Gebeco
Reisen, die begeistern.



- Schifffahrt auf dem Panama-Kanal
- Bootstour im Tortuguero-Nationalpark
- Strände der Karibik

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. 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. Hier tauchen wir ein in die Vielfalt der einheimischen Flora und Fauna und können sie hautnah mit allen Sinnen erleben. Über leicht zugängliche Hängebrücken, die über ein Tal und über Baumkronen gezogen sind, erkunden wir den Nebelwald anschließend aus einer neuen Perspektive. 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 von der spannenden Entstehungsgeschichte der Farm erzählt. Wir sehen den Anbau von Bananen, Macadamia, Orangen und Kaffee – im Fokus steht aber neben dem Kaffee klar das Zuckerrohr. Die erste Zuckermühle in Monteverde stand einst auf dieser Farm. Die Erzeugnisse aus Zuckerrohr werden wir sehen, riechen und schmecken. Mit La Fortuna erreichen wir dann unser heutiges Tagesziel. In den für die Region typischen Thermalquellen haben Sie Zeit zum Entspannen und Genießen. 240 km (F, A)

5. Tag: Am Fuße des Arenals

Wir wandern am Fuße des Vulkans Arenal und genießen dabei die Aussicht auf alte Lavafelder und auf den malerischen Arenalsee. Bei einer Nachtwanderung erleben wir die fantastische Geräuschkulisse des Privatreservats Arenal Vida Campesina. In diesem Naturraum leben neben diversen Eidechsen, Vögeln und Insekten auch verschiedene bunte Froscharten, darunter auch die normalerweise sehr schwierig zu entdeckenden Glasfrösche. 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 Regenwaldreservat Tirimbina gehen wir auf Ausschau nach Affen, Faultieren und Nasenbären sowie zahlreichen bunten Vogelarten. Doch auch der kulinarische Genuss darf nicht zu kurz kommen, schließlich befinden wir uns in der natürlichen Heimat des Kakaobaums! Wir werden in die Kakaoherstellung von der Bohne bis zur leckeren Schokoladentafel eingeführt – und dürfen auch naschen und probieren. 30 km (F)

7. Tag: Von Sarapiquí nach Tortuguero

Wir brechen früh auf nach Guapiles, wo unser Frühstück auf uns wartet. Nach einer kurzen Bustour steigen wir um aufs Boot und schippern durch die beeindruckenden Kanäle von Tortuguero, bis wir unsere Lodge mitten im gleichnamigen Nationalpark erreichen. 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, Krokodilen 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. 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: 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)

14. Tag: Panama-Stadt oder Ausflug zu den Emberá

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)

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 € 5.395 / ab € 4.465*

Termine und Preise 2026 in € R 2142000

Termine/Saison	IB	E	KL	AF	Teilnehmer
16.11.-01.12.26 K	**5.395**	**4.465**	**5.395**	**5.395**	**min 4**

Pro Person im Doppelzimmer inklusive Flug ab/bis Frankfurt (ggf. zzgl. Flugzuschlag
Die Angabe "Teilnehmer"(in der Tabelle ganz rechts) gibt an, wie viele Gäste mindestens gebraucht werden, damit die Reise garantiert durchgeführt wird. Sollte diese Zahl nicht erreicht werden, kann die Reise nicht stattfinden.
K Bei diesen Reiseterminen handelt es sich um Kleingruppenreisen.
* Preis ohne Flug und Transfers. Alle Preise mit/ohne Flug siehe Termin- und Preistabelle

Aufpreis Einzelzimmer in €

	EZ
16.11.2026	**1.390**

Im Reisepreis inbegriffen
- Zug zum Flug 1. Klasse*
- 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
- Luftverkehrssteuer, Flughafen- und Flugsicherheitsgebühren sowie Ausreisesteuern*
- Rundreise/Ausflüge im landestypischen Reisebus
- Transfers am An- und Abreisetag*
- 11 Hotelübernachtungen (Bad oder Dusche/WC)
- 3 Übernachtungen in Lodges (Bad oder Dusche/WC)
- 14x Frühstück, 5x Mittagessen, 4x Abendessen

* bei Eigenanreise nicht inklusive

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

Mehr genießen TA 2142000..

Teilnehmerzahl mind. 4 Personen Preis p. P.

Coral Cay und Red Frog Beach (11. Tag)	€ 85	06
Besuch bei den Emberá (14. Tag)	€ 135	05

Ihre Unterkünfte

Ort	Nächte/Hotel	Landeskat.
San José	1 Aurola	★★★★
Monteverde	2 Mittelklasse	★★★
La Fortuna	2 Mittelklasse	★★★★
Sarapiquí	1 La Quinta	Lodge
Tortuguero	2 Lodge	Lodge
Puerto Viejo	1 Almonds & Corals	★★★★
Bocas del Toro	2 Divers Paradise, Swan's Cay oder Tropical Suites	★★★
Panama-Stadt	3 AC by Marriott Panama City	★★★★

Mehr Urlaub danach
Von uns für Sie ausgewählte Hotels und Reisebausteine finden Sie unter www.gebeco.de/2142000.