

Panama

Allgemeine Reiseinformationen

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse bzw. Ihre Anmeldung zu unserer Reise nach Panama und freuen uns, dass Sie sich für eine Reise von Kneissl Touristik entschieden haben.

EINREISEFORMALITÄTEN

Österreichische und deutsche Staatsbürger benötigen für die Einreise nach Panama einen **gültigen Reisepass**, der bei **Einreise noch mindestens 3 Monate gültig** sein muss.

Reisende müssen ihre Wiederausreise (Rückflug- oder Weiterreiseticket) sowie genügend Geldmittel (Kreditkarten) für den Aufenthalt nachweisen können.

Bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet nach Panama ist ein Impfzeugnis vorzulegen.

Generell sollten Reisende stets kontrollieren, ob sie einen Einreisestempel erhalten haben und diesen notfalls einfordern. Ohne Einreisestempel im Pass muss mit erheblichen Schwierigkeiten bei der Ausreise oder bei Straßenkontrollen gerechnet werden.

In Panamá gilt allgemein eine Ausweispflicht. Ausweiskontrollen werden regelmäßig durchgeführt.

PASSDATEN

Für unsere Agentur vor Ort und für die Flugticketausstellung benötigen wir Ihre Passdaten.

Wir ersuchen Sie daher höflich, uns einen Farb-Scan Ihres gültigen Reisepasses **umgehend** zu übermitteln, **sowie Ihre Handynummer** für den Fall, dass wir Sie kurzfristig erreichen müssen.

DIPLOMATISCHE VERTRETUNGEN

Österreichisches Honorargeneralkonsulat in Panama

Calle Alberto Boyd, Paitilla Edif. Peninsula 25 B,
Panama Ciudad
Telefon: (+507) 215 13 61
Mobil: (+507) 687 845 90
E-Mail: consulado@austriapanama.com
Leitung: BRAN-MELENDEZ Nicole, Mag.

Botschaft der Republik Panama

Goldschmiedgasse 10/403, 1010 Wien
Telefon: (+43 / 1) 587 23 47
E-Mail: embpanamaaustria@mire.gob.pa
Notruf: (+43) 660 475 40 69

ZOLL

Unbeschränkte Einfuhr von Landes- und Fremdwährung, ab einem Betrag von umgerechnet 10.000 USD Deklarationspflicht.

Gegenstände für den persönlichen Bedarf können zollfrei eingeführt werden. Frischgemüse, Obst, Frischfleisch, Blumen in Blumenerde dürfen nicht eingeführt werden. Unbeschränkte Ausfuhr von Landes- und Fremdwährung. Keine Beschränkungen hinsichtlich Waren bekannt.

Bitte beachten Sie die bei der Einreise nach Österreich geltenden Einfuhrbestimmungen.

IMPFUNGEN UND GESUNDHEITSVORSORGE

Für die Einreise nach Panama sind **keine Impfungen verpflichtend vorgeschrieben**, doch empfiehlt Ihnen Ihr Arzt eventuell folgende Standard Vorbeugungsmaßnahmen:

- * Diphtherie
- * Hepatitis A/B-Vorsorge
- * Polio und Tetanusschutz

Panama ist ein Land, in dem man mit den Standardimpfungen aus Europa ausreichend geschützt ist.

Es wird empfohlen, rechtzeitig vor Reisebeginn (mindestens 2-3 Monate vor Abreise) den Hausarzt oder eine andere geeignete Einrichtung zu kontaktieren, um sich über eventuell erforderliche Impfungen zu erkundigen.

Bei Weiterreise in ein Drittland kann der Nachweis der Gelbfieberimpfung aus Panama kommend verlangt werden.

Covid

Einreise: Derzeit gibt es keine COVID-19-bedingten Einreisebeschränkungen.

In den Gesundheitseinrichtungen wird weiterhin oft noch eine Maske verlangt.



Tropische Krankheiten

Das Thema der tropischen Krankheiten, notwendige und empfohlene Impfungen ist natürlich für jeden Reisenden, gerade jene, die zum ersten Mal nach Panama reisen, sehr wichtig.

Malaria:

Es gibt in ganz Panama nur wenige Fälle pro Jahr, die meisten Fälle sind auf vier abgelegene Gebiete konzentriert (selbstverwaltete indianische Gebiete im Osten Panamas und ein abgelegener Abschnitt der Karibikküste im Westen), in welche kaum Touristen reisen. In den Gebieten, die Sie bereisen, gibt es keine Malaria, es sind also weder Prophylaxe, noch Stand-By Medikamente notwendig.

Gelbfieber:

Der letzte einheimische Fall von Gelbfieber wurde im Jahr 1972 verzeichnet, allgemein wird von einer Impfung von Personen über 60 Jahren und Schwangere abgeraten. Die einzige Notwendigkeit für eine Gelbfieberimpfung für Panama liegt darin, wenn man aus einem von Gelbfieber betroffenen Land einreist (Brasilien), bzw. danach ein Land besucht, dass eine Impfung nach einer Panamareise vorschreibt, diese Länder sind: Aruba, Bahamas, Bolivien, Bonaire, Ecuador, Guyana, Honduras, Jamaika oder Nikaragua (Auskunft Gesundheitsministerium von Panama).

Die tropischen Krankheiten, die gelegentlich in Ballungszentren vorkommen, sind: Dengue, Zika, Chikungunya. Im Moment werden keine Epidemien verzeichnet, sondern nur Einzelfälle. Es gibt nur für Dengue eine Impfung, die beste Vorbeugung ist die Vermeidung von Insektenstichen durch Kleidung bzw. Insektenschutzmittel. Wichtig: Diese Krankheiten kommen im Regenwald und in höher gelegenen Gebieten nicht vor, bzw. in ländlichen Gebieten fast nicht vor, bei Besuchen und Wanderungen in diesen Regionen müssen Sie sich daher wegen dieser Krankheiten keine Sorgen machen.

Verschiedene Infos im Internet, bzw. Tropenärzte und Tropeninstitute in Deutschland empfehlen meist eine Vielzahl an Impfungen und Medikamenten, die nicht notwendig sind.

Durchfallerkrankungen bei Reisenden sind häufig.

Auf die Einhaltung normaler Hygienemaßnahmen wie häufiges Händewaschen – insbesondere vor und nach dem Essen – ist besonders zu achten. Insgesamt ist aufständige Sauberkeit besonderen Wert zu legen. Vorsicht ist beim Genuss von rohem Obst und Salaten angeraten, Leitungswasser kann an manchen Orten getrunken werden, Zähne putzen ist an fast allen Orten unbedenklich, nur auf Inseln wie San Blas sollte auch zum Zähne putzen Wasser aus der Flasche verwendet werden.

Das Leitungswasser kann an einigen Orten wie Boquete, auch in Panamá Stadt (hat in der Stadt aber einen Chlorgeschmack) getrunken werden. In einigen Restaurants wird gefiltertes Wasser angeboten, welches unbedenklich ist.

Apotheken und Krankenhäuser

Im ganzen Land finden sich gut sortierte Apotheken, in diesen bekommt man eine Vielzahl an Medikamenten, gerade für lokal regelmäßig vorkommende Krankheiten. Bei Dauermedikamenten empfiehlt es sich natürlich, diese von zuhause in ausreichender Menge für die Reise mitzunehmen.

In Panama gibt es Krankenhäuser und Gesundheitsstationen des Gesundheitsministeriums im ganzen Land. Daneben gibt es Krankenhäuser und Kliniken der Sozialversicherungsanstalt in allen größeren Orten (in Panama gibt es nur eine Sozialversicherungsanstalt, egal ob Beamter, Arbeiter, Angestellter, etc.) für versicherte Arbeitnehmer. Zusätzlich gibt es natürlich eine Vielzahl an privaten Krankenhäusern und Kliniken, und natürlich auch Privatärzte. Die privaten Krankenhäuser in Panama Stadt und den Landeshauptstädten haben einen sehr guten Standard. Einen Besuch müssen Sie natürlich direkt bezahlen und können diesen dann nachträglich mit Ihrer Reiseversicherung abrechnen. Der Standard des Gesundheitssystems in Panama ist sehr gut, gerade Privatkrankenhäuser haben einen ähnlichen Standard zu Krankenhäusern in Europa und die Privatärzte nehmen sich natürlich viel mehr Zeit für Ihre Patienten als Kassenärzte in Europa.

Es besteht kein Sozialversicherungsabkommen mit Österreich. Der Abschluss einer Reisekrankenversicherung und Reiserückholversicherung für den Krankheitsfall und allfälligen Krankentransport wird dringend nahegelegt.

Reisende sollten immer einen Nachweis ihrer abgeschlossenen Zusatzkrankenversicherung mit sich führen (am besten auch in englischer bzw. spanischer Sprache – auf Anfrage bei Ihrer Reiseversicherung erhältlich).

Die Mitnahme einer Reiseapotheke, die nicht nur regelmäßig benötigte Arzneimittel, sondern auch Medikamente für gängige Reiseerkrankungen beinhaltet, wird empfohlen (Apotheken gibt es an vielen Orten, und Medikamente sind relativ günstig). Wer auf bestimmte Medikamente angewiesen ist, sollte einen ausreichenden Vorrat und einen Nachweis über die ärztliche Verschreibung mitnehmen, auf der Homepage des Sozialministeriums finden Sie nähere Informationen zur Mitnahme von Medikamenten ins Ausland.

PERSÖNLICHE REISEAPOTHEKE

- * alle Medikamente, die Sie auch zu Hause regelmäßig benötigen
- * Mittel gegen fiebrige Erkältungskrankheiten
- * Evtl. Fieberthermometer
- * Schmerzmittel
- * Pflaster
- * elastische Binden und Desinfektionsmittel für kleinere Verletzungen
- * Tabletten gegen Durchfall und Verstopfung
- * kreislaufunterstützendes Mittel
- * Insektenschutzmittel, kühlendes Gel bei Mückenstichen
- * eventuell Creme bzw. Mittel bei Sonnenbrand/-allergie

Sollte während oder nach Ihrem Urlaub - Fieber, Schüttelfrost, Kopf- oder Muskelschmerzen, Durchfall und Erbrechen auftreten, suchen Sie bitte **sofort** einen Arzt auf.

FLUG

Die Airline und Fluginformation entnehmen Sie bitte der aktuellen Ausschreibung bzw. direkt von uns.

Die genauen Flugzeiten erhalten Sie gemeinsam mit Ihren endgültigen Reiseunterlagen ca. 1 Woche vor Abreise.

Für die Buchung Ihres Fluges benötigen wir bitte Ihren **vollständigen Namen exakt lt. Reisepass**. Bitte kontrollieren Sie diesen sofort nach Erhalt der Buchungsbestätigung. Etwaige Änderungen bei der Fluglinie sind kostenpflichtig!

SITZPLATZRESERVIERUNG

Auf Wunsch reservieren wir auf den Langstreckenflügen gerne Sitzplätze für Sie (zum Teil kostenpflichtig) - Bearbeitungsgebühr € 25,-- pro Vorgang zuzüglich der Kosten, die die Fluglinie für die Reservierung der Sitzplätze berechnet.

Bitte beachten Sie, dass wir Sitzplatzreservierungen frühestens 2 Wochen vor Abflug vornehmen können.

Wenn Sie Langstreckenflüge in der Business Class buchen möchten, fragen wir den aktuellen Aufpreis gerne für Sie an. Bitte rechnen Sie mit einem Aufpreis ab ca. EUR 3.000,- pro Person.

WICHTIG bei EXIT-Sitzplatzreservierungen:

Wenn Sie einen Sitzplatz neben einem Notausgang wählen (EXIT) oder reserviert haben, müssen Sie aus Sicherheitsgründen folgende Anforderungen erfüllen:

- Älter als 16 Jahre, nicht älter als 60 Jahre
- In Englisch kommunizieren können

- Das Merkblatt mit Informationen über die Sitzplätze an Notausgängen lesen und verstehen
- Keine körperlichen Beeinträchtigung (z.B. Verletzungen, Operationen,...) die die Beweglichkeit einschränken
- Körperlich in der Lage sein, den Notausgang zu handhaben
- Bereit sein, anderen Passagieren zu helfen

Vom Check-in Personal werden diese Anforderungen fallweise kontrolliert. Wenn nicht alle Punkte erfüllt werden, kann jederzeit ohne Rückerstattung der geleisteten Gebühren die Sitzplatzreservierung zurückgewiesen und ein anderer Sitzplatz zugewiesen werden. Dieser Sitzplatz muss nicht zwingend die Vorzüge eines EXIT-Sitzplatzes erfüllen (z.B. mehr Beinfreiheit,...). Es besteht ggf. kein Anspruch auf Erstattung der geleisteten Reservierungsgebühren.

FLUGGEPÄCK

Bitte beachten Sie, dass Ihr Fluggepäck bei den gängigen Airlines auf **maximal 1 Gepäckstück/Economy Class bzw. 2 Gepäckstücke/Premium Economy/Business Class** mit **max. je 23 kg** und einer Maximaldimension (Länge + Breite + Höhe) von 158 cm beschränkt ist. Ist Ihr Gepäckstück schwerer als 23 kg oder größer als 158 cm fallen Zusatzgebühren an.

HANDGEPÄCK

Zusätzlich zu Ihrem Fluggepäck dürfen Sie **1 Stück Handgepäck** mit den **maximalen Ausmaßen von 55 x 40 x 23 cm** an Bord zu nehmen. Duty-free-Einkäufe sind davon nicht betroffen. Die **Gewichtsbegrenzung** für das Handgepäck liegt bei Flügen mit Iberia bei **10 kg**. Größere und/oder schwerere Gepäckstücke werden vom Check-In Personal eingekennzeichnet.

Es wird **empfohlen**, Wertgegenstände, Medikamente, sowie verderbliche oder zerbrechliche Gegenstände im Handgepäck zu befördern. Lithium-Batterien, Akkus und Akupacks **müssen** im Handgepäck transportiert werden.

Was darf nicht ins Handgepäck

Taschenmesser, Scheren, Nagelfeilen, Messer und spitze/waffenähnliche Gegenstände werden bei Sicherheitskontrollen abgenommen und sind nicht mehr zurückzubekommen.

Flüssigkeiten, Getränke oder vergleichbare Produkte in ähnlicher Konsistenz (z.B. Gels, Sprays, Shampoos, Lipgloss, Lotionen, Cremes, Zahnpasta) dürfen nur in **Behältern bis 100 ml** in einem **durchsichtigen und wieder verschließbaren Plastikbeutel** mit max. 1 L Fassungsvermögen mitgenommen werden!

Es kann vereinzelt vorkommen, dass das aufgegebene Gepäck nicht zeitgleich am Zielort ankommt und erst später nachtransportiert wird. Da dies im Ausnahmefall auch mehrere Tage dauern kann, empfehlen wir dringend, regelmäßig benötigte Medikamente sowie etwas Kleidung zum Wechseln im Handgepäck zu befördern.

TRANSPORT/SITZPLATZ

Wir sind mit landesüblichen Reise- oder Kleinbussen mit Aircondition unterwegs. Es ist möglich, dass dieser über eine andere Bestuhlung verfügt als in unserem Sitzplan ausgewiesen. In diesem Fall versuchen wir, die bestätigten Sitzplätze so gut wie möglich an die tatsächliche Bestuhlung anzupassen bzw. gilt dann das Rotationsprinzip.

Bitte beachten Sie außerdem, dass die Kleinbusse (Toyota Coaster) nicht mitteleuropäischem Standard entsprechen, sondern über geringere Sitzabstände und schmalere Sitze verfügen.

Im Bus darf nicht geraucht werden.

Bitte lassen Sie kein Geld oder Wertsachen unbeaufsichtigt im Bus, denn auch tagsüber kann es zu Einbruchdiebstählen kommen. Weder unser Partnerbetrieb, unsere Versicherung noch Ihre Reiseversicherung haften für Diebstähle von Geld und Wertgegenständen, die im Fahrzeug zurückgelassen werden (wie Handy, Kamera, Tablet, etc..)

INFO ZU PROGRAMM UND UNTERBRINGUNG

Da bei unserer Panama Reise 3x in sehr einfachen Unterkünften bzw. in Zelten übernachtet wird, erfordert die Teilnahme eine gewisse körperliche Fitness sowie Flexibilität und Verständnis für die lokale Kultur.

Auf San Blas gibt es die Möglichkeit zur Aufzahlung für eine Hütte direkt am Wasser. Es gibt insgesamt 3 Hütten am Wasser. Den genauen Aufpreis entnehmen Sie bitte der aktuellen Ausschreibung.

Sollte es sehr viele Einzelzimmerbuchungen geben, kann es sein, dass die Einzelzimmer auf San Blas zusammengelegt werden für 2 Nächte, da die Zimmeranzahl dort begrenzt ist.

Je nach Gruppengröße ist es möglich, dass die Gruppe auf 2 Hotels aufgeteilt werden muss, da die Hotels teilweise recht klein sind.

HINWEIS FÜR REISENDE MIT EINGESCHRÄNKTER MOBILITÄT

Die allermeisten unserer Reisen sind für Menschen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet. Eine Teilnahme ist nicht möglich, wenn Sie zur Unterstützung einen Rollstuhl oder Rollator benötigen. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie unsicher sind, ob Sie den physischen Anforderungen der Reise gewachsen sind: Die Kosten eines Reiseabbruchs im Falle physischer und psychischer Überforderung oder Überschätzung der eigenen Möglichkeiten sind selbst zu tragen.

VERSICHERUNG

Bitte beachten Sie, dass in unseren Pauschalpreisen keine Versicherung inkludiert ist. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiseversicherung der Europäischen Versicherung (s. Katalog).

ACHTUNG: Falls Sie kurzfristig noch eine Versicherung abschließen wollen, tritt der Stornoschutz erst 10 Tage nach Abschluss der Versicherung in Kraft.

WÄHRUNG

1 Euro = ca. 1,15 USD

1 USD = ca. 0,86 Euro

Stand November 2025

Öffentliches Zahlungsmittel in Panama ist der Balboa (PAB), der im Verhältnis 1:1 an den USD gekoppelt ist. Der PAB existiert nur in Form von Münzen; ansonsten wird mit USD-Noten gezahlt.

Es empfiehlt sich die Mitnahme von US-Dollar in bar. EUR können kaum getauscht werden. Es empfiehlt sich daher, USD in Bargeld mit sich zu führen. **Auf den San Blas Inseln und in abgelegeneren Gebieten kann ausschließlich in bar bezahlt werden.**

Der Einsatz von Debit-Karten (Girocard) funktioniert nicht immer problemlos. An den meisten Geldautomaten kann pro Transaktion nur ein begrenzter Betrag (USD 250 pro Abhebung) abgeholt werden, hierfür wird eine Transaktionsgebühr von ca. USD 5 - 6 erhoben.

In Hotels und Geschäften von Panama-Stadt und den größeren Städten im Landesinnern kann meist mit internationalen Kreditkarten, darunter auch Eurocard/Mastercard und vor allem VISA, bezahlt werden.

Sollten Sie Ihre **Bankomatkarte** mit sich führen, beachten Sie bitte folgendes: Um Kartenbetrug zu vermeiden, müssen die Bankomatkarten zur Bargeldbehebung für viele Länder freigeschaltet werden. Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Bankinstitut.

TASCHENGELD

Das Preisniveau in Panama ist in etwa gleich hoch wie in Österreich.

Taschengeld benötigen Sie für die Mittags-/Abendverpflegung an manchen Tagen - rechnen Sie mit ca. USD 40,- bis 60,- pro Person pro Tag. Weiters benötigen Sie Taschengeld für Getränke, Souvenirs, Ansichtskarten, evtl. zusätzliche Besichtigungen, Eintritte, Trinkgelder....

TRINKGELD

Trinkgelder und Gepäckträgergebühren sind in unserem Reisepreis nicht inkludiert. Da die Gehälter in Panama sehr niedrig sind, ist das Trinkgeld ein wesentlicher Bestandteil des Einkommens. In Restaurants ist es üblich, den Betrag um ca. 10% aufzurunden (sofern man mit dem Service zufrieden war).

Auch Ihre Fahrer und Reiseleiter/Guides freuen sich über Trinkgeld. Bei einem Ausflug oder Rundreise sind US\$ 5-10 pro Reiseteilnehmer pro Tag üblich, einen halb so hohen Betrag sollte man auch für den Busfahrer einplanen.

Selbstverständlich sind dies nur Informationen und Richtwerte und es obliegt Ihnen persönlich, die Höhe Ihres Trinkgeldes zu bestimmen.

WICHTIG: Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass einzelne Leistungen, die nicht in Anspruch genommen werden, nicht rückerstattet werden können.

KLIMA

Das Klima in Panama ist tropisch mit Temperaturen, die im Jahresschnitt kaum variieren. Im Tiefland klettert das Thermometer tagsüber auf 29 bis 34 Grad und fällt in der Nacht bis auf 23 Grad. Wesentlich niedriger sind die Temperaturen in den höheren Regionen des Landes.

Die Regenzeit dauert von Mitte April bis Mitte Dezember. Während der Regenzeit regnet es im Schnitt jeden zweiten Tag für ein bis drei Stunden, vor allem am Nachmittag. Die Regendauer und -menge kann von Jahr zu Jahr sehr stark variieren und ist abhängig, ob es in Panama "El Niño"-Jahr, ein normales Jahr, oder ein "La Niña"-Jahr gibt. Während des Klimaphänomens El Niño regnet es weniger als normal, und während La Niña mehr als im Durchschnitt.

Regen- und Trockenzeit variieren auch je nach Atlantik- oder Pazifikküste. An der Pazifikküste gibt es eine ausgeprägte Trockenzeit von Mitte Dezember bis Mitte April. An der Karibikküste und in der zentralen Kordillere kann es auch noch im Januar zu teilweise heftigen Niederschlägen kommen. Im Februar und März ist es dann auch an der Karibikküste durchweg trocken. Auch in der Trockenzeit kommen zwei bis drei mehr oder weniger starke Regenschauer pro Monat vor. Also wundern Sie sich

bitte nicht, wenn Sie in der Trockenzeit in Panama sind und dann auch ein paar Mal in einen starken Schauer geraten. Genauso gibt es in der Regenzeit oft blauen Himmel, bzw. ein paar Tage ohne bzw. mit nur sehr wenig Niederschlag.

Wichtig für die Temperatur an einem Ort ist auch die Höhenlage, so wie in Mitteleuropa in den Alpen, je höher man sich aufhält, desto kühler wird es. Sehen Sie sich die nachfolgende Liste mit der Temperatur je nach Höhenlage an. Gerade Panama ist ein Land, wo man schnell vom Meeresspiegel auf 1000 bis 1500 Meter über dem Meeresspiegel und noch höher (bis auf 3475 Meter, wenn man den Gipfel des höchsten Berges Panamas besucht) wechseln kann. Bedenken Sie das, wenn Sie Ihren Koffer packen.

Temperatur nach Höhenlage (Tagestiefst- und Höchstwerte):

Küstengebieten, Tieflandregenwald und Tiefland: 24 - 34 °C

Boquete, 1000 Meter Seehöhe: 15 - 25 °C

Boquete Finca Lerida etc., 1600 Meter Seehöhe: 8 - 20 °C

Gipfelregion Volcan Baru, 3400 Meter Seehöhe: 0 - 10 °C

AUSRÜSTUNGSEMPFEHLUNGEN

- * **gültiger Reisepass (mind. 3 Monate bei Einreise gültig)**
- * **Ausdruck des elektronischen Flugtickets**
- * **Geld, Kreditkarte, Bankomatkarte**
- * **Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von den Originalen aufbewahren)**
- * **E-Card und Reiseversicherungspolizze (auf Englisch oder Spanisch)**
- * Mund-Nasen-Schutz Maske bei Erkältungssymptomen
- * Reiseapotheke
- * strapazierfähige Kleidung aus Baumwolle oder anderen Naturfasern (wenn möglich in dezenten Farbtönen)
- * wir empfehlen Kleidung nach dem Zwiebelprinzip mitzunehmen -> z.B. eine warme Fließjacke unter der wetterfesten Jacke, denn im Bergland kann es kalt sein (und bei den Flügen)
- * Badekleidung und Camping-Handtuch (in San Blas, beim Camino Real und in Portobelo kann man schwimmen)
- * feste, bequeme, knöchelhohe Trekkingschuhe mit gutem Profil (Wanderschuhe gut eingelaufen), Sandalen (oder Crocs für Strand – Flip Flops sind weniger geeignet)
- * Insektenschutzmittel
- * Kopfbedeckung, Sonnenhut, Sonnenschutzmittel, Sonnenbrille
- * Fotoapparat, Objektive, Filmkamera (mit ausreichend Filmmaterial)

- * Speicherkarten für Digitalkamera
- * Reservebatterien
- * Ladegeräte für Handys, Akkus und Akkupacks (ins Handgepäck!), ...
- * Taschenlampe mit Reservebatterien und Stirnlampe für den Camino Real
- * Adapter
- * Taschentücher, Erfrischungstücher, Desinfektionstücher
- * wenn vorhanden: Landkarte, Reiseführer
- * Trinkflasche
- * Wasserfester Tagesrucksack für Ausflüge und Wanderungen (am besten ein Drybag, das ist der Einzige der bei tropischen Regenfällen die Sachen trocken hält)
- * Falttasche für Tage in San Blas, Embera und Camino Real (das Hauptgepäck wird im Hotel aufbewahrt)
- * Hütten schlafsack und aufblasbarer Polster (für die einfachen Unterkünfte/Zelte)
- * ev. Notizblock und Schreibzeug
- * ev. Brusttasche / Geldgürtel (für Reisepass, Geld, ...)
- * ev. Reservebrille, Kontaktlinsen, Reinigungsmittel
- * ev. Reisewecker

Verwenden Sie bitte einen stabilen, strapazierfähigen Koffer bzw. Reisetasche/Rucksack (möglichst keinen teuren Lederkoffer). Für Kofferschäden wird nicht gehaftet. Wir empfehlen den Abschluss einer Reisegepäckversicherung (s. Katalog).

NETZSPANNUNG

In Panama herrscht eine Netzspannung von 110/220V und 60Hz. Ein Adapter mit dem Steckertyp A oder B (Flachstecker wie in den USA) ist erforderlich. Die Adapter können auch günstig vor Ort gekauft werden.

ZEITUNTERSCHIED

MEZ – 6 Std., zur europ. Sommerzeit – 7 Std.

	Winterzeit	Sommerzeit
Österreich	12.00 Uhr	12.00 Uhr
Panama	06.00 Uhr	05.00 Uhr

TELEFONIEREN UND HANDY

Mit den 3G, 4G und 5G Netzen funktionieren europäische Handys in der Regel gut in Panama. In den Hotels gibt es fast immer WLAN, wo man sich dann kostenlos einloggen kann. Möchte man unterwegs Netz haben, empfiehlt sich der Kauf einer lokalen SIM-Karte. Eine Wertkarte für Daten und ein paar lokale Gesprächsminuten kosten ca. 5-7 Dollar pro Woche. Der Kauf empfiehlt sich in einem kleinen Supermarkt, bzw. Elektronikgeschäft, denn am Flughafen werden SIM-Karten und Wertkarte überteuert für ca. USD

40-50 verkauft. Das Handynetz ist in allen dichter bewohnten Regionen gut, wenn man Regenwaldtouren macht bzw. abgelegene Inseln besucht, gelangt man oft in Regionen ohne Netzabdeckung.

SICHERHEITSHINWEISE / KRIMINALITÄT

Panama ist ein sicheres Reiseland, obwohl die Reisewarnungen vom Außenamt oft anders klingen. Die Kriminalität konzentriert sich auf die Slums und Armenviertel (besonders Armenviertel in Panama Stadt und das Zentrum der Stadt Colón, wo auch viele Kreuzfahrtschiffe anlegen), als durchschnittlicher Reisender und solange man diese Viertel meidet, kann man einen sorgenfreien Urlaub verbringen. Gerade in einer Gruppenreise werden Besucher von der Agentur und Reiseleiter bestens betreut und informiert, und damit ist die Wahrscheinlichkeit, Opfer einer Straftat zu werden, sehr gering. Jedoch sollte man wie in jedem Reiseland vorsichtig sein und folgende Regeln befolgen:

- Handys, Videokameras und Fotoapparate nicht achtlos mit sich herumtragen.
- Auf wertvollen Schmuck verzichten
- Keine großen Bargeldsummen mit sich führen
- Nutzen Sie den Safe in den Hotels (wenn vorhanden)
- Sich nicht nachts allein in abgelegenen Stadtvierteln aufhalten
- Bei Fahrten in Panama Stadt das Auto von innen verriegeln

Proteste und Straßenblockaden kommen vor und die Protestkultur ist anders als in Deutschland oder Österreich, aber doch überwiegend friedlich und als unbeteiligte Touristen werden einem auch gerne die Gründe von den Protesten erklärt. Sie sollten die Protestierenden, ihre Protestmaßnahmen und deren Motive akzeptieren. Bei Straßenblockaden bewahren Sie bitte Ruhe, versuchen Sie nicht, eine Blockade gegen den Willen der Protestierenden zu brechen.

Für den Fall, dass Sie in einen Protest geraten, sollten Sie Kontakt mit Ihrem Reisebetreuer aufnehmen, der Ihnen dann entsprechende Infos, Dauer von Protesten und Alternativen mitteilt.

ESSEN UND TRINKEN

Bitte geben Sie uns **unbedingt bis 4 Wochen vor Abreise** bekannt, ob Sie **Lebensmittelunverträglichkeiten haben oder vegetarische/vegane Kost wünschen.**

In der Esskultur **Panamas** spiegeln sich die verschiedenen spanischen, amerikanischen, afro-karibischen und indischen Einflüsse wieder, welche Vertrautes bis sehr

Exotisches aufweist. Das Frühstück in Panama enthält oft frittierte Mais-Tortillas mit Eiern, welche gerne mit anderen Zutaten überhäuft werden – sehr oft gebratenes Fleisch. Selbstverständlich ist aber auch frisches Obst, Eier und ein Toast leicht zu erhalten, ein absolutes Muss ist natürlich in Panama auch der Kaffee. Die typische Panama-Mahlzeit umfasst in der Regel Fleisch, Kokos-Reis und Bohnen, welche durch lokales Obst und Gemüse wie Yucca, Squash und Kochbananen begleitet werden. Auf den Inseln besteht eine Mahlzeit sehr häufig aus frischen Meeresfrüchten und tropischen Verzierungen, wie Mango und Kokosnuss. Wer in Panama einen „Sancocho“ bestellt, bekommt einen panamaischen Eintopf mit Fleisch (meist Huhn) und Gemüse zubereitet. Dagegen handelt es sich bei „Empanadas“ um ein Mais- oder Mehl-Gebäck mit Fleisch, Kartoffeln, welches mit Käse gefüllt ist. „Carimanola“ sind frittierte Yucca gefüllt mit Fleisch und gekochten Eiern, während es sich bei den „Tamales“ um gekochte Taschen aus Mais-Teig handelt, gefüllt mit Fleisch und serviert in Bananenblättern.

BESONDERHEITEN

Der Konsum alkoholischer Getränke in der Öffentlichkeit ist verboten und kann zur Inhaftierung führen.

Rauchen ist in weiten Teilen des öffentlichen Raums verboten und im Allgemeinen innerhalb der panamaischen Gesellschaft verpönt. Ein Verstoß gegen das Rauchverbot kann mit Geldstrafen geahndet werden.

Die Länder Mittelamerikas bieten eine bunte Vielfalt an landschaftlichen und kulturellen Fotomotiven. In manchen Kirchen darf nur **ohne Blitz** fotografiert werden! Ein behutsamer Umgang mit den Menschen versteht sich von selbst. Eine freundliche Anfrage ist unerlässlich und wird meist gerne angenommen, wenn auch nicht immer kostenlos!

WEITERE INFORMATIONEN

Nähere Informationen zu **Panama** finden Sie unter anderem unter:

<http://www.bmeia.gv.at/reise-aufenthalt/reiseinformation/land/panama/>

Wir hoffen, damit alle offenen Fragen geklärt zu haben. Sollte es dennoch Fragen geben, zögern Sie nicht, uns

anzurufen. Wir stehen Ihnen jederzeit gerne für Auskünfte zur Verfügung.

*Mit freundlichen Grüßen
Ihr Kneissl Touristik Team*

