

Viktors Farmor

WORLDWIDE EXPEDITIONS



Eventyrrejse i Panama

Med 6 dage i Costa Rica

Eventyrrejse i Panama

Hemmeligheden i Mellemamerika: Panama. Landet er meget mere end Panamakanalen og Panama-papirer. En tredjedel af landet er udlagt som nationalparker, og der lever stadig 7 oprindelige folkestammer. Rejs med dybt ind i det frodige land.



5 gode grunde til at rejse til Panama med Viktors Farmor:

- Udforsk Gatun-søen på en sejltur, hvor vi ser en masse små øer og spejder efter bl.a. krokodiller og tukaner
- Besøg en lille landsby i en udslukt vulkan
- Spis frokost i en landsby med det oprindelige Ngöbe folk
- Nyd ø-området Bocas del Toro ved den caribiske kyst
- Vandr langs lavamarker i Costa Rica og se den koniske Arenal-vulkan

Dagsprogram

Dag 1 Ankomst

Afrejse fra København. Vi ankommer til Panama City sidst på eftermiddagen.

Indkvartering på et centralt beliggende hotel. Hotellet ligger i et godt distrikt i gåafstand til Stillehavet og med gode shoppingmuligheder og et stort udvalg af restauranter.

Vi har tre overnatninger i Panama City.

Måltider: På flyet

Overnatning: Panama City

Dag 2 Besøg ved Panamakanalen og bådture på Gatun-søen

Vi starter dagen med et besøg ved Miraflores Locks besøgscentret, hvor vi lærer mere om Panamakanalen og ser, hvordan de enorme fragtskibe navigerer igennem sluserne.

Vi kører herefter til byen Gamboa, hjem for kanalens Dredging Division, hvor vi stiger ombord i en lille speedbåd, der sejler os ud på Gatun-søen. Vi udforsker en masse små øer fra vandvejen og kigger efter aber, dovendyr, krokodiller og tukaner, som lever i den tilstødende Soberania Nationalpark.

Bagefter kører vi til den gamle bydel af Panama City, hvor vi først spiser frokost. Vi ser derefter det fine kvarter med de smukt restaurerede koloniale bygninger, et kvarter der er på UNESCOs liste over verdens kulturarv.

Måltider: Morgenmad og frokost

Overnatning: Panama City

Dag 3 Sejlads på Chagrés-floden med besøg hos det oprindelige Embera-folk

Vi kører nordpå med bus til Alajuela-søen. Her går vi ombord i mindre både, der sejler os op ad Rio Chagrés-floden med jungle til begge sider.

Vi besøger Emberá-folket, der har bevaret deres 1000-år gamle kultur og traditioner. Deres lille landsby hedder Embera Drúa, og den blev grundlagt af to familier, som måtte flygte fra deres hjemsted i Darien-området, hvor de var under stadige angreb fra den colombianske guerilla. Det er som en rejse tilbage i tiden.

Landsbybefolkningen lever af regnskoven og af, hvad de kan fiske i floden. Vi får friskfangede fisk til frokost.

Embera-folket er mestre i at flette kurvevarer, og de har lavet et lille udsalg af deres fine produkter. De er ligeledes dygtige til at udskære figurer i træ samt i taguanødder (vegetabilsk "elfenben"). Tag badetøj med til en forfriskende dukkert i floden. Sidst på eftermiddagen er vi tilbage i Panama City. Middagsmad på egen hånd.

Måltider: Morgenmad og frokost

Overnatning: Panama City

Dag 4 El Valle - landsbyen i den udslukte vulkan

Vi starter dagen med et besøg i den lokale sommerfuglehave. Her kan vi beundre et stort udvalg af disse smukke skabninger, herunder den betagende Blå Morfo.

Vi kører herefter til El Valle, som er en lille landsby omkring to timers kørsel fra Panama City. Den har en unik beliggenhed indeni et udslukt vulkankrater. Det er faktisk verdens næststørste beboede krater. Den frugtbare vulkanske jord og den eftertragtede beliggenhed bragte de første indbyggere til dette uddøde vulkankrater for mere end tusind år siden.

Vi nyder et lækkert og typisk panamansk måltid i en lille restaurant, før vi begiver os ud på en lille vandretur på "The square tree trail" af ca. 1 times varighed. Efter en halv times vandring gennem

skoven kommer vi til det område, hvor de sjældne træer Quararibea Asterolepis eller firkantede træer findes. Det er overraskende at se denne helt unikke form på et træ. Nederste del af stammen, op til en højde på cirka 1,5 meter er perfekt firkantet. Selv årringene inde i træet vokser i en firkantet form. Forskere har forsøgt at dyrke træet i andre områder, men har måtte sande, at træerne er formet af de lokale forhold og kun kan eksistere i El Valle dalen. Træet kan bruges til fremstilling af cellulose.

Efter vandreturen tjekker vi ind på vores hotel i El Valle og har aftenen til fri rådighed.

Måltider: Morgenmad og frokost

Overnatning: El Valle

Dag 5 Panama-hatte og præ-columbianske udgravninger

Vi starter dagen med et besøg på det lokale marked i El Valle. Her kan vi se regionens forskellige former for brugskunst samt blomster, frugter og grøntsager. Til markedet kommer flere af de oprindelige folk for at sælge deres kurveflet og andre håndlavede ting.

Vi fortsætter derefter rejsen og gør et stop i den pittoreske by La Pintada i provinsen Coclé. Her besøger vi et lille værksted, hvor de berømte Panama-hatte bliver fremstillet. "Sombrero Pintada" er den hat, som alle i Panama bærer med stolthed, og den er helt forskellig fra de kendte Panama-hatte, der bliver fremstillet i Ecuador.

Efter besøget i La Pintada fortsætter vi rejsen mod vest, og næste stop er det nyligt genopdagede arkæologiske sted El Caño. Her blev der i 2010 fundet et rigt begravelsessted fra en gammel kultur fra ca år 900. Der blev fundet brystplader af guld samt store guldsmykker, armringe og hængesmykker i guld og smaragder og flerfarvet keramik. Alt tyder på, at en stor høvding blev begravet her. Det var arkæologen Julia Mayo, der ledede udgravningerne. Hun mener, at der er over 20 grave, der venter på at blive udgravet. Under

vores besøg bliver der holdt skarpt øje med os. Bevogningen af stedet sponseres af National Geographic (se National Geographic januar 2012 "The Golden Chiefs of Panama").

Disse udgravninger giver kendskab til den rige kultur der var i Panama før spanierne kom, og vi får indtryk af områdets betydning i præ-columbiansk tid, hvor landet var et mødested for Nordamerikanske og Sydamerikanske kulturer, et center for handel og for religiøse ceremonier.

Vi skulle ankomme til vores endelige destination sidst på eftermiddagen, og der bliver tid til at slappe af på stranden og nyde den farverige solnedgang.

Vi har to overnatninger på Las Lajas Beach Resort

Måltider: Morgenmad og frokost

Overnatning: Las Lajas Beach Resort

Dag 6 Besøg hos et lille Ngöbe-samfund

I dag skal vi besøge Ngöbe Bugle Reserve, hvor vi hører om det oprindelige folk Ngöbe og deres liv i Panama.

Vi kører ca. tre kvarter, hvorefter vi vandrer til landsbyen ad en stejl sti. Vi skal også over et par vandløb undervejs, før vi når frem til det lille Ngöbe-samfund i San Felix.

Vores indfødte guide, Gama, har kendt disse familier i mange år, og han forstår deres tænkemåde. De respekterer ham, og selvom de normalt er ret reserverede overfor fremmede, så har de takket være Gama indvilliget i at dele en dag i deres liv med os. Vi besøger et ældre par og får lov til at kigge ind i deres to små huse. Det ene er dels soveværelse/garderobe, dels er det landsbyens eneste butik. Det andet rummer det åbne ildsted og "dagligstuen". Den udendørs hængekøje er dog mest velbesøgt.

Bagefter går vi til et andet sted i landsbyen, hvor kvinderne er i gang med frokosten til dem selv – og til os. Vi spiser kogte ris, bønner og rødder – som tilberedes i stor gryde over åben ild og spises af calabasskaller. De viser os, hvordan de fremstiller

tasker og farver de plantefibre, som taskerne er lavet af. Vi kan også prøve en af deres traditionelle Ngöbe-kjoler, som passer til enhver kvinde-figur (selv gravide).

Efter besøget kører vi tilbage til vores strandresort, og resten af eftermiddagen er fri til afslapning ved stranden.

Solnedgangen på stranden er et must – ligesom nattehimmelen (kl. 19 eller senere) med dens tusindvis af stjerner.

Måltider: Morgenmad og frokost

Overnatning: Las Lajas Beach Resort

Dag 7 Forhistoriske petroglyffer og den farvestrålende quetzal

Vi bevæger os fra Stillehavet mod den charmerende by Boquete, der ligger i ca. 1000 meters højde, en køretur på 2-3 timer.

Vi stopper undervejs ved Piedra Pintada, en kæmpe stor vulkansk sten med forhistoriske petroglyffer. Man mener, at de forskellige motiver udgør en slags solkalender, men en anden teori går ud på, at det er en salgs kort over stier og vandløb i området. Flere mindre tufsten i området har også tegninger. Stenene ligger i et privat område, og vi går over en smuk blomstereng for at komme dertil.

Vi fortsætter derefter til Boquete, som ligger i dalen "Valley of Eternal Spring". Dalen er kendt for sin kaffe, vandfald, gode vandrestier, jordbær og landbrug. Som vi bevæger os op i højlandet, falder temperaturen tilsvarende en 5-10 grader, så hav en trøje klar. Omgivelserne forandres også; de bliver nærmest alpine.

Efter frokost tager vi vandreskoene på og går 2-3 timer i tågeskoven, som hedder således, fordi skyerne er lavthængende. Her møder vi andre vandrere, som alle går lydløst og spejder efter den sjældne fugl quetzalen, som vi kan være heldige at se.

Den sky og fantastisk farvestrålende quetzal lever dybt inde i tågeskoven. Hannen er mest

farvestrålende, med fluorescerende farver i de grønne, blå, violette og røde toner. Han kendes på den lange lyreformede hale, som udgør det meste af fuglens længde. Quetzalens fjer er blevet brugt blandt oprindelige folk igennem Mellem- og Sydamerika i århundreder til udsmykning af hovedornamenteringer og kamp/fest-påklædning. Fuglen yngler i dette område, og vi håber selvfølgelig på at få den at se. Mange anser den for at være verdens smukkeste fugl. Den er nationalfugl for Guatemala.

Vi kører dernæst til vores hotel, hvor vi har to overnatninger.

Måltider: Morgenmad og frokost

Overnatning: Boquete

Dag 8 Boquete kaffe og hængebroer i tågeskoven

Vi starter dagen med en introduktion til de forskellige typer kaffe af høj kvalitet, som området er så kendt for. Vi får forklaringer om hele produktionen og om metoder til plukning og bearbejdning, og der bliver smagsprøver af de forskellige typer kaffe.

Vi begiver os herefter ud på et fascinerende eventyr på hængebroerne i Boquetes-tågeskov. Højt oppe i trækrone ser vi tågeskoven og dyrelivet fra et helt nyt perspektiv.

Eftermiddagen er til fri rådighed, hvor man blandt andet kan prøve kræfter med den lokale zip-line eller gå til romsmagning.

Måltider: Morgenmad og frokost

Overnatning: Boquete

Dag 9 Fra højlandet til det caribisk paradis Bocas del Toro

Vi har nu haft nogle gode dage i Chiriquis-højland, og det er tid til at tage videre til et helt andet område, nemlig det caribiske paradis Bocas del Toro. Menneskene, sproget, religionen og selvfølgelig køkkenet, blandt mange andre ting, er markant forskellige fra det øvrige Panama.

Vi ankommer til Bocas del Toro midt på eftermiddagen, hvorefter der er tid til på egen hånd at udforske Bocas by og få den første smagsprøve på den unikke afro-caribiske kultur.

Den lokale kultur er formet igennem århundreder af de forskellige mennesker, som er kommet til området. De første ankom i den spanske koloniseringstid i det 16. århundrede. Senere fulgte andre kulturer med opførelsen af jernbanen i det 19. århundrede og etableringen af Panamakanalen - først af franskmændene i det 19. århundrede og senere af amerikanerne i det 20. århundrede.

Vi har to overnatninger i Bocas.

Måltider: Morgenmad og frokost

Overnatning: Bocas

Dag 10 Bådudflugt til Isla Bastimentos nationalparken og besøg i en oprindelig Ngöbe-landsby

Om morgenen forlader vi Isla Colón med båd for at udforske øhavet. Vi sejler først ud til "Isla Cristobal" for at besøge Dolphins Bay, et velegnet område for delfiner. Omgivet af mangrover, en væsentlig del af fødekæden, giver bugten alle de nødvendige elementer, for at delfinkalvene kan starte deres liv og lære de færdigheder, de har brug for.

Vi sejler videre til "Isla Popa" for at besøge en oprindelig Ngöbe-landsby, hvor vi træffer en gruppe kvinder fra oprindelige samfund, der har besluttet at om-organisere deres lille samfund, så de kan modtage besøgende, fortælle om deres livsmåde, deres kultur, deres skikke og deres ærlige kamp for ikke at skulle leve under fattigdomsgrænsen.

Efter besøget sejler vi til Crawl Cay, et populært område til snorkling. Her er en mangfoldighed af flerfarvede koraller og mange forskellige smukke fisk, og vi får muligheden for at snorkle i det varme caribiske hav fra båden.

Vi spiser frokost på en restaurant, der er bygget på pæle i vandet. Derefter sejler vi til en bugt på "Isla Bastimentos". Vi går tværs over øen til den berømte Red Frog Beach, der er hjemsted for "jordbærfrøen"

(Oophaga pumilio). Den er en af de i alt 6 kendte arter af pilegiftfrøer. En smuk lille rød frø, der har en nervegift på huden. Giften stammer fra de insekter, frøerne spiser (hovedsagelig myrer).

Stedet er ideelt til en svømmetur i det lune vand eller til at ligge i sandet under en kokospalme med en "Piña Colada" i hånden.

Der kan forekomme dage med dårligt vejr, så det kan ikke altid garanteres, at hele programmet kan gennemføres.

Måltider: Morgenmad og frokost

Overnatning: Bocas

Dag 11 Farvel til Panama og goddag til Costa Rica

Efter morgenmaden sejler vi til fastlandet og kører herfra til Sixaola, grænsen til Costa Rica.

Vi kører en smuk tur gennem frodige og betagende landskaber til Sarapiquí, hvor vi overnatter én nat.

Måltider: Morgenmad og frokost

Overnatning: Sarapiquí

Dag 12 Besøg på Don Rodolfos økologiske landbrug

Efter morgenmad besøger vi familien Gomez på deres gård, Finca Surá. Efter en smagsprøve på en frisk frugtjuice viser Don Rodolfo os med stolthed sine plantager med citrusstræer, maniok, sukkerrør og ananas. Mange andre træer med spiselige frugter gror her, og der høstes forskellige ting året rundt. Der er også kaneltræer og peberbuske. Det hele er dyrket økologisk med stor hensyntagen til dyrelivet og miljøet, og Don Rodolfo fortæller om sine dyrkningsmetoder og sin opfattelse af det naturlige kredsløb.

Vi fortsætter herefter rejsen mod Arenal-området, som er kendt for den majestætiske vulkan Arenal, hvis aktivitet varierer. Indtil 2010 var den meget aktiv. Ofte kunne man se flydende rød lava og glødende sten, der kastedes gennem luften. Nu

hviler den. Ingen ved hvor længe. Men med sin symmetriske form, der rager op i det flotte landskab, er vulkanen smuk og et imponerende syn.

Vi har tre overnatninger i Arenal-området.

Måltider: Morgenmad og aftensmad

Overnatning: Arenal

Dag 13 Vandring langs lavamarker og varme kilder i Arenal-området

Efter morgenmad tager vi til Mirador 1968, der er et privatejet område helt tæt på Arenal-vulkanen. Vi vandrer en smuk tur langs lavamarker og med udsigt til vulkanen. Vandreturen tager ca. 1,5 timer, og det anbefales at medbringe godt med vand til at slukke tørsten undervejs. Vi fortsætter ud på de såkaldte "lava trails". Disse vandrestier blev dannet af de store mængder lavastrømme, der flød ned fra vulkanen i det store udbrud i 1968. På slutningen af vandreturen kommer vi til et udsigtspunkt, som på en klar dag giver et perfekt billede af vulkanen.

Om eftermiddagen besøger vi Eco Termales Hot Springs, et af de mange steder, hvor det er muligt at bade i vand fra de naturlige kilder i vulkanområdet. Her er forskellige pools med temperaturer fra 33°C til 41°C.

Måltider: Morgenmad og frokost

Overnatning: Arenal

Dag 14 Bådtur i Caño Negro naturreservatet

Efter morgenmad kører vi til Caño Negro, en køretur på cirka 2 timer. Herfra tager vi på en cirka 2 timers bådtur i Caño Negro naturreservatet, der ligger nær grænsen til Nicaragua. Her er gode chancer for at se et utal af forskellige fugle, aber, små skildpadder og kaimaner samt en variation af træer, blomster og planter, mens båden langsomt glider gennem vandet.

Tilbage på landjorden spiser vi en typisk costaricansk frokost, før vi returner til vores hotel i

Arenal-området.

Måltider: Morgenmad og frokost

Overnatning: Arenal

Dag 15 Besøg på guld museet i San José

Vi kører mod San José efter morgenmaden, hvor vi starter med at besøge Guld museet. Det er et meget fint og moderne indrettet museum, hvor fornemme genstande fra landets fortid er flot udstillet.

Vi tjekker derefter ind på vores hotel, hvorefter eftermiddagen er til fri rådighed, inden vi mødes til vores afskedsmiddag.

Måltider: Morgenmad og aftensmad

Overnatning: San José

Dag 16 Poás-vulkanen, kaffeplantage og afrejse

Vi starter dagen med et besøg i Poás Volcano nationalparken. Vulkanen breder sig over 5.600 hektarer og har et aktivt krater med en diameter på 1,3 km (verdens bredeste vulkan). Afhængigt af vejret vil vi muligvis se små gejseragtige udbrud og sprutten fra vulkanens sprækker. Man bør ikke stå ved vulkankanten længere end et kvarter på grund af de svovlholdige dampe, der stiger op fra krateret. I perioder med særlig aktivitet kan adgang til krateret være forbudt, så besøget kan ikke altid garanteres. Tidspunktet for besøget kan også ændre sig afhængigt af vulkanens aktivitet på dagen, men rejselederen vil gøre sit bedste for at få koordineret et besøg.

Bagefter besøger vi en kaffeplantage, hvor vi lærer mere om produktionen, høsten, forarbejdningsanlægget og kornristning.

Efter besøget kører vi til lufthavnen, og hjemrejsen begynder.

Måltider: Morgenmad, frokost og på flyet

Dag 17 Hjemkomst til København

Rejsen er slut for denne gang, men bagagen er fyldt med gode minder.

Måltider: På flyet

Information om rejsen

Prisen inkluderer

- Flyrejse København-Panama City og San José-København
- 15 nætter på gode turistklasse hoteller/lodges i delt dobbeltværelse.
- Halvpension
- Kørsel i bus
- Entréudgifter og parkafgifter
- Dansk rejseleder
- Engelsktalende lokalguider
- Drikkepenge til chauffører og lokalguider (ca. 680 kr)

[Ingen hokus pokus: Se vores prispolitik her](#)

Prisen inkluderer ikke

- Eneværelsestillæg (Fra 6,990 kr.)
- Rejse- og afbestillingsforsikring
- Udrejseafgift ved grænseovergangen Panama/Costa Rica, p.t. 4 USD per person

[Husk at læse de generelle handelsbetingelser her](#)

Datoer og priser

Dato	Pris	Rejseleder
21. January - 06. February 2025	37,990.00 kr.	Per Heide Sørensen

Dette dokument er genereret den 11/21/2024

Viktors Farmor tager forbehold for ændringer i pris, dato eller program.

Se altid www.viktorsfarmor.dk for opdaterede informationer.

Her kan du også læse vores handelsbetingelser, prispolitik og se praktiske oplysninger om din rejse.

Viktors Farmor
WORLDWIDE EXPEDITIONS