



- Schifffahrt auf dem Panama-Kanal
- Bootstour im Tortuguero Nationalpark
- Erholung im Strandhotel

## Costa Rica und Panama entspannt entdecken 16-Tage-Erlebnisreise

Costa Rica und Panama bieten sich geradewegs dazu an, entspannt entdeckt zu werden. Auf kleinem Raum erleben wir einen einmaligen Tier- und Naturreichtum. Ohne Hektik erkunden wir Nationalparks, majestätische Vulkane und die bezaubernde Küste auf erlebnisreichen Pfaden abseits der Straßen. Darüber hinaus laden die herrlichen Strände Panamas zum Entspannen ein!

### 1. Tag: Willkommen in Costa Rica

Pura Vida! Diese costa-ricanische Begrüßung werden wir schnell lernen. Nach der Ankunft am Flughafen von San José erreichen wir unser Hotel. Willkommen im Herzen Mittelamerikas!

### 2. Tag: Von San José nach Monteverde

Wir beginnen früh mit einem Spaziergang durch San José und dem Besuch des Nationaltheaters. Dann verlassen wir die Hauptstadt und fahren in die Natur. Auf einer Reise durch Costa Rica darf ein Besuch auf einem Vulkan nicht fehlen. Mit dem Poás haben wir uns einen vor kurzem noch aktiven ausgesucht. Schon beim Aufstieg haben wir den schwefeligen Geruch in der Nase, bevor wir den Kraterrand erreichen und tief in den smaragdgrünen Schlund blicken können. Anschließend geht es weiter nach Monteverde, wo wir den über 1.400 Meter über dem Meer gelegenen Nebelwald

erkunden. Durch diese Höhenlage ist es hier im Vergleich zum Rest des Landes eher kühl. 195 km (F)

### 3. Tag: Hoch über dem Urwald

Frühmorgens ist die beste Zeit, um das Santa Elena Nebelwald-Reservat zu besuchen. Die Vielfalt der einheimischen Flora und Fauna können wir hier erleben. Über leicht zugängliche Hängebrücken, die über ein Tal und über Baumkronen gezogen sind, erkunden wir den Nebelwald. Unsere Reiseleitung wird uns die Zusammenhänge und Geheimnisse dieses Naturraums aufzeigen. (F)

### 4. Tag: Von Monteverde nach La Fortuna

Wir besuchen eine lokale Farm und treffen die Besitzerfamilie, die uns über die spannende Entstehungsgeschichte der Farm berichten. Wir sehen den Anbau von Bananen, Macadamia und Orangen – im Fokus steht aber klar das Zuckerrohr.

Die erste Zuckermühle in Monteverde stand einst auf dieser Farm und die Erzeugnisse aus Zuckerrohr werden wir sehen, riechen und schmecken können. Mit La Fortuna erreichen wir dann unser heutiges Tagesziel. Nach dem Bezug der Zimmer laden die hoteleigenen Thermalquellen zum Genießen ein. 240 km (F, A)

### 5. Tag: Am Fuße des Arenals

Wir wandern am Fuße des Vulkans Arenal und genießen dabei sowohl die Aussicht auf alte Lavafelder als auch auf den malerischen Arenalsee. Im Privatreservat Arenal Vida Campesina leben neben diversen Eidechsen, Vögeln und Insekten auch verschiedene tages- und nachtaktive Froscharten, darunter auch die normalerweise sehr schwierig zu entdeckenden Glasfrösche. Bei einer Nachtwanderung erleben wir die fantastische Geräuschkulisse, die ein solcher Naturraum zu bieten hat. Am Ende unserer Tour werden

wir ein traditionelles costa-ricanisches Buffet genießen, das auf einem Holzofen zubereitet wird. (F, A)

#### **6. Tag: Von La Fortuna nach Sarapiquí**

Am heutigen Tag soll die Fauna im Vordergrund stehen. Im Tirimbina-Regenwaldreservat gehen wir auf Ausschau nach Affen, Faultieren und Nasenbären sowie zahlreichen bunten Vogelarten. Doch auch der kulinarische Genuss darf nicht zu kurz kommen, so befinden wir uns in der natürlichen Heimat des Kakaobaums. Unsere Reiseleitung weicht uns in die Kakaoherstellung von der Bohne bis zur leckeren Schokoladentafel ein – und bittet anschließend zur Kostprobe. 30 km (F)

#### **7. Tag: Von Sarapiquí nach Tortuguero**

Wir brechen früh auf nach Guapiles, wo ein traditionelles Frühstück auf uns wartet. Nach einer kurzen Bustour steigen wir um aufs Boot und schippern durch die beeindruckenden Kanäle von Tortuguero und erreichen unsere Lodge mitten im gleichnamigen Nationalpark. Am Nachmittag steht ein Spaziergang durch das lokale Dorf mit dem Besuch des Informationszentrums über die vom Aussterben bedrohte Grüne Meeresschildkröte auf dem Programm. 95 km (F, M, A)

#### **8. Tag: Tortuguero-Nationalpark**

Mit dem Boot durchfahren wir Kanäle und Lagunen und erleben eine einzigartige Flora und Fauna. Dieser Naturraum gilt als eines der Gebiete mit der größten biologischen Vielfalt weltweit. Er wurde zum Schutz der vom Aussterben bedrohten Grünen Meeresschildkröte gegründet, bietet aber auch Affen, Krokodile und Leguanen ein Zuhause. Dichter Urwald säumt die Ufer. Hängt da ein Faultier am Baum? Nach einem stärkenden Mittagessen wandern wir auf ebenen Wegen durch den Regenwald. Gegen Abend kehren wir zur Lodge zurück. (F, M, A)

#### **9. Tag: Von Tortuguero zur Karibikküste**

Noch einmal durchschippern wir die magischen Kanäle von Tortuguero. Ab Guapiles nehmen wir nach dem Mittagessen wieder den Bus und erreichen schließlich Puerto Viejo, bekannt für seine hervorragende kreolische Küche und bildschönen Karibikstrände. Wir nutzen den Nachmittag zur Entspannung je nach Wunsch im Ort oder am Strand. 195 km (F, M)

#### **10. Tag: Von Puerto Viejo nach Bocas del Toro**

Wir machen uns auf den Weg über die Grenze nach Panama. Hier erwartet uns ein Inselparadies im karibischen Meer, das einlädt, ein wenig die Seele baumeln zu lassen und neue Kräfte zu sammeln. Unser Resort bietet Aktivitäten wie Schnorcheln und Kajak (vor Ort buchbar) sowie einen Shuttle in die knapp vier Kilometer entfernte Stadt Bocas del Toro (nach Verfügbarkeit). 75 km (F)

#### **11. Tag: Entspannungstag in Bocas del Toro**

Den heutigen Tag können Sie frei gestalten. Entweder nutzen Sie die Möglichkeiten des Hotels oder erkunden auf eigene Faust das bunte Städtchen Bocas del Toro. Alternativ bieten wir Ihnen einen optionalen Ganztagesausflug, um mit dem Boot die traumhafte Inselwelt kennenzulernen. Tierbeobachtungen, einsame Strände und naturbelassene Inseln ohne Straßen erwarten uns. Am Coral Cay besteht die Möglichkeit zum Schnorcheln im karibikblauen Wasser, am Red Frog Beach gehen Sie auf die Suche nach den roten Pfeilgiftfröschen. Am späten Nachmittag endet der Ausflug wieder am Hotel. (F)

#### **12. Tag: Von Bocas del Toro nach Panama-Stadt**

Nach zwei entspannten Tagen wird es wieder Zeit, aktiver zu werden. Nach einem kurzen Flug nach Panama-Stadt erleben wir die Hauptstadt bei einer Stadtrundfahrt. Wir erkunden die Ruinen von Panama La Vieja, wo die Stadt 1519 von den spanischen Conquistadores gegründet wurde. Das moderne Stadtzentrum mit seinen Wolkenkratzern findet sich allerdings 10 Kilometer weiter westlich und ist ebenso einen Besuch wert. In seiner reichen Geschichte war die Stadt bereits früh sehr bedeutend für das spanische Imperium, heute ist sie weltbekannt für den Panama-Kanal. Warum man gleich drei Schleusenanlagen zwischen Atlantik und Pazifik baute, erfahren wir beim Besuch der Miraflores-Schleusen. 40 km (F, M)

#### **13. Tag: Erlebnis Panama-Stadt**

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Optional bieten wir Ihnen einen Ausflug zu den Emberá an. Per Boot erreichen wir das Dorf des indigenen Volkes, welches schon lange vor Ankunft der ersten Europäer hier lebte, und erhalten einen authentischen Einblick in deren Jahrtausende alte Kultur. Die ursprüngliche Tradition und Lebensweise hat die Jahrhunderte bis heute überdauert. Die Dorfbewohner bieten

uns selbstgemachtes Kunsthandwerk an und auch ein traditionell zubereitetes Mittagessen erwartet uns. (F)

#### **14. Tag: Auf dem Panama-Kanal**

Der Panama-Kanal ist ein technisches Meisterwerk. Nur vom Schiff aus können wir es gebührend bewundern. Wir durchfahren einen Teil des Kanals, passieren die Pedro Miguel- und die Miraflores-Schleusen und erfahren viel Wissenswertes über die reiche Geschichte des Kanals. Wir können den riesigen Frachtschiffen beim Manövrieren zuschauen und stärken uns beim Mittagessen auf dem Schiff. Danach Rückkehr zum Hotel. 80 km (F, M)

#### **15. Tag: Rückflug**

Am Vormittag ist noch etwas Zeit für letzte Besorgungen oder einen Stadtbummel. Wir erreichen rechtzeitig den Flughafen und treten die Heimreise an. (F)

#### **16. Tag: Willkommen zu Hause**

Ankunft an Ihrem Ausgangsflughafen und individuelle Heimreise.

Flugplan-, Hotel- und Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

(F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

# Costa Rica und Panama entspannt entdecken

## 16-Tage-Erlebnisreise ab € 4.995 / ab € 4.145\*

### Termine und Preise 2025 in €

R 2142000

Termine/Saison	IB	E
26.01.-10.02.25 G,K	<b>5.295</b>	<b>4.345</b>
02.02.-17.02.25 G,K	<b>5.295</b>	<b>4.425</b>
16.02.-03.03.25 G,K	<b>5.195</b>	<b>4.325</b>
02.03.-17.03.25 G,K	<b>5.195</b>	<b>4.325</b>
16.03.-31.03.25 G,K		<b>4.325</b>
03.08.-18.08.25 G,K	<b>5.495</b>	<b>4.410</b>
12.10.-27.10.25 G,K	<b>5.195</b>	<b>4.345</b>
02.11.-17.11.25 G,K	<b>5.195</b>	<b>4.345</b>
16.11.-01.12.25 G,K	<b>4.995</b>	<b>4.145</b>

Schon heute für 2026 vormerken:

01.02., 15.02., 01.03., 15.03., 29.03., 02.08., 18.10., 01.11., 15.11.

Weiteres siehe Seite 110. Pro Person im Doppelzimmer mit Fluganreise (AF) ab/bis Frankfurt oder Eigenanreise (E). Preise für andere Abflugorte und Informationen zur Sitzplatzreservierung erhalten Sie in Ihrem Reisebüro oder auf [www.gebeco.de](http://www.gebeco.de)

G Diese Reiset termine werden garantiert durchgeführt ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen.

K Bei diesen Reiset erminen handelt es sich um Kleingruppenreisen.

\* Preis ohne Flug und Transfers. Alle Preise mit/ohne Flug siehe Termin- und Preistabelle

### Aufpreis Einzelzimmer in €

	EZ
26.01.-12.10.25	<b>1.215</b>
02.11.-16.11.25	<b>1.150</b>

### Teilnehmerzahl

mind. 4 / max. 16

### Im Reisepreis inbegriffen

- Zug zum Flug 1. Klasse (siehe Seite 110)\*
- Flüge mit renommierter Fluggesellschaft in der Economy-Class ab/bis Frankfurt bis San José/ab Panama-Stadt (ggf. zzgl. Flugaufpreis)\*
- Inlandsflug in der Economy-Class (inkl. 14 kg Freigepäck)
- Luftverkehrssteuer, Flughafen- und Flugsicherheitsgebühren sowie Ausreisesteuern\*
- Rundreise/Ausflüge im landestypischen Reisebus
- Transfers am An- und Abreisetag\*
- 11 Übernachtungen (Bad oder Dusche/WC) in 3- bis 5-Sterne-Hotels (Landeskategorie) in San José, Monteverde, La Fortuna, Puerto Viejo, Bocas del Toro und Panama-Stadt. Weitere Informationen unter [www.gebeco.de/2142000](http://www.gebeco.de/2142000)
- 3 Übernachtungen in Lodges (Bad oder Dusche/WC) in Sarapiquí und Tortuguero
- 14x Frühstück, 5x Mittagessen, 4x Abendessen

### Bei Gebeco selbstverständlich

- Deutsch sprechende qualifizierte Gebeco Erlebnisreiseleitung
- Stadtpaziergang in San José
- Ausflug auf den Vulkan Poás
- Hängebrücken in Monteverde
- Arenal Vida Campesina Privatreservat
- Bootsfahrt durch die Kanäle von Tortuguero
- Kaffee-, Zuckerrohr- und Schokoladentour
- Panama-Stadt intensiv erkunden
- Alle Eintrittsgelder und Nationalparkgebühren
- Reiseliteratur zur Auswahl

### Mehr genießen

Teilnehmerzahl mind. 4 Personen Preis p. P.

- |  |       |    |
|--|-------|----|
| ■ Coral Cay & Red Frog Beach (11. Tag) | € 75  | 06 |
| ■ Besuch bei den Emberá (13. Tag)      | € 125 | 05 |

TA 2142000

### Ihre Hotels

Ort	Nächte/Hotel	Landeskategorie
San José	1 Mittelklasse	★★★★
Monteverde	2 Heliconia oder Bosque Verde Lodge	★★★
La Fortuna	2 Arenal Springs	★★★★
Sarapiquí	1 La Quinta de Sarapiquí	Lodge
Tortuguero	2 Lodge	Lodge
Puerto Viejo	1 Almonds & Corals	★★★★☆
Bocas del Toro	2 Playa Tortuga Beach Resort	★★★★
Panama-Stadt	3 Global Hotel	★★★★★

### Mehr Urlaub danach

Von uns für Sie ausgewählte Hotels und Reisebausteine finden Sie unter [www.gebeco.de/2142000](http://www.gebeco.de/2142000).

### Weitere Informationen

finden Sie ab Seite 110.