffahrt am Ende des Gaillard Abschnitts und fahren 13 km Richtung Pazifik bis zur Pedro Miguel-Schleuse, wo 9 m überwunden werden, bevor wir die Miraflores-Schleuse erreichen. Hier werden in 2 Abschnitten weitere 15 m überwunden. Wir fahren unter der Brücke/Puente de las Américas hindurch, die für ihre gewaltige Stahlkonstruktion berühmt ist, und gehen wieder an Land. Rückfahrt zum Hotel.

6. Tag: Panama City - Bootsausflug Affeninsel - Festung San Lorenzo - Panamakanal an der Karibikküste - Portobelo. Am Morgen machen wir einen Bootsausflug am Gatúnsee und fahren ganz nahe an den riesigen Schiffen vorbei, die den Panamakanal durchqueren. Der tropische Regenwald bedeckt das gesamte Gebiet und wir halten bei einigen kleinen Inseln, auf denen Kapuzineraffen, Brüllaffen und Geoffroy-Perückenaffen in freier Wildbahn leben. Mit etwas Glück haben wir die Möglichkeit, freilebende Affen aus nächster Nähe zu beobachten. Weiterfahrt zur Atlantikküste Panamas mit Besuch der Festung San Lorenzo aus der spanischen Kolonialzeit. Sie wurde vom englischen Piraten Henry Morgan bei seinem Angriff auf Panama Stadt



1 Panama City © Sebastien Lecocq - stock.adobe.com 2 Quetzal © stock.adobe.com

1671 erobert und zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe. Wir sehen die alten und neuen Schleusenanlagen des Panamakanals und die neuen Schleusen des Erweiterten Panamakanals in Agua Clara. Hier können noch größere Schiffe beobachtet werden, die durch die im Jahr 2016 eröffneten Schleusen fahren. In Portobelo besichtigen wir das Zollhaus und das Fort San Geronimo aus der spanischen Kolonialzeit.

7. Tag: Portobelo - Emberá-Gemeinde - Quebrada Ancha. Ausflug nach Emberá-Wounaan - oft nur als Emberá bezeichnet, wo wir ein wenig vom traditionellen Leben des Emberá-Volkes erfahren. Das von den Volksgruppen Emberá und Wounaan bewohnte Territorium liegt inmitten des Regenwalds von Panama. Im Gegensatz zum ultramodernen Panama gehen wir in den traditionsreichen Dörfern der Emberá Hunderte Jahre zurück. Eine ca. 30-minütige Kanufahrt mit einem Einbaum führt auf einem Kanal durch die schöne Urwaldlandschaft, bevor wir die Siedlung des Emberá-Volkes erreichen. Hier bekommen wir einen Eindruck von der alten Kultur dieses Stammes, den Bräuchen und Traditionen. Nach einem einfachen Mittagsimbiss erfahren wir mehr über die Medizinpflanzen im Regenwald. Am Nachmittag fahren wir weiter nach Quebrada Ancha am Camino Real, wo wir im Gemeinschaftshaus im Dorf in aufgestellten Zelten übernachten.

8. Tag: Quebrada Ancha - Camino Real - Panama City. Ein Tag im Regenwald ist ein außergewöhnliches Erlebnis, man kann die wunderschöne Abend- und Morgenstimmung genießen, im Fluss baden und richtig abschalten vom Trubel der Großstadt und des modernen Lebens. Heute und morgen erkunden wir den Camino Real, den Vorgänger des Panamakanals, die „Goldroute“ der spanischen Konquistadoren zwischen Pazifik und Atlantik. Am Vormittag wandern wir durch hügelige Landschaft ca. 2 Stunden entlang des Camino Real. Zurück im Dorf Quebrada Ancha erfahren wir bei einem Mittagessen mehr über die Lebensweise sowie die Kultur der panamaischen Campesinos. Das Dorf hat aktiv bei der Forschungsarbeit am Camino Real mitgearbei-



tet und einen Teil des Camino Real wieder zugänglich gemacht. Mit dem Besuch unterstützen wir ein Projekt des Dorfes zum Aufbau eines nachhaltigen Tourismus. Die Wanderung wird an die Kondition der Teilnehmer angepasst. Rückfahrt nach Panama City.

9. Tag: Panama City - La Pintada - El Caño - Chitré. Wir verlassen Panama City Richtung Westen. Bei unserem ersten Stopp im pittoresken La Pintada erfahren wir in einer Hutmanufaktur alles über die Herstellung und die Besonderheiten des echten und berühmten Panama-Hutes. Nach einer kurzen Mittagspause geht es weiter nach El Caño, wo erst 2010 ein antikes Grab mit unvorstellbaren Schätzen entdeckt wurde. Die Grabbeigaben, Schmuck aus Gold und Smaragden sowie Keramiken datieren auf 900 v. Chr. Am Nachmittag erreichen wir unser Hotel in Chitré.

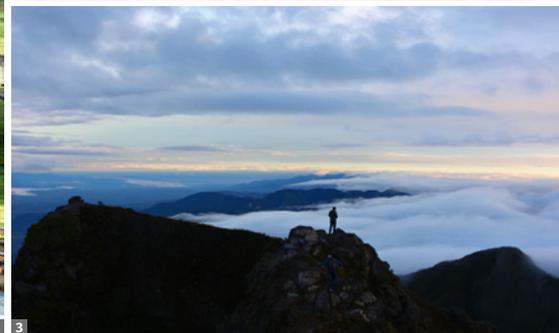
10. Tag: Chitré - „Engel & Teufel“ Folkloredarbietung - Las Lajas. Heute erfahren wir auf einer privaten Farm mehr über das spanische Erbe in der panamenischen Kultur. Frauen in den nationalen Gewändern „Pollera“, dekoriert mit goldenen Ketten und Kristallen, zeigen anmutige Folklore-Tänze. Danach kommen die Teufel ins Spiel, um die Christianisierung der Eingeborenen nachzuspielen. Während der Vorführung zeigt uns ein Künstler, wie diese Teufels-Masken hergestellt werden. Wer mag, kann bei der Zubereitung des traditionellen Mittagessens tatkräftig mithelfen. Gut gesättigt begeben wir uns auf eine interessante Fahrt durch die Provinzen Veraguas und Chiriquí. Das Land der Ngöbe und Buglé ist eine Landschaft voller sanfter Hügel, Rinderfarmen und üppiger Vegetation.

11. Tag: Las Lajas: Besuch einer Ngöbe-Buglé Familie. Wir besuchen das Reservat der Ngöbe-Buglé Völker. Unser einheimischer Guide kennt die Familien seit vielen Jahren und wird versuchen, uns die Denkweise und ihre Lebensweise näherzubringen. Obwohl sie Besuchern gegenüber reserviert sind, dürfen wir heute etwas an ihrem Leben teilhaben. Am Nachmittag haben wir die Möglichkeit (fakultativ), mit einem Boot die Mangrovenlandschaft und deren Fauna zu erkunden, gemütlich einen Cocktail und den traumhaften Strand zu genießen.

12. Tag: Las Lajas - Boquete: Kaffeeplantage. Heute geht es von der Westseite des Barú Vulkans auf seine Ostseite nach Boquete, auf etwa 1000 m Seehöhe. Das „Tal des ewigen Frühlings“ ist bekannt für Wanderwege und Wasserfälle sowie für seine Landwirtschaft, Kaffee und Erdbeeren. Wir machen einen Stopp bei einer lokalen Kaffeeplantage und erfahren sehr viel über die Produktion und die verschiedenen Sorten des Qualitäts-Kaffees dieser Region. Natürlich gibt es auch eine Kostprobe eines der besten Kaffees in Panama.

13. Tag: Boquete: Quetzal-Wanderung. Nach dem Frühstück begeben wir uns auf eine ca. dreistündige einfache Wanderung auf Hängebrücken durch den Nebelwald, um den faszinierenden, grünen „Götter-





1 Panama-Kanal © stock.adobe.com 2 Altstadt, Panama © Bogdan Lazar - stock.adobe 3 Vulkan Barú © stock.adobe.com

vogel“ Quetzal zu entdecken. Der Nationalvogel Guatemalas ist zum Symbol für Naturschutz von Chiriquí geworden. Er wird gerade zur Zeit unseres Aufenthaltes sehr aktiv sein, weil Paarungszeit ist. Die Chancen ihn zu beobachten, stehen jetzt besonders gut. Danach besteht die optionale Möglichkeit zu einer Zipline-Tour (fakultativ, ca. USD 30,- Anmeldung vorab möglich, vor Ort zu zahlen). Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

14. Tag: Boquete - Jeep-Tour auf den Vulkan Barú - David - Panama City. Der Vulkan Barú ist mit 3475 m der höchste Gipfel Panamas. Noch vor Sonnenaufgang fahren wir mit speziellen 4x4-Jeeps und einer Sondergenehmigung hinauf auf den Vulkan und erleben bei guter Wetterlage den Sonnenaufgang über der Karibik und einen Blick auf beide Ozeane (wetterabhängig). Den Atlantik und den Pazifik zugleich zu sehen, ist ein unvergessliches Erlebnis! Frühstück gibt es am Gipfel, Rückkehr zum Ort Boquete um ca. 11.00 Uhr. Danach Transfer zum Flughafen der Stadt David. Der Nachmittagsflug bringt uns nach Panama City, wo wir einen Stopp im Besucherzentrum an den Miraflores Schleusen einlegen. Die Geschichte des Panamakanals sowie die vielen technischen Zusammenhänge werden hier anschaulich dargestellt.

15. Tag: Panama City. Je nach Abflugzeit bleibt noch Zeit für einen Spaziergang im Metropolitischen Park. Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Madrid (ca. 18.20 - 10.25 Uhr am nächsten Tag).

16. Tag: Madrid – Wien/München. Ankunft in Madrid am Vormittag. Weiterflug nach Wien (ca. 16.05 – 19.05 Uhr) bzw. nach München.

HINWEIS: Da man bei dieser Reise 3x in sehr einfachen Unterkünften bzw. in Zelten übernachtet, erfordert die Teilnahme eine gewisse Flexibilität und Verständnis für die lokale Kultur. Die Wanderungen sind immer wetterabhängig und werden nach lokalen Möglichkeiten und der Einschätzung des Reiseleiters durchgeführt. Bitte beachten Sie außerdem, dass die Kleinbusse (Toyota Coaster) nicht mitteleuropäischem Standard entsprechen, sondern über geringere Sitzabstände und schmalere Sitze verfügen.



Kleingruppe bis max. 18 Personen

Naturkundliche StudienErlebnisReise mit Flug, Kleinbus/Bus, * u. ****Hotels, 2x in einfachen Hütten bzw. 1x in Zelten/NF u. 7x Mittag- und 4x Abendessen**

TERMIN	REISELEITUNG	P FMPI
25.02. - 12.03.2026	4 Restplätze	Peter Sehnal

Flug ab Wien	€ 5.490,-
Flug ab München	€ 5.670,-
EZ-Zuschlag	€ 760,-
Aufpreis Business Class: ab € 2.990,-	

LEISTUNGEN

- Flug mit Iberia über Madrid nach Panama City und retour
- Inlandsflug von David nach Panama City
- Rundfahrt lt. Programm mit einem Kleinbus/Reisebus mit AC
- 11 Übernachtungen in *** u. ****Hotels (Landes-Klassifizierung), 2 Übernachtungen in einfachen Hütten und 1 Übernachtung in Zelten, jeweils in Doppel-/Zweibettzimmern mit Du/WC bzw. in den Hütten und Zelten mit Gemeinschaftsbad und -toiletten
- Verpflegung: tägliches Frühstück, zusätzl. 7x Mittagessen und 4x Abendessen
- Bootsfahrten, Jeep-Touren lt. Programm (tw. mit anderen Passagieren)
- Regenwaldtouren und -wanderungen lt. Programm (wetterabhängig)
- Eintritte und Nationalparkgebühren lt. Programm
- qualifizierte österr. Reiseleitung und zusätzlich einheimische, deutschsprachige Reiseleitung
- 1 Reiseleiter Reise Know-How „Panama“ je Zimmer
- CO2-Kompensation aller Transportwege
- Flug bezogene Taxen (derzeit € 410,-)

Gültiger Reisepass (mind. 3 Monate bei Einreise) erforderlich. Mindestteilnehmerzahl: 10 Pers., Höchstteilnehmerzahl: 18 Pers.

HOTELUNTERBRINGUNG: Die Unterbringung erfolgt in folgenden o.ä. Hotels (Landes-Klassifizierung) in Zimmern mit Du/WC bzw. bei den einfachen Unterkünften in Hütten oder Zelten mit Gemeinschaftsbad und Toilette.

Panama City	****Hotel „Plaza Paitilla Inn“
Guna Yala/ San Blas Archipel	einfache Hütte mit Gemeinschaftsbad/Toiletten
Portobelo	***Hotel „Casa Congo“
Quebrada Ancha	aufgestellte Zelte mit Gemeinschaftsbad/ Toiletten
Chitré	***Hotel „Cubitá Boutique Resort & Spa“
Las Lajas	***Hotel „Las Lajas Beach Resort“
Boquete	***Hotel „The Inn at Palo Alto“

