



Panama

13 Tage Rundreise

Panama hat viele Gesichter - lernen Sie diese kennen! Während unserer Reise erwarten Sie unvergessliche Eindrücke dieses faszinierenden Landes. Erleben Sie das kosmopolitische Panama City mit dem weltbekannten Panama-Kanal sowie Boquete - am Fuße des 3.474 m hohen Vulkans Barú gelegen. Ein besonderes Highlight ist der Aufenthalt auf dem Archipel Bocas del Toro, wo Sie wunderschöne Karibikstrände entdecken.



Highlights Ihrer Reise



Panama City
Die moderne
Hauptstadt
Panamas



El Valle de Antón
Wasserfälle,
Schmetterlinge
& Vulkankrater



Boquete
Bergige
Landschaft &
Nebelwälder



Lokale Einblicke
Kulinarik, Hand-
werk, Kaffee &
Kakao



Bocas del Toro
Karibik Flair,
Traumstrände
& bunte Unter-
wasserwelt



Reiseverlauf

Tag 1 | Deutschland – Panama Stadt (-)

Anreise, bspw. mit der AF/KLM, nach Panama Stadt. Ankunft am Nachmittag und Empfang durch Ihre lokale Reiseleitung vor Ort. Transfer und Check-In im Stadthotel. In der direkten Umgebung finden Sie Einkaufsstraßen, Restaurants und Bars.

Tag 2 | Panama Stadt (F/M)

Am Morgen starten Sie zur ersten Besichtigung der 1519 gegründeten faszinierenden Stadt. Die hinreißende Kulisse aus Wolkenkratzern, noblen Villen und grünen Hügeln wird Sie begeistern. Zuerst werden Sie Panama Viejo aus dem 16. Jahrhundert sehen. Anschließend geht es entlang des Ufers in die Altstadt Casco Antiguo. Heute finden sich hier die ältesten Einrichtungen und Gebäude der modernen Stadt; lokal wird das Viertel Casco Viejo oder Casco Antiguo genannt. Auf einem Rundgang zu Fuß sehen Sie viele einzigartige Kolonialbauten, wobei einige noch weitgehend im Originalzustand erhalten sind und andere liebevoll und farbenfroh restauriert wurden. Das historische Viertel ist UNESCO-Weltkulturerbe und hat sich in den letzten Jahren zum Zentrum des Landes für Kunst, Design und kulturellen Aufschwung entwickelt. Viele neue Bars, Dachterrassen, Restaurants und Hotels haben hier eröffnet. Die Fahrt führt danach auf den Causeway, von wo Sie einen herrlichen Blick auf die Skyline von Panama City haben. Danach geht es zu den Miraflores Schleusen des Panamakanals. Hier erhalten Sie einen ersten Einblick in die Funktionsweise und Ausmaße des berühmten Panama-Kanals. 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. Der Panamakanal ist eine der wichtigsten Wasserstraßen der Welt. Pro Jahr passieren ihn etwa 14 000 Schiffe, etwa sechs Prozent des Welthandels werden durch ihn abgewickelt. Im dazugehörigen Museum erfahren Sie viel Wissenswertes rund um den Kanal.

Tag 3 | Panama Stadt: Teildurchquerung Panama-Kanal (F/M)

Heute brechen Sie nach dem Frühstück auf und lernen das sogenannte 8. Weltwunder auf einer Bootsfahrt von Gamboa nach Panama City kennen. Am Morgen werden Sie von Ihrem Stadthotel zum Hafen gefahren. Nach dem Check-



In geht es mit den anderen Touristen mit einem Bus nach Gamboa von wo die ca. 3-4 stündige Bootsfahrt durch den legendären Panamakanal startet. Sie passieren in dieser Zeit einen Teil des Gatún-See, das Gaillard Cut (engste Stelle), die Pedro Miguel-Schleuse, den Miraflores-See und die Miraflores-Schleusen. Diese Reise hinterlässt bei allen Reisenden einen bleibenden Eindruck. Genießen Sie das Mittagessen an Bord, bevor es vom Hafen in Panama City wieder zum Hotel geht.

Optional: Noche Panameña - Unterwegs im Diablo Rojo. Erleben Sie eine Panamaische Nacht! Um 19:00 Uhr holen wir Sie mit dem Diablo Rojo am Hotel zur Panamaischen Nacht ab und laden Sie ein, die kulinarische Seite Panamas zu entdecken. Zu Beginn der 70er Jahre wurden ausgemusterte Schulbusse aus den Vereinigten Staaten nach Panama importiert. Von den neuen Besitzern erhielten die Busse in Panama eine individuelle und detailreiche Lackierung. In dieser Tradition ist auch der Diablo Rojo (Deutsch: Roter Teufel) wunderschön verziert und bietet ein einmaliges Fotomotiv. Beim ersten Stopp am Fischmarkt erwartet Sie eine Kostprobe der beliebten traditionellen Vorspeise Ceviche (in Limettensaft marinierter Fisch). Wählen Sie aus mehreren einzigartigen Sorten Ceviche drei zum Probieren aus. Danach geht es zu einem Restaurant, in dem Sie die einheimische panamaische Küche kennenlernen. Zum Abschluss lassen Sie den Abend mit einem Glas Wein oder nationalen Bier auf einer Dachterrasse gemütlich ausklingen. Genießen Sie dabei die traumhafte Aussicht auf die wunderschön renovierte Altstadt, sowie die beeindruckende Skyline der modernen Stadt im Hintergrund - vergessen Sie daher Ihre Kamera nicht!

Tag 4 | Panama City - El Valle de Antón (F)

Morgens Fahrt westwärts auf der berühmten Centenario Brücke zur beschaulichen Kleinstadt El Valle de Antón. Bevor Sie die Stadt verlassen besuchen Sie noch einen lokalen Obst- und Gemüsemarkt. Es wird bestimmt einige tropische Früchte geben, die Sie noch nicht kennen. Auch werden hier frische Früchte zur Verkostung für unterwegs eingekauft. Hier in den Bergen der Provinz Cocolé 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 de Antón 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.



Tag 5 | El Valle de Antón - Las Tablas (F/M)

Heute geht es zurück auf die Panamericana und weiter Richtung Westen. In Natá de los Caballeros können Sie die historische Kirche besuchen. 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. Bevor es weiter geht in das hübsche und historische Dörfchen Parita, fast noch ein Geheimtipp, erwartet Sie ein typisches panamaisches Mittagessen. In Parita besuchen Sie 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 sehen wie in stundenlanger Handarbeit die Polleras hergestellt werden. Die Pollera ist die panamaische Nationaltracht der Frauen, einem wunderschönen, feinverarbeiteten Trachtenkleid und ist grundsätzlich ein koloniales Erbe aus Spanien. Der Wert einer sehr guten Pollera liegt bei etwa 3000 US-Dollar.

Tag 6 | Las Tablas - Oria Arriba/Playa Venao - Las Tablas (F/M)

Heute erwarten sie die Bewohner des kleinen Dorfes Oria Arriba. Der Weg führt durch viel Natur und typische Dörfer. Nach ca. 1 ½ Stunden Fahrtzeit erreichen Sie den idyllischen Ort, welcher versteckt in den Hügeln der Provinz Los Santos liegt. 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 der 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. Anschließend Besuch des Flusses „Rio Oria“ wo Sie eventuell Kinder im Fluss spielen sehen und von dort Sie mit ein bisschen Glück Brüllaffen in der Ferne hören. Nach dem Rundgang gibt es ein typisches Mittagessen mit Produkten aus dem Dorf im Hause der Gastgeberin. Der Gesamterlös dieses Ausfluges kommt den Einwohnern und der Schule Oria Arribas zugute. Nach dem Besuch von Oria Arriba



steht ein Strandbesuch an der Pazifikküste an. Entspannen Sie am Strand und genießen Sie ein Bad in den Wellen. Am Nachmittag geht es zurück zum Hotel.

Tag 7 | Las Tablas - Boquete (F)

Heute fahren Sie in ca. 4,5 - 5 Stunden 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 1200 m liegt und über ein frühlingshaftes Klima verfügt. Entdecken Sie zuerst den Ort Boquete, bevor Sie eine kleine Wandertour in der wunderschönen Umgebung von Boquete erwartet. Vielleicht sehen Sie sogar den seltenen Quetzal-Vogel? Ende der Tour am Hotel und Check-in.

Tag 8 | Boquete (F/M)

Am Morgen erwartet Sie ein Erlebnis der besonderen Art: ein aufregender Spaziergang auf Hängebrücken. Bekommen Sie von oben einen ganz neuen Blick auf die Natur. Beobachten Sie Nebelwald und Wasserfälle aus der Vogelperspektive! Ein unvergessliches Erlebnis! Am Nachmittag entführen wir Sie in die Welt des Kaffees beim Besuch einer Kaffeeplantage. Ihnen wird der Anbau, die Ernte und Verarbeitung der Kaffee Frucht erläutert. Zum Abschluss des Rundganges folgt eine Kostprobe des herrlich schmeckenden Getränks.

Tag 9 | Boquete - Almirante - Bocas del Toro (F/M)

Nach dem Frühstück knapp 3 - 3,5 stündige Fahrt über die Cordillera de Talamanca und danach entlang der Karibikküste und durch immer wechselnde Vegetation nach Almirante (Transfer ohne Reiseleitung). Kurz vor Almirante erwartet Sie Ihre deutschsprachige Bocas-Reiseleitung und Sie besuchen die Oreba Chocolate Farm, eine organische Kakaofarm. Hier erhalten Sie neben eines kleinen Mittagessens auch eine Führung über die Farm und Erläuterungen des gesamten Kakao- und Schokoladen-Prozesses. Aber nicht nur das, Sie sehen auf dem Weg auch viele einheimische Pflanzen und exotische Tiere, können den einheimischen Ngöbe-Frauen bei der Arbeit zuschauen und natürlich rohe Schokolade probieren. Mit Ihrem Besuch helfen Sie gleichzeitig der Community, denn alle Gewinne aus der Tour und ein Teil des Schokoladenumsatzes fließen in Aufforstungs- sowie Bildungsprojekte wie ein Computerraum und eine Bibliothek. Vielleicht der wichtigste Fond ist der für medizinische Notfälle. Nach dem Besuch geht es nach Almirante zum Bootssteg und dort steigen Sie um auf ein Boot, das Sie in ca. 30 Minuten zur Isla Colón fährt. Nach Ankunft kurzer Transfer zum Hotel. In der Stadt



finden Sie gemütliche Bars, Restaurants, Souvenir-Stände und Läden. Es herrscht eine entspannte, typisch karibische Atmosphäre.

Tag 10 | Bocas del Toro: Red Frog Beach (F)

Heute erwartet Sie ein Bootsausflug. Zunächst führt Sie das Boot durch kleinere Meeresschengen, die sich durch die vielbewachsenen Mangrovenwälder schlängeln. Halten Sie dabei Ausschau nach Wasservögeln! Anschließend geht es zum Coral Cay, wo das Meer das ganze Jahr lang ruhig ist und somit geeignet für Schnorchler jeden Alters. Lokale Restaurants, die auf Stelzen über dem Wasser gebaut sind, bieten verschiedene Meeresfrüchte an (nicht inklusive). Später geht die Bootsfahrt weiter zur Isla Bastimentos. Die Insel ist rundherum von Mangroven bewachsen, und ist umgeben von Natur und guter Luft. Isla Bastimentos besteht zum Großteil noch aus Dschungel, es gibt keine Straßen oder Landebahnen. Aus diesem Grund kann die Insel auch nur mit dem Boot angefahren werden. Nicht nur Abenteurer oder Naturfreunde finden sich in Isla Bastimentos ein, denn hier befindet sich einer der bekanntesten Strände Bocas del Toros, der "Red Frog Beach", der seinen Namen von den roten Pfeilgiftfröschen erhalten hat. Innerhalb der Insel gibt es viele Pfade und Wege, die zum Erkunden einladen. Die bekannteste Aktivität ist es aber, "die Seele einfach mal baumeln zu lassen" und den Klängen des Meeres zu lauschen. Am Nachmittag fahren Sie zurück zur Hauptinsel.

Tag 11 | Bocas del Toro (F)

Tag zur freien Verfügung. Genießen Sie die traumhaften Strände, kristallklares Wasser, ausgezeichnetes Essen und eine unberührte Ökosphäre. Sie können 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.

Tag 12 | Bocas del Toro - Panama Stadt - Deutschland (F)

Vormittag zur freien Verfügung. Sie können z.B. Fahrräder ausleihen oder mit einem Wassertaxi weitere Inseln und Strände erkunden. Am Nachmittag kurzer Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Panama City. Nach Ankunft am nationalen Flughafen Albrook Transfer zum Internationalen Flughafen Tocumen. Am Abend Weiterflug, bspw. mit der AF/KLM, von Panama Stadt nach Deutschland. Ankunft am nächsten Tag.

Tag 13 | Deutschland (-)

Ankunft in Deutschland. Ende einer schönen Reise.



Änderungen vorbehalten

(F = Frühstück / M = Mittagessen / A = Abendessen / AI = All Inclusive)

Hat dieser Reiseverlauf Ihr Interesse geweckt? Dann wenden Sie sich gerne an unser Team von Gruppenreisen weltweit unter +49 (0) 7529 9713-69 oder senden Sie uns eine E-Mail an gruppen@miller-reisen.de