

# *Viktors Farmor*

WORLDWIDE EXPEDITIONS



## **Eventyrrejse i Panama**

Gennem jungler, landsbyer og caribiske farvande

## Eventyrrejse i Panama

Fra kanalens fragtskibe til regnskovens oprindelige folk - rejs med dybt ind i Panama. Vi sejler ad Chagres-floden til Embera-samfund, vandrer på hængebroer i Boquetes tågeskov og slutter rejsen hos Guna-folket, der bor på palmeklædte paradisøer i det caribiske hav.



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

- Mød det oprindelige Embera-, Ngöbe- og Guna-folk, og oplev deres kultur og skikke
- Sejl sammen med store fragtskibe gennem Panamakanalens sluser
- Besøg Caribiens frodige øer i Bocas del Toro og Guna Yala
- Prøv verdens dyreste kaffe og de eventyrlige hængebroer i Boquete
- Opdag Panamas unikke dyreliv i regnskoven og ved Det Caribiske Hav

## Dagsprogram

### Dag 1 Ankomst til Panama

Vi rejser fra København og ankommer til Panama City sidst på eftermiddagen.

Indkvartering på centralt hotel, som ligger i et godt distrikt med fine shoppingmuligheder og et stort udvalg af restauranter. Og det tager kun 25 minutter at gå til Stillehavet.

*Måltider: Der serveres mad i flyet*

Overnatning: Panama City

### Dag 2 Sejltur på Panamakanalen og til fods i den gamle bydel

I dag skal vi et stykke ad vejen gennem Panamakanalen. Vi spiser frokost på skibet og får indtryk af de teknisk raffinerede sluseanlæg.

Vi navigerer gennem sluserne til den menneskeskabte sø Gatun, der ligger 26 meter over havets overflade. Vi kommer gennem den majestætiske åbning, der blev lavet for at forene begge oceaner og skabe den vigtige kommercielle vandvej. Vi får historien om kanalen og ser de enorme fragtskibe passere kanalen.

Vi hører om kanalens konstruktion, politik og fremtid, mens vi er vidner til driften af denne ingeniørbedrift fra 1880'erne. Byggeriet er en af de største og mest besværlige ingeniørprojekter, som nogensinde er udført.

Om eftermiddagen tager vi på byrundtur i det gamle Panama City, der blev bygget i 1519. Nutidens storby med dens skyskrabere knejser i baggrunden mellem gamle adelshuse og grønne bakker. Hvis tiden tillader det, tager vi også en tur på markedet og ser oprindelige folks kunsthåndværk.

Vi vandrer ind i den gamle bydel Casco Antigua. Her ligger præsidentpaladset fra det 17. århundrede. Vi ser den imponerende katedral og

San José-kirken med dens fornemme alter.

*Måltider: Morgenmad og frokost*

Overnatning: Panama City

### Dag 3 Sejlads på Chagrés-floden med besøg hos Embera-folket

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

Ved ankomsten til havnen i Corotu bliver vi mødt af Embera-folket, som hjælper os om bord på deres traditionelle kanoer. Herefter navigerer vi gennem smuk og frodig tropisk regnskov på Chagres-floden og op til det lille indfødte samfund, der ligger i et beskyttet område på over 135.000 hektar.

Embera-folket har bevaret deres 1.000 år gamle kultur og traditioner. Deres lille landsby hedder Embera Drúa, og den ligger i Chagres National Park. 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. Vi oplever deres landsby og får forklaret om de forskellige planter og deres medicinske virkninger. 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 flere fine produkter. De er ligeledes dygtige til at udskære figurer i træ samt i taguanødder, der kaldes vegetabilsk elfenben.

Pak badetøjet med, da det er forfriskende med en dukkert i floden efter landsbybesøget. Sidst på eftermiddagen er vi tilbage i Panama City. Aftensmaden er på egen hånd.

*Måltider: Morgenmad og frokost*

Overnatning: Panama City

## Dag 4 Øgruppen Bocas del Toro og den caribiske kyst

Efter en afslappende formiddag, hvor vi kan se lidt på omgivelserne, tager vi et tidligt eftermiddagsfly til Bocas del Toro-øgruppen.

Ved ankomsten nyder vi den første lækre caribiske frokost, og herefter er der tid til at gå lidt rundt på egen hånd i Bocas by og få de første indtryk af den afro-caribiske kultur.

Bocas del Toros smukke ø-rige er domineret af en vestindisk befolkning, og deres kultur viser sig i alle aspekter af livet. Folket, sproget, religionen og selvfølgelig køkkenet er blandt mange andre ting forskelligt fra resten af Panama. Området er stærkt præget af afro-caribisk kultur, hvilket vi bl.a. hører på deres måde at tale engelsk på - en blanding af engelsk, spansk og indfødt slang, som de kalder "Wari Wari".

En populær musikgenre her er bl.a. calypso, og maden kendetegnes specielt ved brug af hvidløg, ingefær og kokosmælk. I aften af aftensmaden på egen hånd, og der ligger mange skønne restauranter i Bocas, hvor man kan smage de lokale specialiteter.

*Måltider: Morgenmad og frokost*

Overnatning: Bocas

## Dag 5 Ø-hop med delfiner, Ngöbe-folket, frokost på vandet og frøer

Om morgenen forlader Isla Colón med båd for at udforske resten af øhavet. Vi sejler først ud til Isla Cristobal for at besøge Dolphins Bay. Stedet er et paradys for delfiner til at jage, formere sig og oplære deres unger. Bugten er omgivet af mangrover, som er en vigtig del af fødekæden, og giver alle de nødvendige elementer til, at delfinkalve kan starte deres liv og lære de færdigheder, de får brug for.

Vi sejler videre til Isla Popa for at besøge en Ngöbe-landsby. Her møder vi en gruppe kvinder fra det oprindelige folk, der har besluttet at omorganisere deres lille samfund, så de kan modtage besøgende, fortælle om deres dagligdag,

kultur, skikke og ærlige kamp for ikke at skulle leve under fattigdomsgrænsen. Det er en meget spændende og positiv oplevelse at besøge det lille øsamfund.

Efter besøget sejler vi til Crawl Cay, som er et populært område til snorkling. Her er en mangfoldighed af flerfarvede koraller og forskellige smukke fisk foruden søpindsvin og søagurker.

Vi spiser frokost på en restaurant, der er bygget på pæle i vandet. Herefter sejler vi til en bugt på Isla Bastimentos. Vi går tværs over øen til den berømte Red Frog Beach, der er hjemsted for Jordbæfrøen (*Oophaga pumilio*). Den er en af de i alt 6 kendte arter af pilegiftfrøer. Det er 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 eller anden forfriskende drik i hånden.

*Måltider: Morgenmad og frokost*

Overnatning: Bocas

## Dag 6 Smuk køretur mod Boquete på tværs af den kontinentale kløft

Vi kører i dag fra den smukke caribiske kyst på tværs af den kontinentale kløft af Amerika til byen Boquete. Byen ligger i en fantastisk grøn dal omgivet af en frodig og biodivers regnskov. Køreturen tager omkring fire timer, og vi stopper flere gange undervejs for at tage billeder og nyde de meget flotte landskaber. Vi kører gennem områder beboet af oprindelige folk og gennem tæt, frodig regnskov.

Boquete ligger i ca. 1.000 meters højde. Dalen kaldes "Valley of Eternal Spring", og den er kendt for kaffe, vandfald, gode vandrestier, jordbær og landbrug. Vi ankommer til Boquete omkring middagstid og nyder en god frokost, før vi begiver os ud på en eftermiddagstur i tågeskoven. Her mærker vi det kølige og mere disede landskab.

Det er værd at nævne, at provinsen Chiriqui er en

af de vigtigste provinser i Panama, fordi vejret er konstant året rundt. Det betyder, at der kan høstes mellem tre og fire afgrøder om året.

*Måltider: Morgenmad og frokost*

Overnatning: Boquete

## **Dag 7 Boquetes kaffe i verdensklasse og de berømte hængebroer**

Vi starter dagen med en meget interessant, lærerig og dejlig kaffetur, hvor vi fra plantagen til koppen lærer alt, hvad vi behøver at vide om den berømte Geisha-kaffe fra Boquete. Kaffen blev specielt verdenskendt pga. internationale auktioner, der afholdes i Panama for asiatiske markeder, hvor priserne stiger til vejrs. Det er sjovt at tænke på, når vi går gennem den frodige dal, hvor kaffen dyrkes.

Bagefter tager vi på et spændende eventyr af hængende broer, som giver os mulighed for at få et helt nyt perspektiv på Panamas tågeskov og det dyreliv, der findes i denne region af landet.

Hængebroerne spænder elegant hen over dalen - nogle højt oppe, hvor vi kan høre fuglesang og måske spotte brøleaber i det fjerne. Vi bevæger os ad små stier imellem broerne, der snor sig gennem frodig vegetation som bregner, mos og farverige blomster.

Vi starter gåturen i cirka 1.700 meters højde og ender til sidst ved hotellet, hvor vi nyder en velfortjent frokost.

*Måltider: Morgenmad og frokost*

Overnatning: Boquete

## **Dag 8 Fly til Panama City, sejlads på Gatun-søen og Miraflores Locks**

Vi kører til byen David, hvorfra vi har en times flyvetur tilbage til Panama City. Vi ser Panamakanalen fra land- og vandsiden og får indblik i historien omkring kanalens tilblivelse og nuværende situation.

Ved ankomsten til Albrook Lufthavn kører vi ud til

den lille by Gamboa. Den ligger i dag inde i Soberanía Nationalpark, som blev etableret i slutningen af 1980'erne for at beskytte den omkringliggende regnskov og dyrelivet. I dag er byen kendt for sin beliggenhed ved bredden af Chagres-floden og som udgangspunkt for økoturisme og naturudflugter i området.

Her venter os en smuk bådture på Gatun-søen. Vores kaptajn tager os med til forskellige områder af søen, hvor vi spejder efter dyrelivet. I mens fortæller vores guide om de planter, fugle og dyr, der er synlige her i regnskoven.

Efter den flotte sejltur gør vi holdt ved Gamboa Rainforest Resort for at spise en dejlig frokost.

Derefter forsætter vi kørslen til Panamakanalens besøgscenter ved Miraflores Locks. Herfra kan vi se ned over de store skibe, der sejler gennem kanalen.

Vi får et nærmere kig på Panamakanalens drift og trafikken af Panamax-fartøjer gennem den vigtige kommercielle vandvej. Der er også mulighed for at se den nye 45-minutters film på storformatslærred om Panamakanalen, fortalt af den kendte skuespiller Morgan Freeman.

*Måltider: Morgenmad og frokost*

Overnatning: Panama City

## **Dag 9 Guna-folkets land, snorkling og hytter på stranden**

Efter tidlig morgenmad henter en Guna-chauffør os på hotellet for at køre over den kontinentale kløft til Guna Yala, som betyder "Guna-folkets land".

Området bliver styret efter Guna-folkets egne traditioner og love, men også i overensstemmelse med panamansk lovgivning. Vi mærker her, hvor stærkt de holder fast i deres kultur og identitet. De er stolte af at være oprindelige folk. Det var også Guna-folket, der i sin tid kæmpede for retten til deres eget land, og de har hjulpet andre oprindelige grupper i Panama med at gøre det samme.

Vi ser smukke landskaber og måske endda noget

dyreliv på den kurvede køretur til den caribiske kyst. Ved ankomsten går vi om bord på en speedbåd, der sejler os til samfundet Carti Sugdub.

Vi går en orienteringstur rundt i samfundet og lærer om Guna-folkets kultur, skikke, regering og konstante kamp for ret til deres identitet som oprindeligt folk. Deres samfund har en vis grad af selvstyre, men de er ofte på kant med regeringen.

Herfra tager vi til øen Isla Perro Chico, hvor vi har mulighed for at nyde den smukke strand og snorkle til et sunket skib, der gik på grund meget tæt på øen. Vi nyder det fantastiske rev og den store biodiversitet af fisk, der lever ved revet.

Efter en dejlig frokost sejler vi til den ø, som vi skal bo på. Her indkvarteres vi i hytter på stranden. Med stor sandsynlighed venter en solnedgang af de ekstra smukke her.

Vær opmærksom på at det her kun er muligt at medbringe en dagsrygsæk. Husk også håndklæde. Den store bagage vil blive opbevaret mens vi er ved Guna Yala.

*Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad*

Overnatning: Hytte på stranden

## **Dag 10 På opdagelse i Guna Yala-øgruppen**

Tidligt om morgenen tager vi rundt med vores værter i Guna til nogle af de smukkeste strande i øgruppen. Nogle af strandene ligger på øde øer og nogle er beboet af små familier. Her kan vi bade og snorkle, se søstjerner og flere andre dyr.

Øgruppen består af hele 365 øer spredt ud over det azurblå hav, der sammen med omkring 400 kilometer smuk og varieret kystlinje danner det område, der kaldes Guna-folkets land.

Øerne er fyldt med frodig vegetation, hvide sandstrande og krystalklart vand, som skaber et meget naturskønt landskab.

Senere spiser vi frokost på en af disse fjerntliggende øer, og bagefter tager vi tilbage til hovedøen, hvor der er tid på egen hånd til at nyde

omgivelserne eller bare slappe af med en bog i en hængekøje.

*Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad*

Overnatning: Traditionel hytte på stranden

## **Dag 11 Tilbage til Panama City med fritid og afskedsmiddag**

Efter en afslappet morgenmad starter kørslen tilbage til Panama City og livet i storbyen igen. Vi gør flere stops undervejs på køreturen.

Når vi ankommer i hovedstaden, er der nogle timer på egen hånd, inden vi samles om aftenen til en dejlig afskedsmiddag sammen.

Der er nok at tage sig til omkring hotellet. Man kan gå en tur omkring Via Argentina, gennem bankkvarteret eller langs den flotte kyststrækning, Cinta Costera. Man kan også vælge at tage tilbage til den gamle bydel eller besøge det farverige Biomuseum, som er tegnet af Frank Gehry.

*Måltider: Morgenmad og aftensmad*

Overnatning: Panama City

## **Dag 12 Dyreliv i Metropolitan Park og farvel til Panama**

På vores sidste dag i Panama tager vi på en morgentur i den fantastiske Metropolitan Park. Her holder vi udkig efter dovendyr, aber, skildpadder, firben, et stort udvalg af fugle og mange andre dyr. Der er som altid ingen garantier, men vi holder øjne og øre åbne.

Tilbage på hotellet er der mulighed for omklædning, efterfulgt af en god frokost på en lokal restaurant. Derefter går turen ud til den internationale lufthavn, hvor vi siger farvel til vores chauffør og guide.

*Måltider: Morgenmad og frokost*

## Dag 13 Ankomst til København

Vi har flyskifte i Paris og ankommer til København sidst på eftermiddagen.

*Måltider: Der serveres mad i flyet*

## Information om rejsen

### Prisen inkluderer

- Fly København/Panama tur/retur
- Indenrigsfly: Panama City til Boca samt David til Panama City
- Hotelophold i delt dobbeltværelse
- Halvpension, dog helpension dag 9 og 10
- Kørsel i bus
- Sejlads på Chagrés-floden, i Bocas del Toro, på Gatun-søen og i Guna Yala
- Entréudgifter og parkafgifter
- Dansk rejseleder
- Engelsktalende lokalguider
- Drikkepenge til chauffører og lokalguider (ca. 400 kr.)

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

### Prisen inkluderer ikke

- Eneværelsestillæg (Afventer pris)
- Rejse- og afbestillingsforsikring

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

### Vigtig info

På den lille ø (dag 9 og 10) sover vi i traditionelle hyggelige trækabiner direkte på stranden. Der er et mindre antal hytter, hvorfor det er muligt, at man skal dele med medrejsende de to nætter på rejsen.

## Datoer og priser

Dato	Pris	Rejseleder
15. January - 27. January 2027	<i>Afventer pris</i>	Aud Kristina Nørgaard
12. March - 24. March 2027	<i>Afventer pris</i>	Merete Hansen

**Dette dokument er genereret den 5/9/2026**

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

Se altid [www.viktorsfarmor.dk](http://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