

# Foto - und Erlebnisreise nach Costa Rica & Panama

Reiseablauf vom Donnerstag, den 5. September bis Freitag, den 20. September 2024

## Donnerstag fliegt die Lufthansa direkt nach San Jose

### 1. Tag - Do 5.9.2024 Abflug in Frankfurt

Von Frankfurt brechen wir mit der Lufthansa um 13.45 Uhr auf und fliegen direkt in die Hauptstadt von Costa Rica nach San Jose. Ankunft ca. 17.50 Uhr. Danach werden wir direkt ins unser schönes Buena Vista Chic Hotel gebracht, wo wir eine Nacht verbringen werden. Abends werden wir gemeinsam in dem sehr guten Restaurant des Hotels Abendessen und uns besser kennen lernen. Mit einem guten Cocktail und einem herrlichen Blick auf das Lichtermeer des Zentralen Hochtals lassen wir den Abend ausklingen.

**Übernachtung. Buena Vista Chic Hotel** inklusive Frühstück

### 2. Tag – Fr. 6.9.2024 ca. 8.00 Uhr Fahrt zum Poas Vulkan und an die Karibik Küste.

Am frühen Morgen fahren wir nach dem Frühstück mit dem 4WD los. Unser Tagesziel ist heute die schöne Karibik Küste von Costa Rica. Wir machen bei gutem Wetter einen Abstecher zum Vulkan Poas, dessen riesiger Krater einer der größten der Welt ist. Wir spazieren durch die beeindruckenden Wälder des Nationalparks und beobachten Kolibris bei ihrer Nektar suche. Zudem gibt es hier zahlreiche wunderschöne Wasserfälle zu bestaunen und zu fotografieren.

Essen werden wir heute in einer der besten Sodas (ist ein lokales Kleinrestaurant) von Costa Rica und genießen den direkten Kontakt zu den Restaurantbesitzern.

Danach brechen wir auf zur Karibikküste. Dabei gelangen wir nicht nur in eine andere geografische Region, sondern auch in ein Gebiet mit ganz anderer Mentalität. Die Karibikseite Costa Ricas ist stark durch die Kulturen auf den großen Antillen beeinflusst, da hier die Nachkommen der Bananenarbeiter leben, die im ganzen karibischen Kulturkreis vor allem aus Afrika stammen. Hier läuft das Leben nochmals langsamer! Zwischen tropisch warmem Meer und unberührtem Regenwald können wir hier in ausgeglichener, lockerer Atmosphäre die Zeit genießen und nach der anstrengenden Anreise ein wenig die Seele baumeln lassen.

Am Abend genießen wir unsere Ankunft im schönen Pool unsere Hotels und genießen in mitten der Natur unser zu Hause für die kommenden drei Nächte.

**Übernachtung: In der besonderen Suizo Loco Lodge.**

Großzügige Bungalows mit Pool - inklusive Frühstück

### 3. Tag – Sa. 7.9.2024 Südliche Karibikküste

Nach einem gemütlichen Frühstück brechen wir auf die zauberhaften Palmenstrände der Region zu erkunden und die einmalige Stimmung der Karibik zu fotografieren. Die Strände hier sind herrliche Plätze zum Schnorcheln, Surfen und Baden.

Als Erstes lernen wir den kleinen National Park von Cahuita mit seinen vielen Tieren kennen oder wir baden einfach an den herrlichen Stränden des Nationalparks.

Zu dieser Jahreszeit ist der karibische Sommer und das Wetter zeigt sich meistens von seiner besten Seite. An diesen Tagen gibt es nichts Schöneres als im warmen Wasser der Karibik zu baden.

Am späten Nachmittag erreichen wir das charmante Städtchen Puerto Viejo. Das Flair von Puerto Viejo de Talamanca ist wie an der ganzen Karibikküste geprägt von der Kultur der Afrokariben. Das typische Reisgericht mit Bohnen wird hier mit feiner Kokosmilch zubereitet und aus den Cafés erklingt lässige Reggae Musik. Lassen wir sich von der entspannten, karibischen Atmosphäre anstecken und nehmen wir sich Zeit, das bunte Treiben auf der Straße mit Ihrer Kamera einzufangen. Besonders in den Gesichtern der Menschen vor Ort spiegeln sich das Temperament und die karibische Lebensfreude wider.

Zu Abend essen werden wir in einem der besten Restaurant von Cahuita direkt am Meer und genießen die hervorragend karibische Küche.

**Übernachtung: In der besonderen Suizo Loco Lodge.**

Großzügige Bungalows mit Pool - inklusive Frühstück

#### **4. Tag - So 8.9.2024 Südliche Karibikküste**

Der heutige Tag beginnt für diejenigen die den herrlichen Sonnenaufgang an der Karibik Küste fotografisch festhalten möchten sehr früh. Die Stimmung am Meer ist zur frühen Morgenstunde einzigartig und das frühe Aufstehen lohnt sich eigentlich immer. Nach dem Frühstück können wir entweder in das Indianer Reservat der Bribris aufbrechen und lernen etwas über ihre spannende Kultur kennen oder wir fahren nach Punta Uva und Manzanillo das Ende der Karibikküste in Costa Rica.

Am späten Nachmittag besuchen wir eine Aufzuchtstation für grüne Leguane, die von Bribri-Indianern geführt wird. Bei diesem Besuch lernen wir viel über das Projekt, die Leguane und auch über die Kultur und die Legenden der Bribri Indianer. Natürlich können wir die Tiere dabei auch fotografieren.

Rechtzeitig zum Sonnenuntergang genießen wir einen herrlichen Cocktail im Hotel Pool und entspannen vom langen Tag.

Zu Abend essen werden wir im Hotel und dürfen die hervorragenden Kochkünste des Hotelteams genießen.

Nach dem Essen besteht die Möglichkeit in Cavita in einer Bar das Nachtleben an der karibischen Küste kennen zu lernen.

#### **Übernachtung: In der besonderen Suizo Loco Lodge.**

Großzügige Bungalows mit Pool - inklusive Frühstück.

#### **5. Tag - Mo 9.9.2024 Selva Bananito**

Früh morgens baden wir noch einmal im schönen Meer von Cahuita bevor wir dann aufbrechen zu einer der schönsten Öko-Lodges Costa Ricas. Die Selva Bananito Lodge liegt nur wenige Kilometer südlich von Limon am Fuße des Cerro Muchilla, welcher Teil der Talamanca Bergkette ist und zum internationalen La Amistad Biosphären Reservat gehört. Die Besitzer der Farm nutzen nur ca. ein Drittel der Fläche als Weideland und Ölpalmenplantage und haben 850 Hektar als privates, biologisches Reservat ausgewiesen. Die Bungalows, die im traditionellen karibischen Stil auf Holzstelzen errichtet wurden, haben elegant geflieste Bäder und geschmackvoll gestaltete Zimmer und liegen umgeben von atemberaubender Natur.

Strom gibt es in den Cabinas nur bei Sonnenschein und sehr spärlich, aber Wir werden ihn nicht vermissen, denn elektrisches Licht stört eigentlich nur die einmalige Stimmung. Das Wasser wird mit Hilfe der Sonne oder mit Gas erhitzt. Von den Terrassen mit Hängematten haben Wir eine einmalige Sicht auf das Privatreservat. Die deutschen Besitzer der Lodge bieten ihren Gästen zahlreiche spannende Aktivitäten. Ein Ausritt über die Finca und durch primären Regenwald, auf schmalen Pfaden durch den Dschungel wandern oder abseilen aus dem Kronendach eines riesigen Urwaldbaumes, baden in einem klaren Fluss oder eine Tour um die vielen Vögel die hier leben zu beobachten und zu fotografieren - entscheiden Wir selbst, nach welchem Erlebnis oder Abenteuer Ihnen der Sinn steht. Bei Kerzenschein und dem Leuchten der 1000 Glühwürmchen genießen wir nach Sonnenuntergang das Abendessen im Restaurant der Lodge.

Übernachtung Superior Zimmer inklusive Vollpension

#### **6. Tag - Di 10.9.2024 Selva Bananito**

Heute können Wir optional entweder nach dem Frühstück zu einer Wanderung entlang des Rio Bananito aufbrechen oder mit dem Pferd eine spannende Reitexkursion über die Finca und in den Primärregenwald machen.

Die Wanderung folgt dem malerische Flusslauf durch dichte Tropenvegetation und ist ein erfrischendes und amüsantes Abenteuer!

Für all diejenigen die sich für die große Reittour entscheiden, beginnt eine einzigartige Tour zunächst durch die Finca und dann mitten hinein in den primären Regenwald. Diese Reittour ist mit Sicherheit ein besonderes Erlebnis das es so nur selten geben wird auf unserer Erde. Lassen Wir sich überraschen von den Besonderheiten auf dieser Tour und Wir werden erstaunt sein, mit welcher Fürsorge und Kraft die Pferde Wir durch den Wald führen. Ein Erlebnis, das für immer in Erinnerung bleiben wird!

Für die die nicht reiten wollen, besteht die Möglichkeit den primär Regenwald zu fuss mit eine einem Guied kennen zu lernen und in eine ganz besondere Welt voller verbrogenemen Leben einzutreten.

Bei Kerzenschein genießen wir ein letztes Mal das stimmungsvolle Abendessen im Restaurant der Lodge und lassen den Abend mit einem Lagerfeuer und einer Abschiedsparty im Flussbett ausklingen.

Übernachtung Superior Zimmer inklusive Vollpension

## 7. Tag – Mi. 11.9.2024 Chartago und das Tal des Río Grande de Orosi

Heute verlassen wir die Karibik Küste und wir fahren ins wunderbare Tal des Río Grande de Orosi. Der Fluss speist zusammen mit dem Río Aguacaliente den Cachí-Stausee. Nachmittags besuchen wir im Tal des Río Grande de Orosi die auf 1050 Meter gelegene Ortschaft Orosi, in der die älteste erhaltene Kolonialkirche des Landes steht. Auch die nahe gelegene Kirchenruine von Ujarras, werden wir besichtigen. Ihren Ursprung hat wir im Jahr 1561.

Ebenfalls lernen wir heute bei einem Besuch einer „organic Coffee Farm“ alles über den Anbau von 100% BIO-Kaffee kennen, und erfahren alles über den Anbau bis zur fertigen Röstung des Kaffees.

Übernachten werden wir in der kleinen aber äußerst charmanten Orosi Lodge, die von Conni und Andreas aus Deutschland geführt wird. Hier fühlen wir uns sofort zu Hause und genießen das besondere Flair des kleinen Hotels.

Zu Abend essen werden wir in einem gemütlichen Restaurant in dem kleinen Ort Orosi.

### Übernachtung:

Standardzimmer inklusive Frühstück

## 8. Tag - Do 12.9.2024 Der höchste Vulkan Costa Ricas, Chartago und die Hauptstadt San Jose

Bei gutem Wetter werden wir sehr früh morgens nach dem Frühstück aufbrechen, um den höchsten Vulkan Costa Ricas den Irasu zu besichtigen. Die Fahrt hoch auf über 3400 Meter ist beeindruckend. Vor allem der giftgrüne Kratersee lässt die Herzen der Fotografen höherschlagen. Mit viel Glück blicken wir von hier oben sowohl zur Karibikküste wie auch zur Pazifikküste.

Auf dem Rückweg vom Vulkan besuchen wir Cartago. Die ehemalige Hauptstadt des Landes wurde bereits im Jahr 1563 gegründet. Hier thront die Basilica de Nuestra Señora de los Angeles, die wichtigste Pilgerstätte Costa Ricas. Das Innere des imposanten Gotteshauses ist wunderschön mit Holz gestaltet und beherbergt eine schwarze Madonna, der Wunderheilungen nachgesagt werden.

Ebenfalls besuchen wir den großen Markt von Cartago und lernen die große Vielfalt dieses Marktes kennen.

Danach brechen wir auf in die Hauptstadt von Costa Rica nach San Jose und entdecken am späten Nachmittag die Hauptstadt Costa Ricas.

Vom schönen Fleur de Lys Hotel, laufen wir am letzten Tag los um die Hauptstadt zu erkunden. Das Hotel liegt mitten im historischen Zentrum von San Jose und gehört zu einem der kleinen Hotels mit einem Flair der goldenen Zeiten des Kaffeebooms in Costa Rica. San José liegt im Valle Central, dem zentralen Hochtal des Landes. Neben der Hauptstadt liegen hier auch die meisten anderen großen Städte des Landes und ein Großteil der Bevölkerung ist hier zuhause. Bewaldete Hügel, Berge und mächtige Vulkankegel, in deren Umland auf fruchtbaren Vulkanböden feinsten Kaffee gedeiht, prägen die Region. Das Klima ist mild und wesentlich weniger heiß als an den Küsten. An unserem letzten Tag werden wir gemütlich die Stadt und ihre Sehenswürdigkeiten kennen lernen, und vor allem auch auf den Märkten und in den Parks der Stadt mit den Menschen in Kontakt kommen.

Unseren letzten Abend in Costa Rica verbringen wir bei gutem Wein und leckerem Essen in einem der besten Restaurants der Hauptstadt San Jose!

**Übernachtung:** „Hotel Fleur de Lys“: Standardzimmer inklusive Frühstück

## 9. Tag - Fr 13.9.2024 Weiterreise nach Panama City

Am frühen Morgen nach dem Frühstück brechen wir mit den Mietwagen auf zum Flughafen von San Jose und fliegen mit der Copa Air nach Panama City. Ein spannender Flug liegt vor uns und mit viel Glück sehen wir die Vulkane Costa Ricas und den Panama Kanal aus der Luft und fliegen am Ende über die beeindruckende Skyline von Panama City bevor wir auf dem neuen Flughafen von Panama City landen. Nach der Ankunft werden wir abgeholt und zu unserem schönen Stadthotel mitten in der Welt der Hochhäuser von Panama City gebracht. Größer kann der Kontrast in diesem Moment kaum sein!

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, wer möchte kann mit mir eine erste Entdeckungstour durch die **faszinierende Hauptstadt** Panamas machen. Die hinreißende Kulisse aus Wolkenkratzern, noblen Villen und grünen Hügeln wird Wir begeistern. Oder wir genießen den Hotelpool und erholen uns von der Anreise.

**Übernachtung:** Hotel Gran Evenia \*\*\*\*, Deluxe Zimmer - inklusive Frühstück

## 10. Tag, Sa., 14.09.2024: Panamakanal Teildurchquerung

Heute erleben wir hautnah eines der beeindruckendsten Bauwerke in der Geschichte der Menschheit: den Panamakanal! Nicht umsonst wird die etwas mehr als 80 Kilometer lange von Menschenhand erbaute Wasserstraße als 8. Weltwunder bezeichnet.

Der Ausflug beginnt mit der Abholung am Hotel und einer kurzen Fahrt zum Hafen in Amador. Dort besteigen wir das Boot und schon kann die Reise beginnen. Wir befahren bei der etwa 4-stündigen Fahrt eine Teilstrecke des Kanals von Panama City bis Gamboa. Dabei passieren wir die Miraflores-Schleusen, den Miraflores-See, die Pedro Miguel-Schleuse, sowie das Culebra Cut (Snake Cut), die engste Stelle des Kanals und Verbindung zum Gatún-See (und damit zum Atlantischen Ozean).

Während der Fahrt warten wunderschöne Landschaften und Fotomotive auf uns - es ist ein einmaliges Erlebnis, das bei jedem Reisenden einen bleibenden Eindruck hinterlässt. Nach einem Mittagessen direkt an Board und anschließender Ankunft im Hafen von Gamboa, geht es mit dem Bus zurück nach Panama City an der Pazifikküste.

*Info: Die Bootsfahrt kann auch von Gamboa nach Panama City durchgeführt werden.*

*Inbegriffene Mahlzeiten heute: Frühstück, Mittagessen*

*Inbegriffene Leistungen: Transfers Hotel – Hafen – Hotel, Bootsfahrt Panamakanal Panama City - Gamboa*

**Übernachtung: Hotel Gran Evenia \*\*\*\*\*, Deluxe Zimmer - inklusive Frühstück**

## 11. Tag, So., 15.09.2024: Besuch der einzigartigen Altstadt von Panama City

Heute brechen wir auf in die Altstadt und lernen hautnah die verschiedenen Gesichter von Panama City kennen. Vom modernen, weltoffenen Panama mit seiner beeindruckenden Skyline, über die historische Altstadt bis hin zum alltäglichen Leben der Einheimischen.

Der Ausflug beginnt auf den Causeway Amador, einem künstlichen mehrere Kilometer langen Damm am Eingang des Panamakanals. Von hier können wir einen herrlichen Blick auf die einzigartige Skyline von Panama City genießen.

Weiter geht es danach in die historische Altstadt. 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 wir viele charmante Kolonialbauten, wobei einige noch weitgehend im Originalzustand erhalten sind und andere liebevoll und farbenfroh restauriert wurden. Das historische Viertel gehört zum 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.

An diesem Tag lernen wir viel über die spannende Geschichte Panamas und sind unterwegs mit Gerti eine deutsche Reiseleiterin, die fast ihr ganzes Leben auf dem Meer verbracht hat. Selten bin ich so einer gebildeten, lustigen und interessanten Reiseleiterin begegnet.

Wir werden ebenso einen der letzten traditionellen Hutmacher Zentralamerikas einen Besuch abstatten. Halten wir nach dem großen Hut Ausschau!

**Übernachtung: Hotel Gran Evenia \*\*\*\*\*, Deluxe Zimmer - inklusive Frühstück**

*Inbegriffene Mahlzeiten heute: Frühstück*

*Inbegriffene Leistungen: Transfers Panama City Tour, Rundgang Casco Viejo*

## 12. Tag, Mo., 16.09.2024 Besuch bei den Emberá Indianer

Eine Reise zurück zum Ursprung! Nach dem Frühstück werden wir Richtung Nordosten an einen Seitenarm des Alajuela-Sees fahren. Dort steigen wir in kleine Einbaum-Boote, welches uns den Rio Chagres hinaufbringen. Eine faszinierende Urwaldkulisse wird uns auf der Bootsfahrt begleiten. Im Dorf der Emberá angekommen, erleben wir einen authentischen Einblick in die Jahrtausende alte Kultur der Menschen, die schon lange vor der Ankunft der Europäer hier lebten. Da die ursprüngliche Tradition und Lebensweise noch bestehen, werden wir unweigerlich um Jahrhunderte zurückversetzt. Begrüßt werden wir von rhythmischen Klängen der traditionellen Instrumente: Trommeln, Flöten und Rasseln. Die Männer tragen Guayuco, eine Art Lendenschurz, die Frauen wickeln sich in bunte Tücher, die Parumas. Sie bieten Kunsthandwerk an, welche sie selbst herstellen. Einige

der Frauen flechten Palmenblätter, andere sind für die Verköstigung der Besucher zuständig. Kochbananen und Fisch, eingewickelt in ein Palmenblatt – so sieht ein typisches Mittagessen aus.

Wir können ein traditionelles Tattoo, eine Art Bio-Tätowierung, mit nach Hause nehmen, die die Embera ebenfalls am Körper tragen: Die Farbe daraus stellen sie aus Jagua her, einer Pflanze, deren Saft mit Asche vermischt wird. Gemalt wird mit einem kleinen Hölzchen und für ein kleines Dankeschön bekommen wir ein perfektes vergängliches Tattoo. Nach gut zwei Wochen ist diese wieder abgewaschen.

Am Nachmittag brechen wir auf, auf eine spannende Wanderung in die Natur des Nationalparks und wir lernen die Natur aus den Augen der Embera Indianer kennen. Bei schönen Wetter können wir auch im glas klaren Fluss uns abkühlen und baden gehen.

Dieser Ausflug ist wie das eintauchen in eine andere Welt, ganz ohne Stress und Hektik.

Gegen spät Nachmittag brechen wir auf und treten die Rückfahrt ins moderne Panama City an.

**Übernachtung: Hotel Gran Evenia \*\*\*\***,

*Inbegriffene Mahlzeiten heute: Frühstück, Mittagessen*

*Inbegriffene Leistungen: Transfer Hotel – Rio Chagres Nationalpark - Hotel, Eintritt, Kanufahrt zum Embera-Dorf, Besuch des Dorfes inkl. Eintritt, Transfer*

### **13. Tag, Dienstag, 17.09.2024: Heute tauchen wir ein in die Welt von El Chorrillo**

Nach dem Frühstück verlassen wir unser Hotel und brechen auf zu einem der besten Hotels Panamas.

Das neu eröffnete Hotel La Compañía überrascht mit französischen, spanischen und amerikanischen Architekturtraditionen und ist eine Hommage an die Vergangenheit, die auch das moderne Auge begeistert. Das Hotel befindet sich mitten in der Altstadt von Panama City und besticht mit einem hellen, luftigen Ambiente und einer Vielzahl von luxuriösen Annehmlichkeiten. Auf Schritt und Tritt finden man hier einladende Akzente, die auch zum Fotografieren einladen.

Um 11.00 Uhr verlassen wir die luxuriöse Welt des Hotels und brechen auf nach „**El Chorrillo**“.

Heute feiern wir nicht nur meinen Geburtstag, sondern lernen für mich einen der spannendsten Stadtteil von Panama City kennen „**El Chorrillo**“. 1989 fand dort die Invasion der US-Amerikanischen Streitkräfte statt. Die Spuren des Militäreinsatzes in den Mauern und Gebäuden sind noch bis heute sichtbar, die Erinnerungen und der Schmerz der Einheimischen noch immer zu spüren.

Begleitet werden wir bei dem Rundgang in dem ehemals gefährlichen und von Banden beherrschten Stadtteils von einem aus El Chorrillo stammenden Guide.

Victor gehört zu den Guna Yala Indianern und setzt sich schon seit vielen Jahren dafür ein, dass den Menschen in El Chorrillo eine Zukunftsperspektive ermöglicht wird. Denn nur wenige Meter von den hip und neu renovierten Altstadtviertel Casco Antiguo entfernt, lernt man das richtige Leben, die Kultur und Lebensumstände der Panameños kenn. Der Weg führt vorbei am Plaza Amador, der Geburtsstätte einer der wichtigsten Fußballvereine des Landes. Im Parque de los Aburridos (Park der Gelangweilten) können Wir den Bewohnern beim Domino spielen zusehen oder auch eine Runde mitspielen. Wir besuchen eine der bekanntesten Boxschulen von Panama in der weltberühmte Boxer trainiert haben und kommen immer wieder ins Gespräch mit den Menschen die hier leben.

Mit diesem Besuch von El Chorrillo unterstützen wir auch das Wohltätigkeitsprojekt LocalinPTYKIDS, dass verschiedene Bildungsprogramme in El Chorrillo organisiert.

Abends besuchen wir eine herrliche Skybar, trinken Cocktails, feiern ein wenig meinen Geburtstag mit einem herrlichen Blick über die Stadt und genießen bei Salsa Musik die gute Küche des Restaurants.

**Übernachtung: Hotel La Compañía \*\*\*\*\***, Deluxe Zimmer mit Frühstück

*El Chorrillo Tour*

### **14. Tag, Mittwoch, 18.9.24 Blumeninsel Isla Taboga**

Heute legen wir eine entspannende Pause von der Stadt ein! Nachdem wir von unserem Hotel abgeholt und zum Hafen gebracht wurden, bringt uns ein typisches Fährboot auf die kleine Insel Taboga. Nur eine Bootsstunde liegt zwischen der lebhaften Hauptstadt Panama City und der angenehmen Ruhe auf der Insel. Schon die Bootsfahrt allein lohnt sich, denn sie bietet einen einmaligen Blick auf die Puente de las Américas und die beeindruckende Skyline von Panama City. Auch fahren wir an unzähligen riesigen Containerschiffen vorbei, die auf die Durchfahrt erlaubnis warten.

Auf Isla Taboga angekommen haben Wir den Tag zur freien Verfügung. Die 1500 Inselbewohner bezeichnen ihr Zuhause, wo Autos oder Mopeds nahezu unbekannt sind, mit Recht als Blumeninsel: Oleander, Bougainvilleas, Hibiskus und vieles mehr schmücken die schmalen, verwinkelten Gassen des Dorfes. Hier, wo Pizarro sich entschieden hat, Peru zu erobern und der Künstler Paul Gauguin eine Ruhepause einlegte, steht auch eine der ältesten Kirchen der westlichen Hemisphäre. Am Wochenende ist die Insel ein beliebtes Ausflugsziel der

Panameños; unter der Woche ein Paradies für Ruhe-Suchende. Nutzen wir den Tag, um durch das Dorf zu spazieren, sich im kühlen Wasser der beiden Strände zu erfrischen und frischen Fisch mit Patacones zu genießen. Mit einem Geländewagen fahren wir zum höchsten Punkt der Insel und genießen die einmalige Aussicht. Am späten Nachmittag geht es zurück in die Hauptstadt, wo wir wieder zurück in das Hotel gebracht werden.

**Noche Panameña:** Um 19:00 Uhr werden wir am Hotel zur Panamaischen Nacht abgeholt und wir sind eingeladen, die kulinarische Seite Panamas zu entdecken.

Beim ersten Stopp am Fischmarkt erwartet uns eine Kostprobe der beliebten traditionellen Vorspeise Ceviche (in Limettensaft marinierter Fisch). Wählen wir aus mehreren einzigartigen Sorten Ceviche drei zum Probieren aus. Danach geht es zu einem Restaurant, in dem wir die einheimische panamaische Küche kennenlernen. Zum Abschluss unserer Reise lassen wir den Abend mit einem Glas Wein oder nationalen Bier auf einer Dachterrasse in der Altstadt gemütlich ausklingen. Genießen wir dabei die traumhafte Aussicht auf die wunderschön renovierte Altstadt, sowie die beeindruckende Skyline der modernen Stadt im Hintergrund. Die Kamera sollten wir an diesem Abend nicht vergessen.

**Übernachtung: Hotel La Compañía \*\*\*\*\*,** Deluxe Zimmer mit Frühstück

*Inbegriffene Mahlzeiten heute: Frühstück*

*Inbegriffene Leistungen: Transfers Hotel – Hafan – Hotel, Fährticket Isla Taboga*

### **15 Tag, Donnerstag, 19.09.2024: Besuch der Ruinen von Panama City / Transfer Out**

Der Vormittag steht uns zur freien Verfügung. Nachmittag besuchen wir auf dem Weg zum Flughafen die alten Ruinen von Panama City. Danach heißt es nun Abschied zu nehmen und wir brechen auf zum Flughafen. Abends um 19.00 Uhr geht es mit einem Direktflug der Lufthansa zurück nach Frankfurt.

*Übernachtung: keine*

*Inbegriffene Mahlzeiten heute: Frühstück*

*Inbegriffene Leistungen: Transfair und Besuch der Ruinen Stadt von Panama City.*

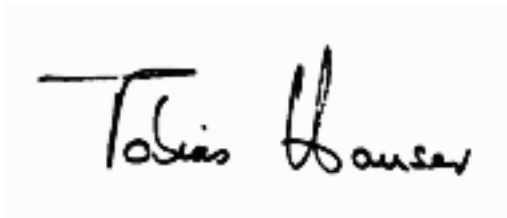
Der Abflug startet um 19.05 Uhr ab Panama City mit der Lufthansa und ist ein direkter Flug.

### **16. Tag – Fr. 20.9.2024 Ankunft in Deutschland um ca. 14.00 Uhr**

**Liebe Costa Rica-Panama Freunde,**

**durch meine langjährige Erfahrung als Fotograf im Ausland und meine vielen Reisen nach Costa Rica und Panama garantiere ich Ihnen eine außergewöhnliche und einzigartige Reise in die schönsten Regionen des Landes, die reich an unvergesslichen Begegnungen mit den Menschen ist und fundierte Einblicke in die Landschafts-, Tier- und Portraitfotografie bietet. Die Reise ist sowohl für Fotobegeisterte als auch für Reisende konzipiert, die Costa Rica und Panama auf eine besondere Art kennen lernen wollen. Durch meine Kontakte und Freundschaften auf Costa Rica und in Panama kann ich Ihnen einmalige Einblicke hinter die touristischen Kulissen ermöglichen. Erleben Sie mit mir zwei der vielfältigsten Länder Lateinamerikas kennen und verbessern Sie gleichzeitig Ihre fotografischen Fähigkeiten. Erholung und Entspannung an schönen Palmenstränden und umgeben von einem Dschungelambiente kommen ebenfalls nicht zu kurz.**

**Ich freue mich auf Ihre Teilnahme,  
Ihr**



**Reisepreis und Leistungen:**

Grundpreis ohne Flug: ca. 3.750 €  
Einzelzimmerzuschlag: 750 €

**Der Preis ist auf dem Wechselkurs des US Dollars ( 1 € / 1,1 US \$) gerechnet, sollte der Kurs stark von diesem abweichen, dann gibt es eine Anpassung des Reisepreises.**

**Enthaltene Leistungen:**

- 14 Übernachtungen in schönen Mittelklasse-Hotels inklusive Frühstück
- Vollpension auf der Selva Bananito Lodge
- privater Jeep vom Tag 1 bis Tag 8
- Begleitung durch den Fotografen Tobias Hauser
- Eintritte: Nationalparks Irazu, Cahuita, Embera Indianern sowie Vulkan Poas (jeweils 1x)
- Bootstour und Wanderung mit Guide
- 3, 4WLD inkl. SLDW Versicherung vom Tag 1 bis Tag 8
- Transfers im Bus in Panama

**Nicht enthalten:**

- Teilweise Verpflegung.
- Optionale Aktivitäten die nicht unter enthaltene Leistungen genannt wurden (Adventure Reittour)
- Reiserücktrittskostenversicherung

- Für Ihre laufenden Kosten (Essen, Getränke) benötigen wir erfahrungsgemäß zwischen 20 und 30 US\$ pro Tag. Souvenirs natürlich nicht inbegriffen.
- Intercontinental Flug ab/bis Frankfurt (Flug in Economy Klasse bei frühzeitiger Buchung ca. 830 € hin nach San Jose und zurück von Panama City nach Frankfurt).
- Benzinkosten der Fahrzeuge ( ca. 40 € pro Person)
- Flug mit Copa Air nach Panama City von San Jose

**Nicht vergessen:**

Gutes Fernglas

Regenkleidung am besten ein Regenponcho

Regenschirm

Moskitomittel

Sonnencreme

Badesachen

langärmlige helle Kleidung

Festes Schuhwerk (Gummistiefel werden vor Ort verliehen, ab Größe 44 bitte selbst mitnehmen)

**Der Reiseablauf kann von Tobias Hauser je nach Situation, Wünsche der Teilnehmer verändert bzw. umgestellt werden.**