

world insight®

LÄNDERINFOS

Panama

Willkommen bei WORLD INSIGHT

Unser Team besteht aus 40 Reiseprofis in Köln und mehr als 300 Reiseexperten weltweit. Auf unseren Touren erlebst du dein Reiseziel in allen Facetten, begegnest Land und Leuten auf Augenhöhe. Um möglichst gute Preise für deine Traumreise zu erzielen, verzichten wir auf Reisevermittler und Provisionsgeschäfte. Du buchst also direkt bei uns. An Qualität sparen wir nicht: Dazu gehört, dass wir Leistungsträger wie Reiseleiter oder Busfahrer fair bezahlen. Das ist Ehrensache und Basis für „Reisen mit Herz“. Auch versuchen wir auf unseren Touren die Umwelt zu schonen und wir unterstützen soziale Projekte weltweit. Ganz wichtig ist uns Ehrlichkeit dir gegenüber: Unsere Touren führen oft in abenteuerliche Regionen, die unglaublich spannend sind, wo aber nicht immer alles vorhersehbar ist. Unser Versprechen: Wir tun unser Bestes, damit deine Reise so schön wie möglich wird, denn wir machen „Reisen von Freunden für Freunde“.

Beratung und Buchung



www.world-insight.de



willkommen@world-insight.de



02203 9255-700

Montag - Freitag 10-18 Uhr



**Unsere WORLD INSIGHT Zentrale
im Kölner Airport-Businesspark
Haltestelle: S-Bahn Frankfurter Straße
Alter Deutzer Postweg 99, 51149 Köln
Montag - Freitag 10-18 Uhr**

Inhalt

1. Die Welt von WORLD INSIGHT	5
1.1 Mein WORLD INSIGHT	5
1.2 Reisemagazin	5
1.3 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT	5
1.4 Reiseberichte	5
1.5 Events	5
2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse	6
3. Botschaften & Konsulate	6
3.1 Auslandsvertretungen	6
3.2 Botschaften und Konsulate der Republik Panama	7
4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften	7
4.1 Reisedokumente und Visum	8
4.2 Impfvorschriften	8
4.3 Zollvorschriften	8
5. Essen & Trinken	8
6. Fluginformationen	9
6.1 Informationen zu deinem Flug	9
6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck	9
7. Geld & Währung	10
7.1 Währung	10
7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)	10
8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen	10
8.1 Impfeempfehlungen	11
8.2 Gesundheitshinweise	11
8.3 Reisemedizinische Beratung	11
8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung	12
9. Kleidung & Ausrüstung	12
9.1 Kleidung	12
9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste	12
10. Klima	13
11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair	13
12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit	13
12.1 Verhalten im Reiseland	14
12.2 Sicherheit vor Ort	14
13. Panamakanaldurchquerung	14
14. Reiseliteratur	15

14.1 MairDumont-Reiseführer	15
14.2 Weitere Literaturempfehlungen	15
15. Reiseversicherung	15
16. Stromspannung	16
17. Telefonie & Internet	16
17.1 Telefonie	16
17.2 Internet	16
18. Trinkgeld & Extrakosten	16
18.1 Trinkgeld	16
18.2 Extrakosten	16
19. Zeitunterschied	16

1. Die Welt von WORLD INSIGHT

1.1 Mein WORLD INSIGHT

Lege dein eigenes WORLD INSIGHT-Kundenkonto an! Damit hast du all deine Reisedaten mit nur einem Klick zur Hand und kannst sie für deine nächste Online-Buchung direkt übernehmen. Zudem behältst du den Überblick über die Details aller Reisen, die du schon mit WORLD INSIGHT gemacht oder bei uns gebucht hast.

» mein.world-insight.de

1.2 Reisemagazin

Tolle Länderreportagen mit faszinierenden Bildern wecken dein Fernweh! Lerne die Menschen kennen, mit denen wir in den Zielgebieten zusammenarbeiten: Wie sieht ihr Alltag aus, was ist ihnen wichtig und wovon träumen sie? Auch unsere Reisegäste kommen hier zu Wort. Sie vermitteln dir mit ihren Berichten lebendige und authentische Eindrücke von außergewöhnlichen Touren überall auf der Welt.

» reisemagazin.world-insight.de

1.3 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT

Finde reiselustige Leute aus deiner Umgebung und lerne Mitreisende für deine nächste WORLD INSIGHT-Reise schon vorab kennen. Bist du individuell unterwegs, kannst du hier auch Reisepartner für deine nächste Tour finden. Erstelle unkompliziert Fotogalerien oder deinen eigenen Reiseblog in ansprechendem Design. Tausche dich im Reiseforum über Themen von A wie Abreise bis Z wie Ziel aus und verrate auf der Weltkarte deine ganz persönlichen Geheimtipps!

» explore2gether.de

Wichtig: Um deine Mitreisenden online kennenzulernen, brauchst du sowohl ein Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto als auch ein eigenes Profil in der ReiseCommunity explore2gether. Um die Funktion „Meine Reisen“ nutzen zu können, musst du dann nur noch online beide Konten miteinander verbinden.

1.4 Reiseberichte

Reiseberichte mit stimmungsvollen Fotos oder auch Videos von unseren Gästen geben echte Einblicke in das, was dich auf unseren Reisen erwartet. Die schönsten Reiseberichte findest du u. a. auf unserer Website, im Reisemagazin oder in unseren Katalogen. Wir freuen uns auch über deine persönlichen Eindrücke von deiner WORLD INSIGHT-Tour.

Kommt dein Reisebericht in die engere Auswahl und wir veröffentlichen ihn anschließend, erhältst du als Dankeschön einen wertvollen Reisegutschein im Wert von € 100,-!

Um mitzumachen, brauchen wir von dir:

- deinen Reisebericht auf ca. 2-3 Seiten
- ca. 15-20 deiner besten Fotos in Originalauflösung
- ein Foto von dir auf der Tour

Schicke uns deinen Reisebericht an reiseberichte@world-insight.de. Größere Dateien kannst du uns ganz einfach per WeTransfer senden unter <https://world-insight.wetransfer.com/>

1.5 Events

Lass uns gemeinsam von fernen Ländern träumen, Neues entdecken und zu tollen Reisen und Abenteuern inspirieren. Wer unser Team noch nicht persönlich getroffen hat, für den

sind unsere Events eine gute Möglichkeit, uns kennenlernen, sich zu informieren, zu unterhalten und Spaß zu haben. Besuche uns deshalb im Rahmen unserer Veranstaltungsreihen Katalogpräsentationen, Messen, Länderabende und Weltentdecker!

» www.world-insight.de/events

2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse

Bei allen unseren Reisen ab dem 1.1.2023 ist die Rail&Fly-Fahrkarte in der ersten Klasse für die umweltfreundliche An- bzw. Rückreise mit der Deutschen Bahn (DB) zum Flughafen innerhalb Deutschlands im Reisepreis bereits eingeschlossen, außer Du hast die Reise ohne Flug gebucht.

7 – 10 Tage vor Abreise erhältst du per E-Mail pro Person 2 Gutscheincodes, mit welchen du jeweils deine favorisierte Verbindung zum/vom Flughafen auf worldinsight.bahnreise.de auswählen kannst und in dein Rail&Fly Ticket einlöst. Das Rail&Fly Ticket kannst Du nach der Buchung herunterladen, ausdrucken oder auch in der App DB Navigator hochladen. Nur mit einem gültigen Rail&Fly Ticket zusammen mit den Reiseunterlagen kannst Du die Bahnfahrt in Anspruch nehmen, der Gutscheincode allein berechtigt nicht zur Bahnfahrt.

Das Wichtigste auf einen Blick:

- Jeder Gutscheincode gilt für eine(n) Reisende(n) für eine einfache Fahrt zum bzw. vom Flughafen.
- Bei mehreren Reisenden muss das Rail&Fly für jeden einzeln ausgestellt werden, sofern man nicht zusammen reist.
- Du musst dich auf eine bestimmte Strecke zum bzw. vom Flughafen festlegen, bist aber bei der Nutzung der Züge flexibel.
- Das Rail&Fly kann für einen Tag vor Abflug oder am Abflugtag selbst bzw. am Tag der Rückkehr oder einen Tag nach Rückkehr gebucht werden.
- Es besteht am Reisetag auf der gewählten Strecke keine Zugbindung, auch wenn die Verbindung auf dem Rail&Fly-Ticket beispielhaft angegeben wird.
- Deine Buchung ist verbindlich und kann im Anschluss nicht beliebig geändert werden.
- Das Ticket muss während der Fahrt zusammen mit den Reiseunterlagen im Zug mitgeführt werden.

Die Rail&Fly Fahrkarte ermöglicht die Nutzung aller Verkehrsmittel (von Bus bis Fernverkehrszug) in den wichtigsten Verbänden. Weitere Infos erhältst Du unter worldinsight.bahnreise.de/geltungsbereich.

3. Botschaften & Konsulate

Folgend findest du zum einen die Kontaktdaten für die Auslandsvertretung im Gastland für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger und zum anderen die Botschaften und Konsulate der Republik Panama in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

3.1 Auslandsvertretungen

Für den Fall, dass du vor Ort Hilfe benötigst (z.B. bei Passverlust), wende dich bitte an deine Auslandsvertretung:

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland in Panama Stadt, Panama:

Calle 53 E, Urbanizacion Marbella, Edificio World Trade Center No. 20, Panamá
 Postanschrift: Embajada de la República Federal de Alemania, Apdo: 0832-0536 World Trade Center, Panamá, Panama
 Telefon: (+507) 263 77 33
 Notfallnummer bis 24 Uhr: (+507) 6517 3200
 Homepage: www.panama.diplo.de

Österreichisches Honorarkonsulat in Panama Stadt, Panama:

Calle Sevilla Casa F 7b, Villa de las Fuentes 1, Ciudad de Panama
 Telefon: (+507) 260 45 25, (+507) 215 3719, (+507) 215 3363
 E-Mail: austriacon(at)cableonda.net, viceconsuladaustria(at)yahoo.com
 Homepage: www.bmeia.gv.at/oeb-bogota/ueber-uns/oesterreichische-stellen/

Bitte beachte, dass das Österreichische Honorarkonsulat in Panama Stadt keine Visabefugnis hat und keine Notpässe ausstellen kann. Darum kümmert sich die [Österreichische Botschaft in Kolumbien](#).

Schweizerisches Generalkonsulat in Panama Stadt, Panama:

Edificio Casa Blanca, Avenida Justo Arrosemena y calle 44, Panamá
 Telefon: (+507) 395 99 22
 E-Mail: panama@honrep.ch
 Homepage: <http://www.eda.admin.ch/sanjose>

3.2 Botschaften und Konsulate der Republik Panama

Bei Fragen zu den Einreisebestimmungen für Panama, allgemeinen konsularischen Dienstleistungen sowie spezifischen Fragen zur Visaerteilung sind die Botschaften und Konsulate Panamas offizielle Anlaufstellen. Die Kontaktdetails der diplomatischen und konsularischen Auslandsvertretungen Panama lauten:

Botschaft der Republik Panama in Berlin, Deutschland:

Wichmannstr. 6, 10787 Berlin
 Telefon: (+49) (0) 30 2260 5811
 E-Mail: info@botschaft-panama.de
 Homepage: www.botschaft-panama.de

Botschaft der Republik Panama in Wien, Österreich:

Goldschmiedgasse 10/403, 1010 Wien
 Telefon: (+43) (01) 5872347
 Fax: (+43) (01) 5863080
 E-Mail: consularsection@empanvienna.co.at
 Homepage: www.embajadepanamaenaustria.com

Botschaft der Republik Panama in Genf, Schweiz:

Rue de Lausanne 72, 1202 Genf
 Telefon: (+41) 022 715 04 50
 E-Mail: conpanamasuiza@outlook.com, conpanamasuiza@mire.gob.pa
 Homepage: www.eda.admin.ch/eda/de/home/vertretungen-und-reisehinweise/panama.html

4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften

Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger.

Andere EU-Bürger informieren wir gerne nach Mitteilung ihrer Staatsangehörigkeit oder sie können sich direkt bei dem zuständigen Ministerium ihres jeweiligen Landes informieren, siehe hierzu www.world-insight.de/einreisebestimmungen.

Soweit nicht anders angegeben, ist zumindest ein maschinenlesbarer Reisepass mit 6-monatiger Gültigkeit bei Reiseende und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten nötig.

Solltest du einer anderen Nation außerhalb der EU angehören oder liegen bei dir besondere Umstände (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft, Aufenthaltstitel etc.) vor, erkundige dich bitte entsprechend bei der Botschaft deines Ziellandes nach der für dich geltenden Einreise- und Transitbestimmungen, da wir nur allgemeine Hinweise zu Einreisebestimmungen geben können.

Für die Einhaltung sämtlicher Einreisebestimmungen und Zollvorschriften sind die Reisenden selbst verantwortlich.

4.1 Reisedokumente und Visum

Für die Einreise nach Panama benötigen Deutsche, Schweizer und Österreicher für einen Aufenthalt bis 90 Tage einen sechs Monate über das Reiseende hinaus gültigen Reisepass. Ein Visum ist nicht erforderlich.

Bei der Einreise nach Panama muss neben dem Rückflugticket teilweise die Solvenz der Reisenden in Form von USD 1000 in bar oder einer Kreditkarte nachgewiesen werden. Seit kurzem wird sogar ein Nachweis für die Verfügbarkeit der 1000 Dollar verlangt, wenn man sie nicht bar bei sich hat. Ein aktueller Kontoauszug (Tag der Einreise) und/oder ein Empfehlungsschreiben der Auslandsabteilung deiner Bank bezüglich der Bonität deiner Kreditkarte auf Englisch reicht offensichtlich, wenn man keine 1000 Dollar mit sich führen will. Auf diese Weise sind unsere Gruppen bisher eingereist. Alternativ kann auch ein aktueller online Bankauszug/Kreditliquidität auf dem Smartphone vorgezeigt werden. Bitte bedenke dabei, dass evtl. nicht immer eine Netzverbindung besteht und du den aktuellen Auszug vorher auf dein Smartphone laden solltest.

Wir machen darauf aufmerksam, dass diese Vorschrift offenbar nur willkürlich umgesetzt wird, d.h. es wird an der Grenze nicht immer kontrolliert.

4.2 Impfvorschriften

Bei direkter Einreise aus Deutschland sind keine Impfungen vorgeschrieben. Eine gültige Impfung gegen Gelbfieber wird für alle Reisenden älter als 12 Monate bei Einreise aus einem Gelbfieberendemiegebiet (z.B. den Nachbarländer) gefordert.

4.3 Zollvorschriften

Uns liegen derzeit keine besonderen Zollvorschriften vor.

5. Essen & Trinken

Ob im gehobenen Restaurant oder in einfachen landestypischen Lokalen – die Küche von Panama ist abwechslungsreich. Die lokale Kost basiert vor allem auf Reis, Bohnen, gebackenen Kochbananen und Fisch oder Fleisch. Zu den Nationalgerichten zählen unter anderem sancocho, ein deftiger Fleischeintopf mit Gemüse oder ceviche, roher Fisch in Limettensaft mariniert. Vegetarier bestellen sich eine plato vegetariano. Gewürzt werden die Gerichte häufig mit frischem Koriander, Pfeffer und Salz und wer es etwas schärfer mag,

fügt noch etwas salsa picante hinzu. Zum Nachtisch gibt es in der Regel Milchreis (arroz con leche) oder den obligatorischen Flan, Vanille-Pudding mit Karamelloße. Zu den Spezialitäten gehören auch Gerichte wie empanadas (Teigtaschen mit Hackfleisch, Käse oder Gemüse gefüllt) oder tamales (Maismehl und Fleisch in Bananenblättern). Zum Trinken gibt es eine reichhaltige Auswahl an Fruchtsäften (jugos frescos). Erfrischend ist natürlich auch gekühltes (stets abgefülltes!) Mineralwasser. Achte beim Kauf der Flaschen jedoch darauf, dass der Verschluss intakt ist. Soft Drinks, wie Coca Cola, Fanta oder Sprite sind überall erhältlich. Biermarken wie Balbao, Atlas oder Panamá sind populär und auch für europäische Gaumen gut trinkbar. Auch Rum wird von den Einheimischen gerne getrunken. Der nationale Likör heißt Seco, ein prickelnder weißer Rum. Doch behalte immer im Hinterkopf, dass sich übermäßiger Genuss von Alkohol nicht mit Hitze verträgt.

6. Fluginformationen

6.1 Informationen zu deinem Flug

Du erhältst dein Flugticket (e-Ticket) mit den ausführenden Fluggesellschaften sowie den voraussichtlichen Flugzeiten zusammen mit deinen Last-Minute-Unterlagen etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise per Post. Bitte beachte, dass sich Flugzeiten dennoch kurzfristig ändern können.

Es wird dringend dazu geraten, mindestens 3 Stunden vor Abreise am Flughafen zu erscheinen, damit du ausreichend Zeit hast, um dein Gepäck aufzugeben und die Sicherheitskontrolle zu passieren.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung des Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Verspätungen des Reisegastes jeglicher Art, die nicht im Organisationsbereich von WORLD INSIGHT liegen. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen in solchen Fällen zulasten des Reisegastes.

Online-Check-In und Sitzplatzreservierung

Aus rechtlichen Gründen kann der Online-Check-In nur persönlich vorgenommen werden und steht in der Regel ab 23 Stunden (teilweise auch schon früher) auf der jeweiligen Webiste der Fluggesellschaft zur Verfügung.

Du kannst bei deiner Buchung deinen Sitzplatzwunsch (Gang-, Mittel- oder Fensterplatz) angeben. Wir können diesen gerne für dich anfragen, jedoch nicht garantieren. Fast alle Fluggesellschaften bieten dir aber im Rahmen des Online-Check-In die Möglichkeit, deinen Sitzplatz kostenfrei zu reservieren.

Da wir unsere Flüge in der Regel in Form einer Gruppenbuchung reservieren, gelten bezüglich des Online-Check-Ins und der Sitzplatzreservierung im Vergleich zu den Hinweisen auf der Website der Airline oft abweichende Bedingungen. Nähere Informationen findest du auf unserer Website unter „[Fluginformationen](#)“.

6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck

Grundsätzlich unterscheiden Fluggesellschaften in der Frage des Freigepäcks zwischen zwei Konzepten, nämlich zwischen dem sogenannten „piece-concept“ und dem „weight-concept“. Beim „piece-concept“ zählt die Anzahl der Koffer und auch das Gewicht des einzelnen Gepäckstücks. Beim „weight-concept“ kann das maximale Gewicht, z.B. 23 kg, auf mehrere Gepäckstücke verteilt werden. Zudem darf bei vielen Fluggesellschaften das aufgegebene Gepäck 158 cm in der Summe (Länge + Breite + Höhe) nicht überschreiten. Zusätzlich darf bei

den Fluggesellschaften ein Handgepäckstück à 5-8 kg Gewicht (abhängig von der Airline) mit in die Kabine genommen werden.

Da wir überwiegend Gruppenflüge für dich reservieren, beziehen sich diese Angaben auch auf Gruppenflüge, die wir in der Economy-Class reservieren.

In der Premium-Economy- und in der Business-Class gelten abweichende Regelungen, die zumeist kostenfreie Sitzplatzreservierungen zulassen und auch in der Frage der Freigepäckgrenzen großzügigere Regelungen einräumen.

Hinweis: Sollten auf deinem Flugticket (e-Ticket), in der Reisebestätigung oder in diesen Länderinformationen andere Angaben stehen, so sind diese maßgebend. Wir empfehlen dir, dich unmittelbar vor Reiseantritt auch noch mal direkt bei der Fluggesellschaft über die Freigepäckbestimmungen und die Anzahl der Gepäckstücke zu erkundigen, da es kurzfristig zu Änderungen kommen kann.

Bei Verlust, Beschädigung oder Verspätung deines Gepäcks im Rahmen deiner Flüge zeige dies bitte direkt bei der Fluggesellschaft an und lasse dir zusätzlich eine Bestätigung darüber ausstellen.

Bitte beachte die allgemeingültigen Sicherheitshinweise/-vorschriften der Bundespolizei bezüglich Reisen mit dem Flugzeug: https://www.bundespolizei.de/Web/DE/01Sicher-auf-Reisen/01Mit-dem-Flugzeug/mit-dem-flugzeug_node.html

7. Geld & Währung

7.1 Währung

Panamas Währung ist der US-Dollar (USD). Derzeit entsprechen 1 Euro = 1,12 USD (Stand 08/2019). Tagesaktuelle Wechselkurse findest du im Internet unter folgendem Link: www.oanda.com. Wir empfehlen dir die Mitnahme von US-Dollars.

7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)

Bitte vergiss beim Geldwechsel deinen Reisepass nicht. Der Tausch auf der Straße ist generell verboten und nicht zu empfehlen. Banken haben in der Regel zwischen 9 und 15 Uhr geöffnet. Alle gängigen Kreditkarten werden in gehobenen Restaurants akzeptiert. Führe tagsüber nicht zu viel Bargeld mit dir. In Panama kann man mittlerweile mit der EC-Maestro-Karte vielfach in größeren Städten mit der Pin-Nummer am Geldautomaten Geld abheben.

Wie viel du für das tägliche Leben benötigst, hängt natürlich auch von dir persönlich ab. Eine Hauptspeise im landestypischen Restaurant bekommt man für etwa 10 USD, in Hotel-Restaurants gelten Preise wie in Mitteleuropa. Eine Tasse Kaffee kostet ca. 2 USD, ein Bier etwa 3 USD.

8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen

Grundsätzlich sind die allgemeinen empfohlenen Standardimpfungen entsprechend des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de) ratsam, auch wenn keine besonderen Impfungen zur Einreise in das jeweilige Land vorgeschrieben sind. Sollten zur Einreise Impfungen vorgeschrieben sein, findest du diese unter Einreisebestimmungen.

Neben den Standardimpfungen ergeben sich je nach Reiseland und Reisezeit weitere Impfpfehlungen und Gesundheitshinweise.

8.1 Impfeempfehlungen

Eine Gelbfieberimpfung wird für Reisen in östliche Teile Panamas empfohlen (werden bei unseren Reisen nicht besucht). Polio, Tetanus und Diphtherie sind Impfungen, die du ohnehin immer haben solltest. Achte darauf, dass diese noch wirksam sind bzw. frische diese auf. Eine Hepatitis A oder B - Prophylaxe gehört mittlerweile ebenso zum Standard. Eventuell kann man sich auch gegen Typhus impfen lassen.

Bitte beachte: Impfungen sind immer eine individuelle Entscheidung: Konsultiere deshalb vor jeder Reise frühzeitig (im Idealfall 2 Monate vor Abreise) deinen Hausarzt oder ein tropenmedizinisches Institut, um dich umfassend zu informieren.

8.2 Gesundheitshinweise

Es besteht ein geringes Malaria-Risiko in den Provinzen der Atlantikküste (v. a. Bocas del Toro im Nordwesten) und in den Grenzgebieten zu Costa Rica sowie den San Blas Inseln. Als malariafrei gelten die übrigen Landesteile inkl. Stadtgebiete. Eine Standby-Medikation kann sinnvoll sein, deren Einnahme unbedingt vor der Reise mit einem Tropen- bzw. Reisemediziner besprochen werden sollte. Auch Dengue-Fieber, Chikungunya und der Zika Virus kommen vor. Alle diese Krankheiten werden auch durch tagaktive Mücken übertragen, wobei diese Krankheiten in der Gefährlichkeit weit unter Malaria anzusiedeln sind. Es ist ratsam, sich tagsüber und nachts mit möglichst heller und Körper bedeckender Kleidung zu schützen und die freien Stellen mit Mückenmitteln einzureiben. Schwangere sollten generell von vermeidbaren Reisen in Zika-Endemie-Gebiete absehen. Bitte beachte die Hinweise deiner Reiseleitung. Zudem empfehlen wir insbesondere Reiseteilnehmern, die eine Insektenallergie haben bzw. empfindlich auf Stiche reagieren, ein Moskitonetz mit auf die Reise zu nehmen, da unsere Unterkünfte zwar in der Regel mit Moskitonetzen oder zumindest Fliegengittern ausgestattet sind, wir dies aber leider nicht für jede Unterkunft garantieren können. Bitte beachte, dass die Unterkünfte in der Regel über keine Möglichkeit verfügen das Moskitonetz aufzuhängen. Bitte Sorge also auch für die entsprechende Aufhängevorrichtung (selbstklebender Haken) oder nimm ein Netz mit, welches im Raum mit Schnüren gespannt werden kann.

Generell solltest du beachten: Verzichte auf ungeschältes Obst, Salate oder Eiswürfel in einfachen Restaurants. Du vermeidest damit Durchfallerkrankungen. Arznei gegen Magen-Darmbeschwerden gehört dennoch mit ins Gepäck, wie auch ein gutes Sonnenschutzmittel! Denn vor allem während der ersten Tage solltest du einen hohen Lichtschutz-Faktor verwenden. Fahre stressfrei in deinen Urlaub und vermeide es, von der Arbeit direkt in das Flugzeug zu steigen.

8.3 Reisemedizinische Beratung

Unsere Hinweise ersetzen jedoch keine reisemedizinische Beratung. Vor der Reise solltest du dich also fachkundig durch einen Arzt, Apotheker oder ein tropenmedizinisches Institut beraten lassen. Für aktuelle reisemedizinische Informationen und Impfvorschriften für dein Reiseland sowie zur Suche qualifizierter Beratungsstellen innerhalb Deutschlands empfehlen wir u.a. folgende Links:

- Centrum für Reisemedizin (www.crm.de)
- Fit for Travel (www.fit-for-travel.de)

Eine Übersicht aller Tropeninstitute in Deutschland findest du hier:

- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit (<https://www.dtg.org/index.php/liste-tropenmedizinischer-institutionen/liste-tropenmedizinischer-institutionen-2.html>)

8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung

Bitte beachte, dass unsere Reisen für Personen mit Mobilitätseinschränkungen grundsätzlich nicht geeignet sind, es sei denn, es ist anders bei der Reise ausgeschrieben. Solltest du eine Mobilitätseinschränkung haben, sprich uns bitte vor Buchung einer Reise an.

9. Kleidung & Ausrüstung

9.1 Kleidung

Da wir uns in Panama in verschiedenen Klimazonen aufhalten werden, empfehlen wir dir sowohl Kleidung für tropisch-heiße Temperaturen (am besten leichte, helle Baumwollkleidung: lange Hosen, langärmelige Blusen und Hemden) als auch wärmere Kleidung für die Aufenthalte im Hochland einzupacken, da es dort abends kalt werden kann. Auch ein Regenschutz ist unbedingt notwendig. Da der Tagesrucksack oft über der Regenkleidung getragen wird, empfiehlt sich auch dafür ein gesonderter Regenschutz. Falls das Gepäck auf dem Dach des Busses transportiert wird, empfehlen wir dir auch hier einen gesonderten Regenschutz. Das Gepäck wird zwar durch eine Plane geschützt, aber insbesondere für Stoffkoffer sollte ein zusätzlicher Regenschutz (z.B. ein blauer Sack) vorhanden sein. Aufgrund der hohen UV-Strahlung sind Sonnenbrille, Sonnencreme und Sonnenhut unbedingt notwendig. Für unsere Wanderungen solltest du mit festem Schuhwerk ausgerüstet sein; jedoch keine Bergstiefel, sondern leichteres Material mit gutem Profil.

Für unsere aktiv+ Reisen gilt: Auch wenn keine Bergstiefel benötigt werden, solltest du in jedem Fall einen ggf. wasserdichten Wanderschuh mit auf Reisen nehmen. In einigen Regionen kann es sehr feucht werden, daher muss dein Schuh dir sicheren Halt auf rutschigem Boden geben.

9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste

Abhängig von der Gruppengröße und dem Charterbus vor Ort wird ihr Gepäck während der Reise unter Umständen auf dem Dach des Busses transportiert. Wir empfehlen dir die Mitnahme eines Stoffkoffers oder einer Reisetasche, da sich diese leichter verstauen lassen und druckresistenter sind.

Da seitens der Hotels an den meisten Orten keine Kofferträger zur Verfügung stehen, ist weniger Gepäck auch in deinem Sinne. Dieser Hinweis korrespondiert mit der Bitte, auf unnötiges Gepäck zu verzichten und idealerweise nur um die 15 Kilo Gepäck mitzunehmen. Ein Gepäckstück, was deutlich mehr als 20 kg wiegt, kann schon aus Sicherheitsgründen nicht auf dem Dach transportiert werden. Es gibt auf der Reise an vielen Orten Gelegenheit, die Wäsche zu waschen, sodass in dieser Beziehung das Gepäck schon mal wesentlich reduziert werden kann. Bitte denke daran, dass ein kleiner Tagesrucksack für Ausflüge immer sehr praktisch ist.

Checkliste:

- Reisepass
- Fotokopie des Reisepasses
- Ausdruck deines elektronischen Tickets
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Tagesrucksack
- Reisetasche oder Koffer
- Bequeme Trekkingschuhe mit Profil
- Lange und kurze Hosen, langärmeliges Hemd oder T-Shirt
- Regenschutz (auch für den Tagesrucksack, ggf. für den Koffer)

- Badesachen
- Sonnenschutz
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente
- Insektenschutz
- Taschenlampe
- Fotoausrüstung
- Reiseadapter

10. Klima

Panama liegt in der tropischen Klimazone. Das heißt, es herrscht ein sogenanntes Tageszeitenklima, weniger ein Jahreszeitenklima. Die klimatischen Veränderungen variieren also tagsüber, die Veränderungen über das Jahr hinweg sind gering. Das wechselfeuchte Klima sorgt für Regen, der ganzjährig fällt, wobei sich an den meisten Regentagen auch die Sonne zwischendurch blicken lässt. Die Temperaturen liegen tagsüber zwischen 29 °C und 32 °C, nachts bei ca. 23 °C und 25 °C. Im Hochland ist es meist mehrere Grad kühler. Grundsätzlich sind die Monate von November bis März am trockensten, in der Region Bocas del Toro sind die Monate August bis September am besten zum Reisen geeignet.

11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair

Jeder Flug bedeutet auch eine gewisse Umweltbelastung. Damit wir aufs Fliegen in die Ferne nicht ganz verzichten müssen, bieten wir dir in Kooperation mit atmosfair die Möglichkeit, die verursachten CO₂-Emissionen finanziell zu kompensieren. Wenn du also als Ausgleich für deinen Flug etwas Gutes tun willst, dann kannst du bei deiner Buchung unseren renommierten und zertifizierten Partner atmosfair unterstützen – damit werden sinnvolle Umweltprojekte weltweit finanziert.

Dazu geben wir den durch den Flug von Frankfurt ins Zielland und zurück entstandenen CO₂-Fußabdruck bei jeder Reise an, zusammen mit dem empfohlenen Ausgleich. So kannst du direkt sehen, wie hoch deine Spende sein sollte – die Höhe ist natürlich freiwillig, denn du entscheidest für dich selbst, welchen Beitrag du zur Nachhaltigkeit leisten möchtest. Dein Kompensationsbetrag wird in verschiedene atmosfair-Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern investiert, wodurch die CO₂-Emissionen an anderer Stelle wieder eingespart werden können.

So werden nachhaltige Entwicklungen von Technologien weltweit gefördert, z.B. solarthermische Heizungsanlagen oder effiziente Öfen, Windkraftanlagen und Kleinwasserkraftwerke, Kleinbiogasanlagen und Stromerzeugung aus Ernteresten sowie Umweltbildung an deutschen Schulen zur Stärkung des Klimabewusstseins.

Zu jeder Buchung, bei der du einen freiwilligen Kompensationsbetrag gespendet hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende direkt von atmosfair ein persönliches Zertifikat per E-Mail sowie eine Spendenbescheinigung zum Download.

Weitere Informationen findest du auf www.atmosfair.de!

12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit

Deine Sicherheit hat oberste Priorität. Daher gilt: Bitte anschnallen!

Alle von uns gecharterten Busse, die wir während deiner Rundreise nutzen, verfügen über Sicherheitsgurte. Wir empfehlen dir dringend, dich jederzeit anzuschnallen. In einigen Ländern sind wir zusätzlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder anderen landestypischen, vor Ort gemietete Transportmitteln unterwegs – sollten diese über Gurte verfügen, nutze diese. Bei außergewöhnlichen Fahrzeugen wie z.B. Tuk-Tuks in Asien oder so genannten „Willy Jeeps“ in Lateinamerika, die keine Gurte haben, bitten wir die Fahrer um besondere Vorsicht.

12.1 Verhalten im Reiseland

Für die Aufbewahrung von Reisedokumenten, sowie Geld und Schecks empfehlen sich Brustbeutel oder Bauchgürtel. Es ist ratsam, von seinen Reisedokumenten Kopien zu machen und diese gesondert aufzubewahren. Von der Mitnahme teurer Schmuckstücke oder ähnlicher Wertgegenstände ist ohnehin abzuraten. Wir raten dazu in den Unterkünften den Zimmersafe (falls vorhanden) zu nutzen, auch wenn dieser evtl. kostenpflichtig sein sollte. Bitte beachte auch evtl. tagesaktuelle Sicherheitshinweise auf unserer Homepage www.world-insight.de bzw. beim Auswärtigen Amt (www.auswaertiges-amt.de).

12.2 Sicherheit vor Ort

13. Panamakanaldurchquerung

Bei unserer Panama Erlebnisreise und der Costa Rica-Nicaragua-Panama Erlebnisreise besteht die optionale Gelegenheit an einigen Samstagen in Panama eine Teil- oder Komplettdurchquerung des Panamakanals zu unternehmen.

Wenn du diese Option wahrnehmen möchtest, buche diese bitte bis spätestens 5 Wochen vor Reisebeginn bei uns als Zusatzoption. Wir empfehlen die Buchung so früh wie möglich, da die Plätze nur nach Verfügbarkeit gebucht werden können und erfahrungsgemäß schnell vergriffen sind.

Eine Durchquerung ist jeweils an Samstagen ab 1 Person möglich.

Komplette Durchquerung:

Lerne das sogenannte 8. Weltwunder auf einer Bootsfahrt von Panama Stadt (Pazifikküste) nach Colón (Atlantikküste) kennen. Am Morgen wirst du von deinem Hotel zum Hafen gefahren. Von dort startet die ca. 8-stündige Fahrt durch den legendären Panama-Kanal. Du passierst in dieser Zeit die Miraflores-Schleusen, den Miraflores-See, die Pedro Miguel-Schleuse, das Gaillard Cut (engste Stelle), den Gatún-See und die Gatún-Schleusen, bis du nach Colón kommst. Diese Reise hinterlässt bei jedem Reisenden einen bleibenden Eindruck. Vom Hafen in Colón geht es mit dem Bus zurück nach Panama Stadt.

Im Preis von 190,- EUR pro Person enthalten:

- Transfer vom Stadt Hotel in Panama City zum Hafen und retour
- Englischsprechende Reiseleitung auf dem Boot
- Frühstück, Mittagessen und Softgetränke
- Dauer: ca. 12 Stunden

Die Tour startet zwischen 06:00 – 13:00 Uhr und dauert zwischen 11 und 12 Stunden. Eine konkrete Nennung der Abfahrtszeit erfolgt erst am Tag vor der Fahrt.

Teildurchquerung:

Lerne das sogenannte 8. Weltwunder auf einer Bootsfahrt von Panama Stadt nach Gamboa kennen. Am Morgen wirst du von deinem Stadt-Hotel zum Hafen gefahren. Von dort startet die ca. 4-stündige Fahrt durch den legendären Panama-Kanal. Du passierst in dieser Zeit die Miraflores-Schleusen, den Miraflores-See, die Pedro Miguel-Schleuse, das Gaillard Cut (engste Stelle) bis zum Gatún-See. 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. Die Bootsfahrt wird manchmal auch in entgegengesetzter Richtung von Gamboa nach Panama Stadt durchgeführt.

Im Preis von 150,- EUR pro Person enthalten:

- Transfer vom Stadt Hotel in Panama City zum Hafen und retour
- Englischsprechende Reiseleitung auf dem Boot
- Mittagessen und Softgetränke
- Dauer: ca. 7 Stunden

Die Tour startet zwischen 06:00 – 13:00 Uhr und dauert zwischen 6 und 7 Stunden. Eine konkrete Nennung der Abfahrtszeit erfolgt erst am Tag vor der Fahrt.

Hinweis: Die Fahrten der großen Schiffe sind immer vorrangig vor den Besucherschiffen, deshalb kann es auch am Tag der Durchfahrt selbst noch zu zeitlichen Verzögerungen kommen. Du solltest deshalb für den Rest des Tages keine weiteren Unternehmungen einplanen. Es besteht bei zeitlichen Verzögerungen kein Anspruch auf kostenlose Stornierung.

14. Reiseliteratur

Zu jeder Buchung einer Gruppenreise bekommst du bei uns einen Reiseführer aus einem ausgewählten Sortiment von MairDumont dazu. Etwa 3 bis 4 Wochen vor Abreise bekommst du deinen persönlichen Gutscheincode zugeschickt. Mit diesem kannst du einfach und bequem deinen Reiseführer online bestellen unter www.world-insight.de/reisefuehrer

14.1 MairDumont-Reiseführer

Folgende Reiseführer aus unserem MairDumont-Programm stehen zur Auswahl, vorbehaltlich Verfügbarkeit:

- Lonely Planet Zentralamerika für wenig Geld, Carolyn McCarthy, Lonely Planet Deutschland, ISBN-13: 978 3829745291

14.2 Weitere Literaturempfehlungen

- National Geographic Traveler Panama (2018), ISBN-13: 978- 3955592264
- Reise Know How Panama - Handbuch für individuelles entdecken (2017), Hans Zaglitsch, ISBN: 978-3-831729210
- Merian live! Reiseführer Costa Rica und Panama (2015), Ortrun Egelkraut, ISBN: 978-3834221018
- Lonely Planet Panama (englische Ausgabe) (2016), Carolyn McCarthy, ISBN: 978-1786571175

Bitte erkundige dich bei deiner Buchhandlung nach den aktuellsten Ausgaben.

15. Reiseversicherung

Sicher unterwegs: Damit du bei deiner Reise ausreichend versichert bist, empfehlen wir dir dringend den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung. Somit bist du vor Stornokosten geschützt, wenn du deine Reise nicht antreten kannst.

Ebenso raten wir zum Abschluss einer Auslandsranken-Versicherung, so dass die Kosten für einen eventuellen Krankenrücktransport sowie für medizinischen Behandlungen im Ausland übernommen werden.

Unser Partner ERGO Reiseversicherung hat passend dazu sowohl Einmal-Versicherungen für nur eine Reise als auch Jahres-Versicherungen für alle Reisen im Jahr im Angebot, optional auch mit Covid-19-Schutz.

Diese kannst du direkt über <https://www.world-insight.de/versicherungen/> unter Beachtung der entsprechenden Abschlussfristen einfach online abschließen.

16. Stromspannung

Diese beträgt im Allgemeinen 110 Volt. Einen so genannten „Weltstecker“, mit dem du für die ganze Welt die passenden Anschlüsse hast, bekommst du überall im Handel in Deutschland.

17. Telefonie & Internet

17.1 Telefonie

17.2 Internet

18. Trinkgeld & Extrakosten

18.1 Trinkgeld

Unsere Reiseleitung freut sich am Ende der Reise über ein Trinkgeld. Wir halten je nach Gruppengröße einen Betrag von 1-3 Euro pro Person und Reisetag für angemessen. Der Busfahrer würde sich über einen Betrag von etwa 1 Euro pro Person und Tag freuen. Die Höhe des Trinkgeldes sollte selbstverständlich auch abhängig von der Leistung und des Engagements der Reiseleitung sein. Letztlich ist es jedoch deine individuelle Entscheidung, wieviel Trinkgeld du geben möchtest.

In Restaurants ist es üblich, ein Trinkgeld von etwa 10 Prozent zu geben. Die Reiseleitung kennt die örtlichen Gepflogenheiten und kann das Trinkgeld den Sitten des Landes entsprechend, aber auch abhängig von Leistungen einschätzen. Sie wird dich bezüglich der Trinkgelder für Zimmermädchen, Busfahrer, lokalen Guides, Kofferträgern, Kellnern, etc. beraten.

18.2 Extrakosten

19. Zeitunterschied

Panama ist der mitteleuropäischen Zeit um 6 Stunden zurück. Während der deutschen Sommerzeit sind es 7 Stunden (Ende März bis Ende Oktober).