



1 Panama-Kanal © shutterstock 2 Panamahut aus der Toquilla-Palme © shutterstock

Panama intensiv

Natur, Kultur, Panamakanal

- + Besichtigung des Panamakanals vom Boot und Land aus
- + authentische Aufenthalte bei indigenen Völkern wie den Guna, Emberá und Ngöbe
- + Quetzal-Wanderung im Nebelwald

1. Tag: Wien/München - Madrid - Panama City. Am Morgen Zuflüge nach Madrid, nachmittags Linienflug mit Iberia nach Panama City (ca. 12.00 – 17.05 Uhr). Transfer zum Hotel.

2. Tag: Panama City. Ein Spaziergang führt uns auf den Ancon Hill, von wo wir einen spektakulären Blick auf die Stadt Panamá und den Panamakanal haben. Anschließend machen wir einen Stadtrundgang in die Altstadt, "Casco Antiguo" genannt, die mit kolonialer Architektur beeindruckt. Die Altstadt wurde 1673 nach völliger Zerstörung von Panamá Viejo an neuer Stelle neu errichtet und zählt heute zum UNESCO-Weltkulturerbe. Wir sehen die Kirche San José mit ihrem vergoldeten Altar, die neoklassizistische Fassade der Kathedrale Santa María la Antigua, den Paseo de Las Bóvedas, eine Promenade auf der alten Stadtmauer mit herrlichem Blick auf die Skyline und die Bucht.

3. Tag: Panama City - Bootsausflug Affeninsel und Panamakanal. Am Morgen erkunden wir mit dem Boot den Gatúnsee und passieren die riesigen Schiffen, die den Panamakanal durchqueren. Wir halten bei einigen kleinen Inseln, auf denen Kapuzineraffen, Brüllaffen und Geoffroy-Perückenaffen leben und die wir mit etwas Glück aus nächster Nähe beobachten können. Bei einer faszinierenden Schifffahrt auf dem Panamakanal erleben wir anschließend die beeindruckenden Dimensionen dieses weltberühmten Bauwerks. Unsere Fahrt beginnt am Ende des Gaillard-Abschnitts und führt uns über 13 Kilometer Richtung Pazifik. Zunächst überwinden wir in der Pedro-Miguel-Schleuse 9 m Höhenunterschied, anschließend weitere 15 m in zwei Stufen der Miraflores-Schleusen. Ein besonderes Highlight ist die Durchfahrt unter der majestätischen Puente de las Américas, deren monumentale Stahlkonstruktion begeistert. Rückfahrt zum Hotel.

4. Tag: Panama City - Guna Yala/San Blas Archipel. Per Geländewagen und Boot geht es zu unserem abwechslungsreichen „Inselabenteuer“. Unsere sehr einfache Unterkunft liegt auf einer privaten Insel im karibischen Paradies des San Blas Archipels mit weißem Strand und Kokospalmen. Wir haben Zeit, die Guna-Gemeinde etwas kennenzulernen. Wir übernachten in sehr einfachen Hütten ohne jeglichem Komfort mit Gemeinschaftsbad/-toiletten, die uns näher an

die Lebensweise der Einheimischen heranbringen. Es gibt zusätzlich 3 Hütten, die direkt am Wasser gebaut sind (Aufpreis p. P. im DZ € 53,- bzw. im Einzelzimmer € 105,- für 1 Nacht/vorbehaltlich Verfügbarkeit). Da die Zimmeranzahl begrenzt ist, ist es möglich, dass Einzelzimmer für diese Nacht zusammengelegt werden müssen.

5. Tag: Kunst und Kultur der Guna - Panama City. Heute steht die indigene Gemeinschaft der Guna 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 Guna-Gesellschaft, sie stellen die kunstvoll gestalteten Molas (Textilkunstwerke) her. Am Nachmittag treten wir die Rückreise nach Panama City an.

6. Tag: Panama City - Festung San Lorenzo - Panamakanal an der Karibikküste - Alajuelasee - Quebrada Ancha. Weiterfahrt zur Atlantikküste Panamas mit Besuch der Festung San Lorenzo aus der spanischen Kolonialzeit (UNESCO-Weltkulturerbe). Wir sehen die alten und neuen Schleusenanlagen des Panamakanals und die neuen Schleusen des erweiterten Panamakanals in Agua Clara, wo noch größere Schiffe zu sehen sind, die durch die Schleusen fahren. Im Anschluss geht es zum Alajuela Stausee, wo wir mit traditionellen Einbäumen ins Dorf Quebrada Ancha fahren. Wir übernachten 2 Nächte in aufgestellten Zelten (Gemeinschaftsbad/-toiletten).

7. Tag: Camino Real. Heute erkunden wir den Camino Real, den Vorgänger des Panamakanals, die „Goldroute“ der spanischen Conquistadores zwischen Pazifik und Atlantik. Ein Tag im Regenwald ist ein außergewöhnliches Erlebnis, man kann die wunderschöne Morgen- und Abendstimmung genießen, im Fluss baden und abschalten vom Trubel der Großstadt und des modernen Lebens. Wir wandern ca. 2 Stunden durch hügelige Landschaft (wird an die Kondition der Teilnehmer angepasst) entlang des Camino Real. Zurück im Dorf Quebrada Ancha erfahren wir bei einem Mittagessen etwas über die Lebensweise sowie die Kultur der panamaischen Bauern und Landarbeiter. Das Dorf hat aktiv bei der Forschungsarbeit am Camino Real mitgearbeitet und einen Teil des Weges wieder zugänglich gemacht. Mit dem Besuch unterstützen wir ein Projekt zum Aufbau von nachhaltigem Tourismus.

8. Tag: Quebrada Ancha - Emberá-Gemeinde - Panama City. Ausflug zu einem Dorf des Emberá-Volkes, das traditionell entlang von Flüssen inmitten des Regenwaldes liegt. 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 Fluss durch die schöne Urwaldlandschaft, bevor wir die Siedlung des Emberá-Volkes erreichen. Hier bekommen wir einen Eindruck von der uralten Kultur, den Bräuchen und Traditionen. Nach



Panama

einem einfachen Mittagsimbiss erfahren wir mehr über die Medizinpflanzen im Regenwald. Am Abend Rückkehr 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 bei einem Hutmacher alles über die Herstellung und die Besonderheiten des berühmten Panama-Hutes. Nach einer kurzen Mittagspause geht es weiter nach El Caño, wo erst 2010 ein antikes Grab mit unvorstellbaren Schätzen aus der Zeit der Coclé-Kultur 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 - Boca Chica. Farbenfrohe Trachten und furchterregende Teufelsmasken beeindrucken auf der Halbinsel Azuero. Wir besuchen einen Maskenmacher, der uns zeigt, wie kunstvolle Teufels-Masken hergestellt werden. Danach sehen wir bei einer Familie, wie in mühevoller Arbeit die panamaische Nationaltracht „Pollera“ genäht wird, und wer mag, kann bei der Zubereitung des traditionellen Mittagessens tatkräftig mithelfen. Am Nachmittag unternehmen wir eine abwechslungsreiche Fahrt durch das traditionsreiche Land der Ngöbe-Buglé, geprägt von sanften Hügeln, weitläufigen Rinderfarmen und üppiger Vegetation, bevor wir schließlich unser Hotel an der Pazifikküste erreichen.

11. Tag: Boca Chica - Bootsausflug im Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí - Mangroventour. Am Vormittag erkunden wir mit dem Boot einige unbewohnte Inseln mit tropischen Bilderbuchstränden und können uns für ein paar Stunden wie Robinson Crusoe fühlen. Die unbewohnten Eilande Bolaños und Gaméz bezaubern mit weißen Stränden, türkisem Wasser und üppiger tropischer Vegetation. Zum Sonnenuntergang begeben wir uns auf eine Bootsfahrt durch die umliegende Mangrovenlandschaft.

12. Tag: Boca Chica - Besuch einer Ngöbe-Buglé Familie. Wir besuchen das autonome Gebiet der Ngöbe-Buglé Völker. Eine *Wanderung* führt uns zur Cascada Kiki, einem der größten Wasserfälle von Panama, danach lernen wir die regionale Küche, Kultur, Religion und Lebensweise kennen. Zum Abschluss sehen wir traditionelle Tänze und nehmen am Kakaoritual der Ngöbe teil. Am späten Nachmittag fahren wir nach Bajo Boquete, das auf ca. 1000 m Seehöhe am Fuß des Vulkans Barú liegt. Das „Tal des ewigen Frühlings“ ist bekannt für Wanderwege und Wasserfälle sowie für seine Landwirtschaft, Kaffee und Erdbeeren.

13. Tag: Boquete: Kaffeeplantage - Jeep-Tour auf den Vulkan Barú (fak.). Am Vormittag besuchen wir eine Kaffeeplantage, wo wir mehr über die Produktion und die verschiedenen Sorten des Arabica Qualitäts-Kaffees dieser Region erfahren. Natürlich gibt es eine Kostprobe eines der besten Kaffees von Panama. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Es besteht die optionale Möglichkeit, noch vor Sonnenaufgang mit speziellen 4x4-Jeeps und einer Sondergenehmigung hinauf auf den Vulkan zu fahren. Der Vulkan Barú ist mit 3475 m der höchste Gipfel Panamas. Bei guter Wetterlage erleben wir den Sonnenaufgang über der Karibik und einen Blick auf beide Ozeane. 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 (optionaler Ausflug, Voranmeldung notwendig, ca. USD 130,- pro Person vor Ort zu bezahlen, wetterabhängig. Der Ausflug ist nicht für Personen mit Bandscheiben- oder Halswirbelsäulenproblemen geeignet, da die Strecke sehr uneben und rumpelig ist). Die Kaffeetour wird für die Gipfelfahrer am Nachmittag gemacht.

14. Tag: Boquete - Quetzal-Wanderung - David - Panama City. Am Gelände der Boquete Tree Trek Lodge machen wir eine ca. 3-stündige einfache *Wanderung* über Hängebrücken durch den Nebelwald, um den faszinierenden, grünen „Göttervogel“ Quetzal zu entdecken. Diese Quetzalarzt ist der Nationalvogel Guatemalas und ist zum Symbol für den Naturschutz in Mittelamerika geworden. Die Chancen, ihn zu beobachten, stehen jetzt besonders gut, da er aufgrund der Paarungszeit sehr aktiv ist. Anschließend Transfer zum Flughafen der Stadt

David und Flug nach Panama City. Beim gemeinsamen Abendessen lassen wir die Eindrücke Revue passieren.

15. Tag: Panama City. Der Vormittag steht zur freien Verfügung (Check-out bis Mittag). Auf dem Weg zum Flughafen machen wir einen letzten Stopp im Besucherzentrum an den Miraflores Schleusen. Wir erfahren noch etwas mehr über die Geschichte des Panamakanals sowie die vielen technischen Zusammenhänge. Abends Rückflug nach Madrid (ca. 18.10 - 10.40 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.



Kleingruppe bis max. 16 Personen

Naturkundliche Erlebnisreise mit Flug, Kleinbus/Bus, Boot, * u. ****Hotels, 1x in sehr einfachen Hütten bzw. 2x in aufgestellten Zelten/HP, tw. VP**

TERMIN	REISELEITUNG	P FMPi
22.01. - 06.02.2027	Christian Strassnig	
Flug ab Wien		€ 5.170,-
Flug ab München		€ 5.350,-
EZ-Zuschlag		€ 860,-
Aufpreis Business Class: ab € 2.990,-		

LEISTUNGEN

- Flug mit Iberia über Madrid nach Panama City und retour
- Inlandsflug von David nach Panama City mit Air Panama (inkl. 18 kg Aufgabegepäck, Aufpreis für Übergepäck ca. USD 5,-/kg)
- Rundfahrt lt. Programm mit einem Kleinbus/Reisebus mit AC
- 11 Übernachtungen in *** u. ****Hotels (Landes-Klassifizierung), jeweils in Doppel-/Zweibettzimmern mit Du/WC, 1 Übernachtung in sehr einfachen Hütten und 2 Übernachtungen in aufgestellten Zelten, mit Gemeinschaftsbad und -toiletten
- Verpflegung auf Basis Halbpension (Frühstück und Mittag- oder Abendessen) vom 2. bis 14. Tag, teilweise einfachere Mahlzeiten bei den Indigenas, Vollpension am 4. Tag bei den Gunas und am 6. und 7. Tag am Camino Real
- Bootsfahrten lt. Programm (teilweise mit anderen Passagieren)
- Regenwaldtouren und -wanderungen lt. Programm (wetterabhängig)
- Eintritte und Nationalparkgebühren lt. Programm
- qualifizierte österreichische Reiseleitung ab Panama City
- 1 Reiseführer Reise Know-How „Panama“ je Zimmer
- Klimaschutzbeitrag für alle Transporte
- Flug bezogene Taxen (derzeit € 410,-)

Gültiger Reisepass (mind. 3 Monate bei Einreise) erforderlich.
Mindestteilnehmerzahl: 10 Pers., Höchstteilnehmerzahl: 16 Pers.

HOTELUNTERBRINGUNG: Die Unterbringung erfolgt in folgenden o.ä. Hotels (Landes-Klassifizierung) in Zimmern mit Du/WC und in Unterkünften mit Hütten/Zelten mit Gemeinschaftsbad/-toilette.

Panama City	****Hotel „Plaza Paitilla Inn“
Guna Yala/ San Blas Archipel	sehr einfache Hütten mit Gemeinschaftsbad/ -toiletten
Quebrada Ancha	aufgestellte Zelte mit Gemeinschaftsbad/ -toiletten
Chitré	***Hotel „Cubitá Boutique Resort & Spa“
Boca Chica	****Hotel „Bocas del Mar“
Boquete	***Hotel „The Inn at Palo Alto“ bzw. „Boquete Garden Inn“

HINWEIS: Je nach Gruppengröße ist es möglich, dass die Gruppe auf 2 Hotels aufgeteilt werden muss, da die Hotels teilweise sehr klein sind. Es ist möglich, dass auf San Blas für 1 Nacht die Einzelzimmer in Zweibettzimmer zusammengelegt werden, da die Zimmeranzahl begrenzt ist (es wird in San Blas von vornherein kein EZ-Zuschlag berechnet). Die Teilnahme an dieser Reise erfordert körperliche Fitness sowie Flexibilität und Verständnis für die lokale Kultur, da man 3x in sehr einfachen und abgelegenen Unterkünften bzw. in Zelten übernachtet. Die Wanderungen sind immer wetterabhängig und werden nach lokalen Möglichkeiten und der Einschätzung des Reiseleiters durchgeführt. Bitte beachten Sie außerdem, dass die Kleinbusse nicht mitteleuropäischem Standard entsprechen, sondern über geringere Sitzabstände und schmalere Sitze verfügen.