



Costa Rica, Panama Panama & Costa Rica Zwischen den Ozeanen

Individuelle Rundreise ab Panama City bis San José



Reisebeschreibung

Zwei Länder - Ein Naturraum. Auf dieser Reise erleben Sie Naturparadiese und Wolkenkratzer, Affen und Containerschiffe, Karibikinseln und Pazifikstrände. Eine abwechslungsreiche Route zwischen den Ozeanen auf der Landzunge Mittelamerikas.

Reisetyp: Individuelle Rundreisen

Dauer: 15 Tage

Teilnehmer: 1-8

Reisestationen: 7

Ihr Link zur Reise mit allen verfügbaren Terminen:

<https://www.aventoura.de/reisen/panama-und-costa-rica#termine>

Ihr Reiseberater

Andreas Senkel

a.senkel@aventoura.de

0761 / 21 16 99-16



Reiseverlauf

1. Tag | Ankunft in Panama City

Individuelle Anreise nach Panama City. Unser Fahrer wird am Ausgang des Flughafens auf Sie warten, anschließend Transfer zum Hotel nach Panama City, das im Stadtteil El Carmen lokalisiert ist. Das Hotel ist ca. 15 Gehminuten von Bars und Restaurants entfernt. Übernachtung Best Western Plus Zen

Unterkunft: Panama City

Bus: ca. 1 Std.



2. Tag | Teildurchquerung des Panamakanals

Lernen Sie das sogenannte 8. Weltwunder auf einer Bootsfahrt von Panama Stadt nach Gamboa kennen. Am Morgen werden Sie von Ihrem Hotel zum Hafen gefahren. Von dort startet die ca. 4-stündige Fahrt durch den legendären Panama-Kanal. Sie passieren in dieser Zeit die Miraflores-Schleusen, den Miraflores-See, die Pedro Miguel-Schleuse, den Gaillard Cut (engste Stelle) bis zum Gatún-See. Genießen Sie das Mittagessen an Bord. Diese Reise hinterlässt bei jedem Reisenden einen bleibenden Eindruck. Vom Hafen in Gamboa geht es mit dem Bus zurück nach Panama Stadt an der Pazifikküste. Hinweis: Die Bootsfahrt wird oft auch in entgegengesetzter Richtung von Gamboa nach Panama Stadt durchgeführt. Übernachtung Best Western Plus Zen

Unterkunft: Panama City

Verpflegung: Frühstück & Mittagessen

Bus: ca. 2 Std.

Boot: ca. 4 Std.



3. Tag | Panama City

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 die Ruinen von 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. 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 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. Im dazugehörigen Museum erfahren Sie viel Wissenswertes rund um den Kanal. Übernachtung Best Western Plus Zen Hinweis: Ab sofort ist es möglich eine erweiterte City-Tour zu buchen. Diese beinhaltet neben den





klassischen Inhalten, Besuch der Miraflores Schleusen, Panama Viejo und Casco Antiguo, auch einen Rundgang im Viertel El Chorrillo. Bei diesem Rundgang lernen die Kunden das richtige Leben, abseits des neurenovierten Casco Antiguos kennen. Sie kommen in Kontakt mit den Menschen die in El Chorrillo wohnen und mit Ihrem Beitrag unterstützen sie das Wohltätigkeitsprojekt „LocalinPTYKIDS“, welches Englischunterricht, Yoga sowie weitere Bildungsprogramme mit Kindern des Viertels organisiert. Dauer ca. 8 Stunden inklusive Mittagessen. Aufpreis für diese erweiterte Tour auf Anfrage.

Unterkunft: Panama City

Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 1,5 Std.

4. Tag | Nebelwaldregion Boquete

Morgens Transfer zum nationalen Flughafen und ca. 45-minütiger Flug nach David. Von hier aus bringt Sie unser Fahrer nach Boquete mit seinem frühlinghaft angenehmen Klima. Boquete ist eine kleine Stadt am Caldera River, im westlichen Panama und ist bekannt für die Freundlichkeit seiner Bewohner, sein kühles, frisches Klima und die unberührte Natur. Blumen, Kaffee, Gemüse und Zitrusfrüchten blühen in ihrem reichen Boden. Entdecken Sie zuerst den kleinen Ort Boquete, bevor Sie am Nachmittag eine kleine Wandertour in der wunderschönen Umgebung von Boquete erwartet – mit englischsprachigem lokalen Guide. Vielleicht sehen Sie sogar den seltenen Quetzal-Vogel? Unterkunft Boquete Garden Inn

Unterkunft: Boquete

Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 1,5 Std.

Flug: ca. 45 min.

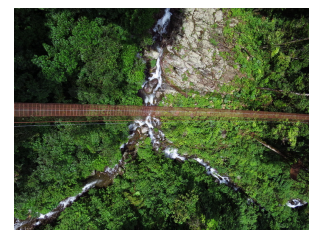


5. Tag | Hängebrücken & Kaffee

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. Sie besuchen die Kaffeeplantage in der Nähe des Hotels. Ihnen wird der Anbau, die Ernte und Verarbeitung der Kaffee Frucht erläutert. Zum Abschluss des Rundganges gibt es natürlich auch eine Kostprobe des herrlich schmeckenden Getränks. Übernachtung Boquete Garden Inn

Unterkunft: Boquete

Verpflegung: Frühstück, Mittagessen



6. Tag | Bocas del Toro

Am Morgen bringt Sie der Bocas Shuttle über die Cordillera de Talamanca und danach entlang der Karibikküste und durch immer wechselnde Vegetation nach Almirante. Am Bootssteg steigen Sie in ein Wassertaxi, das Sie in ca. 30 Minuten zur Insel Colón fährt. In der Stadt finden Sie gemütliche Bars, Restaurants, Souvenir-Stände und Läden. Es herrscht eine entspannte, typisch karibische Atmosphäre. Sie werden von unserem Fahrer abgeholt und fahren zu Ihrem Hotel am Bluff Beach gefahren, vorbei





an wunderschönen Stränden auf einer staubigen, unebenen Dschungel-Straße. Bluff Beach ist üppig, kaum bewohnt, und natürlich. Schlendern Sie entlang des 4 km langen, goldenen Sandstrandes, schwimmen Sie (wenn die Bedingungen dies zulassen), oder entspannen Sie in einer Hängematte, während Sie Ihren Lieblings-Cocktail oder eine frisch geschnittene Kokosnuss schlürfen. Übernachtung The Hummingbird Hotel

Unterkunft: Bocas del Toro

Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 3 Std.

Boot: ca. 30 min.

7. Tag | Entspannung am Playa Bluff

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Erkunden Sie den Dschungel und den Bluff Beach oder genießen Sie einen Cocktail am Pool. Unterkunft The Hummingbird Hotel

Unterkunft: Bocas del Toro

Verpflegung: Frühstück

8. Tag | Willkommen in Costa Rica!

Nach dem Frühstück Transfer zum Bootsteg und Überfahrt aufs Festland nach Almirante. Am kleinen Hafen wartet bereits unser Fahrer auf Sie. Gemeinsam fahren Sie zur Grenze nach Guabito/Sixola. Hier werden Sie nach den Grenzformalitäten bei Sixola von einem Transfer abgeholt. Anschließend geht die Fahrt weiter bis nach Puerto Viejo de Talamanca, Ihr erstes Ziel in Costa Rica. Rest des Tages zum Baden am Karibikstrand. Übernachtung Azania Bungalows

Unterkunft: Puerto Viejo de Talamanca

Verpflegung: Frühstück

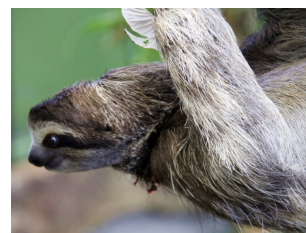
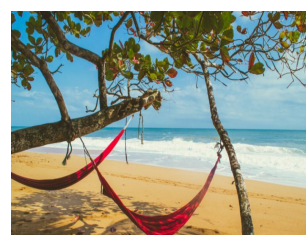
Bus: ca. 3 Std.

Boot: ca. 30 min.

9. Tag | Nationalpark Cahuita

Tag zur eigenen Gestaltung. Entspannen Sie am Strand oder erkunden Sie den Nationalpark Cahuita. Auf einer Wanderung im Park entlang der Küstenlinie zwischen Sekundärwald und Mangroven bis Cahuita können Sie mit etwas Glück Dreizehen-Faultiere, Affen und verschiedene Schmetterlingsarten sowie Pfeilgiftfrösche beobachten. Für all diejenigen, die gerne die Tierwelt des karibischen Südens kennenlernen möchten und dabei noch ein gutes Werk tun möchten, bietet sich ein Besuch des Jaguar Rescue Centers an. Anders als viele andere "Wildtierauffangstationen" im Land, welche lediglich aus kommerziellen Zwecken anstelle der geschlossenen Zoos gegründet wurden, kümmert sich das Jaguar Rescue Center tatsächlich noch ausschließlich um das Tierwohl. Nach Genesung werden die Schützlinge des Jaguar Rescue Centers wieder in die Natur zurückgeführt. Die Arbeit wird mit den Besuchen und den Touren vor Ort finanziert.

Für alle, die gerne ein wenig Ausgefalleneres erleben möchten - wie wäre es mit einem Gyrocopterüberflug der Karibikküste oder einer Bootsfahrt um die Grenze Panamas herum auf der Suche nach den putzigen Manatees? Unterkunft Azania Bungalows





Unterkunft: Puerto Viejo de Talamanca

Verpflegung: Frühstück

10. Tag | Fahrt in den Dschungel

Nach dem Frühstück geht es per Shuttle entlang endloser Ananasplantagen und vorbei an Pto. Limón ins karibische Tiefland nach Sarapiquí. Rest des Tages zur freien Verfügung. Nehmen Sie optional an einer der spannenden Unternehmungsmöglichkeiten der Lodge teil, wie z.B. einer Nachtwanderung, einer Schokoladentour oder erkunden Sie das Lodgegelände auf eigene Faust, über die Hängebrücke geht es direkt in die Tiefen des Regenwaldes. Übernachtung in der Tirimbina Lodge

Unterkunft: Sarapiquí

Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 4 Std.



11. Tag | Multisports-Abenteuer in Sarapiquí

Die Hacienda Pozo Azul bietet zahlreiche interessante und spannende Aktivitäten an. Sie können eine tolle Kombination aus 2 Aktivitäten auswählen zwischen: Canopy (Seilwindenfahrt), Wildwasser Rafting (Klasse II-III), Rappelling (Abseilen) sowie Reiten. Diese Combo Adventure Tour dauert insgesamt 5 Stunden. Erfahrende Guides und erstklassige Sicherheitsausrüstung mit Sicherheitseinweisung bringen Sie sicher zurück. Springen Sie also über Ihren Schatten! Am Nachmittag geht die Fahrt per Shuttle durch die nördlichen Ausläufer der Cordillera Central nach La Fortuna, am Vulkan Arenal gelegen. Übernachtung Hotel Eco Arenal

Unterkunft: La Fortuna

Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 3 Std.



12. Tag | Freier Tag in La Fortuna

Tag zur eigenen Gestaltung. Wandern Sie optional durch sekundären Feuchtwald und über Lavafelder im Nationalpark Arenal. Am Abend besteht die Möglichkeit, ein Bad in heißen, schwefelhaltigen Quellen inmitten eines tropischen Gartens zu genießen (z.B. Ecotermales, Paradise Hot Springs oder Heiße Quellen von Tabacón, optional, Transfer und Eintritt nicht enthalten). Unterkunft Hotel Eco Arenal

Unterkunft: La Fortuna

Verpflegung: Frühstück



13. Tag | Zum Pazifik

Der Vormittag steht Ihnen zur freien Verfügung beim Arenal Vulkan. Sie können optional eine Halbtagestour zu den Hängebrücken oder zum Wasserfall La Fortuna buchen (ca. 2 Std. Wanderung), oder die Kleinstadt La Fortuna erkunden. Am Nachmittag Fahrt im Shuttle-Bus über das Zentral-Tal Richtung Pazifikküste. Von dort aus geht es entlang der südlichen Küstenstraße, vorbei am Badeort Jacó, zum Nationalpark und den Stränden von Manuel Antonio. Ihr Hotel liegt in der Nähe der Strände und des Nationalparks. Übernachtung im Hotel Playa Espadilla

Unterkunft: Manuel Antonio





Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 5,5 Std.

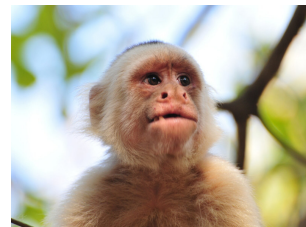
Gehweg: ca. 2 Std.

14. Tag | Nationalpark Manuel Antonio

Tag zur eigenen Gestaltung. Entspannen Sie einfach am Strand oder besuchen Sie optional den Manuel Antonio Nationalpark. Eine Wanderung im Park führt Sie zu den Traumstränden und durch den Regenwald des Parks. Mit großer Wahrscheinlichkeit begegnen Ihnen unterwegs Kapuzineraffen, Faultiere, Landkrabben und zahlreiche Vogelarten, mit etwas Glück sehen Sie vielleicht sogar ein Ameisenbären oder eine harmlose Riesenschlange. Anschließend können Sie die feinsandigen, hellen und palmenbewachsenen Strände des Nationalparks und die Fluten des Pazifiks genießen. Bitte beachten: Der Nationalpark Manuel Antonio ist montags geschlossen. Unterkunft Cabañas Playa Espadilla

Unterkunft: Manuel Antonio

Verpflegung: Frühstück



15. Tag | Abreise

Nun heißt es Abschied nehmen von Regenwald und Stränden. Per Shuttlebus geht die Fahrt zurück zum Flughafen von San José, wo Sie Ihren Flug zurück nach Hause antreten und viele unvergessliche Erinnerungen mitbringen werden. Hinweis: Es gibt 2 Busverbindungen von Manuel Antonio pro Tag, Ankunft am Flughafen ca. 12:45 und 17:30 Uhr (Änderungen vorbehalten). Sollten diese Verbindungen nicht zu Ihren Flugzeiten passen, können wir gegen Aufpreis auch gerne einen Privattransfer für Sie organisieren. Alternativ, ebenfalls gegen Aufpreis: Letzte Übernachtung vor dem Abflug in San José.

Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 4,5 Std.



Unsere Leistungen

- 14 Übernachtungen mit Frühstück, Hotelauswahl unterliegt der bei Buchung aktueller Hotelverfügbarkeit. Finale Hotelauswahl wird mit der Reservierungsübersicht übermittelt vor Abschluss des Buchungsprozesses
- Transfers laut Programm
- Tägliches Frühstück, andere Mahlzeiten gemäß Beschreibung
- Inlandsflug in Touristenklasse Panama City nach David, Gepäcklimit: 23kg Aufgabegepäck, 4 kg Handgepäck
- Deutschsprachige Reiseleitung (Tag 3) bzw. englischsprachige Reiseleitung (Tag 4, 5)
- Panama City Tour an Tag 3 auf Zubucherbasis (zusammen mit anderen intl. Reisenden)
- Alle Eintrittsgelder für das genannte Besichtigungsprogramm
- 2 Multisport-Aktivitäten in Sarapiquí an Tag 11
- Ausführliche Reisedokumentation



Nicht enthaltene Leistungen

- Freiwillige Trinkgelder
- Optionale Ausflüge
- Getränke zu den Mahlzeiten
- Alle nicht aufgeführten Mahlzeiten
- Alle Extras in den Hotels
- Ausreisesteuer aus Costa Rica i.H.v. 29 US\$ (i.d.R. im Flugticket enthalten)
- Internationale Flüge (Gerne sind wir Ihnen bei der Buchung behilflich)

Details zur Reise

- Gerne sind wir Ihnen bei der Buchung des internationalen Fluges behilflich.
- Die Reiseroute kann auf Wunsch abgeändert werden; die Reisedauer verändert werden.
- Es gelten folgende Ausschlusszeiten (Preise dann auf Anfrage): 02.-06.11. / 23. – 26.11. / 19.12.-06.01. (Weihnachten und Neujahr) / 2. Januar Woche und 2. Februar-Woche (nur Boquete) / Karwoche & Ostern
- Die Daten (wie Reisezeiten, Distanzen, etc.), welche in den Tages- und Aktivitätsbeschreibungen zu finden sind, sind stets eine voraussichtliche Angabe und unterstehen operativen Änderungen vor Ort. Diese Angaben sind keine vertragliche Zusicherung der Umsetzung entsprechender Kilometer- und Zeitangaben, da diese den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten unterliegen. Die Zeitangaben sind als reale Fahr-, bzw. Wanderzeiten zu verstehen, zu denen dann noch Pausen für Fotos, etc. hinzukommen.