

20-tägige geführte Naturreise in Hotels & Lodges ab/bis San José/Panama City

Diese Reise ist eine intensive Naturentdeckertour durch Costa Rica und Panama und perfekt für alle, die die reiche Flora und Fauna Mittelamerikas hautnah erleben möchten. Wir erkunden die vielseitigen Landschaften Costa Ricas, von den Wasserwegen des Tortuguero Nationalparks über tropische Tieflandwälder an Pazifik- und Karibikküste bis zu den mystischen Nebelwäldern der Berge und den Vulkanregionen rund um Arenal im Landesinneren.

Intensive Tierbeobachtungen & üppiger Dschungel

Auf Wanderungen, Bootsfahrten und Spaziergängen begegnen wir einer faszinierenden Tierwelt: Brüllaffen, Klammeraffen, Faultiere, Tukane, Ara-Papageien, Pfeilgiftfrösche und Kaimane lassen sich mit etwas Glück beobachten. Auch Quetzale, Kapuziner- und Brüllaffen oder Meeresschildkröten können wir entdecken. Wir nehmen uns bewusst Zeit, die Natur zu erleben, Tiere zu beobachten und entspannte Momente an Stränden, Lagunen oder im Regenwald zu genießen.

Panamas schönste Schätze entdecken

Ein besonderes Highlight ist der Abstecher nach Panama. Wir entdecken das Inselarchipel von Bocas del Toro mit paradiesischen Stränden, Mangroven und Korallenriffen und erleben den weltberühmten Panama-Kanal. In unserer kleinen Gruppe bleibt genügend Zeit, die Natur intensiv zu erkunden und unvergessliche Begegnungen zu genießen.

Unsere Costa Rica & Panama Reiseroute



Die Höhepunkte dieser Costa Rica & Panama Reise auf einen Blick

- Inselparadies in der Karibik im Archipel Bocas del Toro
- Bootstouren im Tortuguero Nationalpark
- Im Nebelwald auf der Suche nach dem Quetzal
- Hängebrücken über den Baumwipfeln am Vulkan Arenal
- Besuch des Wunderwerks Panama Kanal

Passt diese Reise zu mir?

- Kleingruppenreise - max. 12 Teilnehmer/innen
- Deutschsprachige Reiseleitung
- Unterbringung in naturnahen Lodges und authentischen Mittelklassehotels
- Schwierigkeitsgrad 1/4
- Hoher Erlebnisfaktor inmitten der Natur mit ausgiebigen Tierbeobachtungen

UNSERE LEISTUNGEN

Im Preis enthalten

- ? Deutschsprachige Reiseleitung in Costa Rica
- ? Deutschsprachige, lokale Reiseleitung in Panama
- ? Zusätzlich lokale, englischsprachige Guides und Naturführer (meist in den Nationalparks)
- ? Inlandsflug: Bocas - Panama City
- ? Transfers im Kleinbus lt. Reiseverlauf
- ? 19 x Übernachtungen in landestypischen 2-3* Hotels & Lodges
- ? 19 x Frühstück, 7 x Picknick, 6 x Abendessen
- ? Aktivitäten sowie Eintritts- bzw. Nationalparkgebühren lt. Reiseverlauf
 - Bootstour am Rio Sarapiquí/Caño Negro
 - Hängebrücken-Wanderung am Arenal
 - Wanderführer bei der Quetzal-Beobachtung
 - Bootsexkursion im Tortuguero Nationalpark
 - Bootsexkursionen in Bocas del Toro
 - Besichtigung der Mirafloresschleusen des Panama-Kanals
 - Bootsexkursion auf dem Gatún-See
 - Tierbeobachtungen in Nationalparks

Nicht im Preis enthalten

- ? Internationale Flüge / Rail & Fly
- ? Sonstige Verpflegung & Getränke
- ? Optionale Ausflüge & individuelle Verlängerungen
- ? Persönliche Ausgaben, Trinkgelder & Reiseversicherungen

TERMINE & PREISE

Reise ab/bis: San José / Panama City

Reisedauer: 20 Tage / 19 Nächte

Teilnehmerzahl min/max: 8 – 12

Kleingruppenaufpreis bei 6 – 7 Personen: 230 € (2026) | 320 € (2027)

Einzelzimmeraufpreis:* 1.100 € (2026) | 1.200 € (2027)

Kurz-Variante 15 Tage ab/bis San José: 4.160 € (2027)

Reisedauer: Planen Sie für die An-/Rückreise aufgrund der Flugzeit und der Zeitverschiebung einen bis zwei zusätzliche Tage ein

*Alleinreisenden bieten wir an, sich mit Teilnehmer/innen gleichen Geschlechts die Unterkunft (halbes Doppelzimmer) zu teilen. Der Einzelzimmerzuschlag fällt nur an, solange keine Gegenbuchung vorliegt.

Preise in € pro Person im Doppelzimmer

Code	Tourbeginn San José	Tourende Panama City	Preis	Bemerkungen	Reise Buchen
LLA3-26-05	07.11.2026	26.11.2026	4.620 €	buchbar	Buchen
LLA3-27-01	16.01.2027	04.02.2027	4.970 €	buchbar	Buchen
LLA3-27-02	13.02.2027	04.03.2027	4.970 €	buchbar	Buchen
LLA3-27-03	13.03.2027	01.04.2027	4.970 €	buchbar	Buchen
LLA3-27-04	09.10.2027	28.10.2027	4.970 €	buchbar	Buchen
LLA3-27-05	06.11.2027	25.11.2027	4.970 €	buchbar	Buchen

VERFÜGBARKEITEN & REISEINFOS ANFRAGEN

Kommen Sie mit uns auf Reisen und fragen Sie Ihren Wunschtermin direkt und unverbindlich an!

REISE ANFRAGEN

REISEVERLAUF & HINWEISE

Detaillierter Reiseverlauf

Tag 1 – 4: Ankunft San José & Tortuguero Nationalpark / Costa Rica

Nach unserer Ankunft in der Hauptstadt Costa Ricas erfolgt der Hoteltransfer.

1 x Übernachtung im Hotel nahe San José | (F/-/-)

Wir beginnen unsere Reise mit einem absoluten Highlight: dem Tortuguero Nationalpark. Eingebettet in ein umfangreiches Ökosystem, ist er einzigartig in seiner Art. Mit Booten durchqueren wir eine wildromantische Kanallandschaft, die Heimat unterschiedlichster Wasservögel, Tukane, Brüllaffen, Papageien und Kaimane ist, um zu unserer Unterkunft zu gelangen. Der vorgelagerte Sandstrand am Karibischen Meer bietet einen optimalen Brutplatz für Meeresschildkröten. Abhängig von der Jahreszeit (August-Oktober) können wir diese urzeitlichen Geschöpfe bei der Eiablage oder beim Schlüpfen beobachten.

Den gesamten nächsten Tag verbringen wir im wunderschönen, abgelegenen Park und begeben uns mit kleinen Booten auf die Suche nach Fischottern, Faultieren, Klammeraffen, Totenkopffäffchen und den winzigen Pfeilgiftfröschen. Über uns lacht der grüne Ara-Papagei aus den Baumkronen. Am Tag 4 verlassen wir nach einem letzten Ausflug die Küste.

*2 x Übernachtungen in einer Lodge in Tortuguero | (2xF/2xM/2xA)
Fahrzeit Tag 2 ca. 3-4 Std.*

Tag 4 – 6: Sarapiquí & Laguna Lagarto / Costa Rica

Am Nachmittag erreichen wir schließlich unsere Lodge am Ufer des Rio Sarapiquí im karibischen Tiefland. Die Umgebung ist von einer subtropischen Landschaft geprägt und bietet ideale Bedingungen für die Beobachtung der vielfältigen Vogelwelt. Mit Flussbooten erkunden wir den Verlauf des Sarapiquí und entdecken entlang des Ufers verschiedene Affenarten, Wasservögel, Tukane und möglicherweise sogar ein mächtiges Krokodil.

1 x Übernachtungen in einer Lodge in Sarapiquí | (F/-/-) | Fahrzeit: ca. 2 Std. | Gehzeit: ca. 2-3 Std.

An den Tagen 5 und 6 setzen wir unsere Reise weiter in den Norden fort, um ein Dschungelparadies in einem privaten Naturschutzprojekt zu erkunden. Während einer längeren, aber gemächlichen Wanderung entdecken wir eine große Vielfalt an Tierarten. Neben verschiedenen Kolibri- und Papageienarten interessieren wir uns auch für Kleintiere wie die strahlend roten und grünen Pfeilgiftfrösche. Am späteren Nachmittag lassen sich Tukane an der Lodge blicken, während die Stimmen des Urwaldes uns umgeben.

2 x Übernachtungen im Hotel nahe Boca Tapada | (2xF/1xP/1xA) | Fahrzeit: ca. 2 Std | Gehzeit: ca. 2 Std

Tag 7 – 8: Hängebrücken Vulkan Arenal / Costa Rica

Nach den aufregenden Tagen im Tiefland erkunden wir nun die verschiedenen Lebensräume entlang der Vulkankette Costa Ricas. Im wohl bekanntesten Nationalpark liegt der Vulkan Arenal. Über eine Vielzahl von Hängebrücken wandern wir durch die Baumkronen des subtropischen Bergregenwaldes, in dem eine prächtige Vegetation gedeiht: Bromelien, Heliconien, Orchideen und noch sehr vieles mehr. Eine reiche Vogelwelt bevölkert die weiten Wälder um den Arenal, dessen Kegelform wir beim Wandern immer wieder im Blick haben.

2 x Übernachtungen im Hotel nahe La Fortuna | (2xF/1xP/2xA) | Fahrzeit: je ca. 1-2 Std. | Gehzeit: je ca. 2-3 Std.

Tag 9 – 10: An die Pazifikküste / Costa Rica

Wir überqueren die Vulkankette und sind erstaunt, als wir auf der pazifischen Seite halbwüstenartige Landschaften mit dichten Trockenwäldern vorfinden. Auf unserem Weg passieren wir die Tarcoles-Brücke, unter der sich riesige Flusskrokodile gerne zum Sonnenbaden aufhalten. Wir machen Halt im Carara-Nationalpark, dem Hauptnistplatz des vom Aussterben bedrohten Ara-Papageis, den wir mit etwas Glück zu Gesicht bekommen. An der sonnigen Küste Costa Ricas beziehen wir ein komfortables Hotel am Pazifik. Dort lassen wir am Sandstrand die Seele baumeln und genießen einen Drink zum Sonnenuntergang.

Am 10. Tag machen wir einen Ausflug in den nahe gelegenen Manuel Antonio Nationalpark. Hier haben wir die Möglichkeit, neben seltenen Papageienarten auch mit etwas Glück Kapuziner- und Brüllaffen, sowie Faultiere und Nasenbären zu sehen.

2 x Übernachtungen im Hotel an der Pazifikküste | (2xF/-/-) | Fahrzeit: Tag 8 ca. 5 Std. | Gehzeit: je ca. 1-3 Std.

Tag 11 – 12: Im Nebelwald auf den Spuren des Quetzal / Costa Rica

In den Hochlagen der Cordillera Talamanca südlich von San José erwartet uns eine völlig andere Welt. Nach einer spektakulären Fahrt über einen fast 3.000 Meter hohen Pass erreichen wir unser Ziel, ein Berglager unterhalb des Cerro Sakira. Dort beziehen wir unsere Hütten bei der Familie Serrano, die einen herrlichen Ausblick über das Hochland in Richtung Pazifik bieten. In den Schutzgebieten der Umgebung finden wir artenreichen Primärwald vor. Frühmorgens und nachmittags unternehmen wir Wanderungen durch die mystischen Nebelwälder – ein ideales Rückzugsgebiet für den seltenen Göttervogel, den Quetzal.

1 x Übernachtung im Hotel im Talamanca-Gebirge | (F/-/A) | Fahrzeit: ca. 4 Std.

Am 12. Tag unserer Reise steht der Besuch der berühmten Basilika de los Angeles in der ehemaligen Hauptstadt Cartago auf dem Programm. Anschließend setzen wir unsere Fahrt fort und durchqueren das malerische Orosi-Tal auf einer beeindruckenden Bergstraße, um zum Irazú zu gelangen – dem höchsten aktiven Vulkan Costa Ricas mit seinem grünen, säurehaltigen Kratersee.

1 x Übernachtung im Hotel in Turrialba | (F/-/A) | Fahrzeit: ca. 3-4 Std., Höhenunterschied: ~ 100 m / Gehzeit: ca. 3-4 Std.

Tag 13 – 14: Karibikküste / Costa Rica

Am 13. Tag erreichen wir unsere letzte Station in Costa Rica: die südliche Karibik zwischen Puerto Viejo und Cahuita. Am 14. Tag steht der Besuch des Nationalparks Cahuita an, ein absolutes Muss für Faultierliebhaber. Gut gepflegte Wanderwege führen uns durch den üppigen, tropischen Regenwald entlang der Küste und seiner hellsandigen Strände. Der Nachmittag bietet freie Zeit, um am Strand zu entspannen. Optional können wir schnorcheln oder die lokale Auffangstation besuchen, falls wir noch mehr Faultiere sehen möchten.

Teilnehmer der 15-tägigen Reise kehren heute nach San José zurück.

2 x Übernachtungen in einer Lodge in Cahuita oder Puerto Viejo | (2xF/1xP/-) | Fahrzeit Tag 13 ca. 3-4 Std. | Gehzeit ca. 2-3 Std.

Tag 15 – 17: Bocas del Toro / Panama

Unser Ziel für die nächsten Tage ist der vielleicht schönste Teil Panamas, das Inselarchipel von Bocas del Toro. Es ist ein paradiesischer Winkel Mittelamerikas, der erstaunlich viel von seiner Ursprünglichkeit bewahrt hat. Unzählige Inseln liegen wie grüne Perlen im Karibischen Meer verstreut. Einige dieser teilweise unbewohnten Inseln sind das Herzstück des Nationalparks Marino Isla Bastimentos. 15.000 Hektar des großen maritimen Naturschutzgebietes sind geprägt von Korallenriffen, feinsandigen Stränden, Lagunen sowie Mangroven- und Feuchtwäldern. Wir verbringen drei Nächte in Bocas, dem idealen Ausgangspunkt, um diese herrliche Gegend intensiv zu erkunden. Küstenwanderungen und Bootsausflüge sind im Reisepreis enthalten! Wer möchte, kann sich jedoch auch in dieser paradiesischen Umgebung entspannen.

3 x Übernachtungen im Hotel in Bocas | (3xF/2xP/-) | Fahrzeit Tag 15: ca. 2 Std.

Tag 18 – 19: Panama & Panama Kanal / Panama

Schweren Herzens verabschieden wir uns von den Bocas. Direkt von der Insel fliegen wir in die Hauptstadt Panama City, wo es noch viel zu entdecken gibt: Besichtigung der Ruinen von Alt-Panama, der Altstadt Casco Viejo und der Miraflores-Schleusen am weltberühmten Panama-Kanal, mit etwas Glück können wir einen der großen Frachter beim Durchqueren beobachten.

Tag 19: Ausflug zum Nationalpark Metropolitano mit feuchttropischem Primärwald. In der Vielfalt der Baum- und Pflanzenarten leben zahlreiche Vögel und man trifft häufig auf Titi-Äffchen oder ein Faultier, das zum Fressen von seinem Baum herab steigt. Anschließend Bootsfahrt auf dem Gatún See. Wir hoffen, die Bewohner des Seengebiets kennenzulernen. Zum Abschlussabend in der kolonialen Altstadt werden hoffentlich viele Teilnehmer den Satz ausstoßen: „Oh wie schön ist Panama!“

2x Übernachtungen im Hotel in Panama-City | (2xF/-/-) | Fahrzeit Tag 19 ca. 2-3 Std. | Gehzeit Tag 19 ca. 2 Std.

Tag 20: Abreise Panama-City

Transfer zum Flughafen. (Transferzeit unter „Wichtige Infos“). Individueller Rückflug ab Panama-City.

(F/M/A): F = Frühstück / Frühstückspakete; M = Mittagessen / Lunchpakete; A = Abendessen
Aufgrund örtlicher Gegebenheiten kann es zu Änderungen im Reiseverlauf kommen.

Wichtige Infos

Individuelle An- und Abreise: Die internationalen Flüge nach San José /ab Panama City sind nicht inkludiert. Auf Wunsch vermitteln wir Ihnen passende Flüge.

Flughafentransfers: Die Zeiten für die Gruppentransfers variieren je nach Termin. Bitte setzen Sie sich für die Abstimmung der passenden Ankunfts-/Rückflugzeiten mit uns in Verbindung. Bei Ankunft/Abflug außerhalb der Gruppentransferzeiten erfolgt der Transfer in Eigenregie (z.B. per Taxi).

Hinweise

Bitte informieren Sie sich vor Reisebuchung über die aktuellen **Einreise- & Gesundheitsbestimmungen: Costa Rica & Panama**

Diese Reise hat den **Schwierigkeitsgrad 1**

Ein guter Reiseschutz sichert ab!

Wir empfehlen Ihnen unbedingt den rechtzeitigen Abschluss einer Reiserücktritt- und Auslandsreisekrankenversicherung.

Mobilitätshinweis: Wir sind verpflichtet darauf hinzuweisen, dass diese Reise im Allgemeinen für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet sein kann. Falls Sie sich unsicher sind, sprechen Sie uns bitte vor einer Buchung an.

Diese Reise wird von einem langjährigen **Kooperationspartner** durchgeführt. Es gelten die AGBs unseres Partners, die wir Ihnen auf Wunsch gerne zusenden.

