



## TREKKINGREISE

# KARIBIK TREKKING

## Vom Pazifik zum Atlantik



- Trekking durch Panama - vom Pazifik bis zur Karibikküste
- 5 Tage exklusiver Schiffs-Charter im San Blas Inselarchipel
- Robinson Crusoe-Feeling und Entspannung in der Karibik
- Trekking in Kolumbien zur geheimnisvollen Ciudad Perdida
- Cartagena: Perle der Karibik & UNESCO Weltkulturerbe

## TOURCHARAKTER

Karibik & Trekking - passt das zusammen? Ja, da sind wir sicher! Was macht die einzigartige Mischung dieser Reise aus? Traumstrände an der Karibikküste, spannende Trekkingrouten über Bergpfade, durch tropischen Regenwald und dann noch ein Segeltörn durch die San Blas Inseln.

Auf einer wenig bekannten Trekkingroute starten wir unsere Reise und überqueren Panama an der schmalsten Stelle Amerikas vom Pazifik zur Karibikküste. Etwas bekannter ist das Trekking zur Ciudad Perdida in Kolumbien. Für die mehrtägigen Wanderungen ist Ausdauer und Trittsicherheit erforderlich. Die Tagesetappen liegen zwischen 3 und 6 Stunden. In den feuchtwarmen Subtropen ist Klimaverträglichkeit gefragt. Zwischen den Wandertagen genießen wir in der wohl ursprünglichsten Gegend der Karibik Tage der Entspannung.

Ein absolutes Highlight ist der 5-tägige Segeltörn durch das Paradies der San Blas Inseln. Ganz nebenbei überwinden wir die letzte Lücke der Panamericana, Darien Gap genannt. Auf einem exklusiv gecharterten Segelschiff schlafen wir in einfachen Schlafkajüten (z.T. Mehrbett). Wer möchte, kann auch an Deck übernachten. Je nach Wellengang sollte man seetauglich sein.

Zwischendurch haben wir immer wieder Erholungstage und besichtigen schöne Kolonialstädte. In größeren Orten übernachten wir in landestypischen Unterkünften. Die Übernachtungen beim Trekking erfolgen in freier Natur - in Zelten, Hängematten- oder Stockbettencamps. Unser Gepäck wird transportiert, wir tragen nur den Tagesrucksack. Wer eine Portion Flexibilität mitbringt, der hat Spaß an der Kombination aus Karibikflair und Trekking!



Links: Zeltübernachtung auf den San Blas Inseln, Mitte: Im Dorf der Kuna, Foto: E. Fella



Rechts: Mit der Segelyacht bei den San Blas Inseln

## REISEVERLAUF

### 1-2 Panama City & Panamakanal

Ankunft in Zentralamerika und noch am selben Abend begrüßt uns unsere Reiseleitung in Panama City. Am nächsten Tag bleibt ausreichend Zeit die 1519 gegründete Stadt mit der Kulisse aus Wolkenkratzern, noblen Villen und grünen Hügeln zu besichtigen. Von Panama Viejo in die Altstadt Casco Antiguo verfolgen wir die Geschichte der Stadt und besuchen ihre Sehenswürdigkeiten.

Ein Besuch des Panamakanals, eine der wichtigsten Wasserstraßen der Welt, darf natürlich nicht fehlen. An den Miraflores Schleusen lässt sich alles über die Funktionsweise und Ausmaße des weltberühmten Panamakanals erfahren. Interessant ist der Weg der Ozeanriesen durch die Schleusen auf dem Weg vom Pazifik zum Atlantik. 2xÜN im 3\* Hotel (F) / Fahrzeit ca. 1 Std.

### 3-6 Trekking vom Pazifik zur Karibik durch Guna Yala

Wir reisen per pedes zur Karibik und überqueren den Isthmus von Panama, die Landenge zwischen Pazifik und Atlantik. Bei einem 4-tägigen Trekking geht es quer durch Guna Yala, das Land des Kuna Volkes, bis zu den Trauminseln von San Blas. Das Stammesgebiet reicht von den Bergen bis zur Küste und den vorgelagerten Inseln. Unser lokaler Reiseleiter pflegt seit vielen Jahren intensiven Kontakt zu den Kuna und ist unser Türöffner für die uns fremde und faszinierende Kultur dieser Menschen. Unsere Wanderung führt durch überwältigende Natur, wir durchqueren Bäche und kleine Flüsse und besteigen Aussichtshügel. Der Blick reicht weit über den dicht bewachsenen Regenwald bis an die Karibikküste.

Tag 3: Am Morgen fahren wir auf der Panamericana Richtung Osten und dann weiter auf einer Naturstraße an die Küstenkordillere ins Tal des Rio Mamoní, dem Ausgangspunkt unseres Trekkings. Unser Weg führt durch tropischen Regenwald und nach etwa 4-stündiger Wanderung erreichen wir an der Wasserscheide von Pazifik und Atlantik unser erstes Zeltlager.

Dort stärken wir uns mit einem deftigen Abendessen und genießen den ersten Abend in der Natur.

Tag 4: Es geht mehr bergab als bergauf und wir wandern ca. 4 - 6 Std. in das Tal des Rio Cangandi. Einheimische Naturführer bringen uns die Wirkungsweise vieler Pflanzen näher, die wir in den Waldgebieten finden. Das Zeltlager errichten wir heute am Ufer des Rio Cangandi.

Am Tag 5 öffnet sich unser Blick mehr und mehr auf die Küste und die ersten vorgelagerten San Blas Inseln. Wir wandern flussabwärts weiter durch den Regenwald bis zum Dorf Cangandi. Dort werden wir von den freundlichen Bewohnern empfangen und dürfen unsere Zelte dort aufschlagen.

Am Tag 6 ist es soweit: Wir erreichen die Karibikküste! Nach einer kurzen Wanderung geht es mit dem Boot durch die Mangroven zur Küste und zu einer kleinen mit Kokospalmen bewachsenen Insel. Dem ersten Bad in der Karibik steht nun nichts mehr im Wege - wir machen es uns auf "unserer" Insel gemütlich und genießen das Ankommen in vollen Zügen. 4xÜN im Zelt (F/P/A) / Fahrzeit Tag 3 ca. 3 Std. 1↓ max. 200 Hm. pro Tag / Gehzeit täglich ca. 3-6 Std.

### 7-10 Segeltörn von Panama nach Kolumbien Vom Archipel der San Blas Inseln bis Cartagena

Gemütliche Tage im karibischen Paradies der über 350 Inseln des Archipels von San Blas liegen vor uns. Die Inseln mit weißen Sandstränden voller Palmen sind ein wahr gewordener Traum. Am Tag 7 holt uns das gecharterte Segelschiff direkt an unserer Insel ab. Wir genießen das Robinson Crusoe-Gefühl und ernähren uns von frischen Meeresfrüchten und Fisch mit Kokosreis, dazu viel Obst. Wir schwimmen und schnorcheln im kristallklaren Wasser oder lassen an Deck des Schiffes einfach die Seele baumeln und faulenzen. Am Abend ankern wir in ruhigen Buchten.

Mit Hilfe unseres Beibootes unternehmen wir Landgänge. Ein Grillabend an einem schönen Lagerfeuer macht uns bewusst, wie einfach und doch schön das Leben sein kann. Wir segeln an der Küste entlang und entdecken immer wieder neue Inseln am Horizont.

Wir segeln immer entlang der Karibikküste Panamas, meist hinter dem Riff und dadurch vor hohen Wellen geschützt, bis zur kolumbianischen Grenze. Von hier nehmen wir ein Schnellboot (2 Std.) und gelangen mit einem Transfer oder öffentlichen Bus über Land (ca. 5 Std.) nach Cartagena.

4xÜN in Mehrbett-Kajüten auf dem Segelschiff (F/P/A)

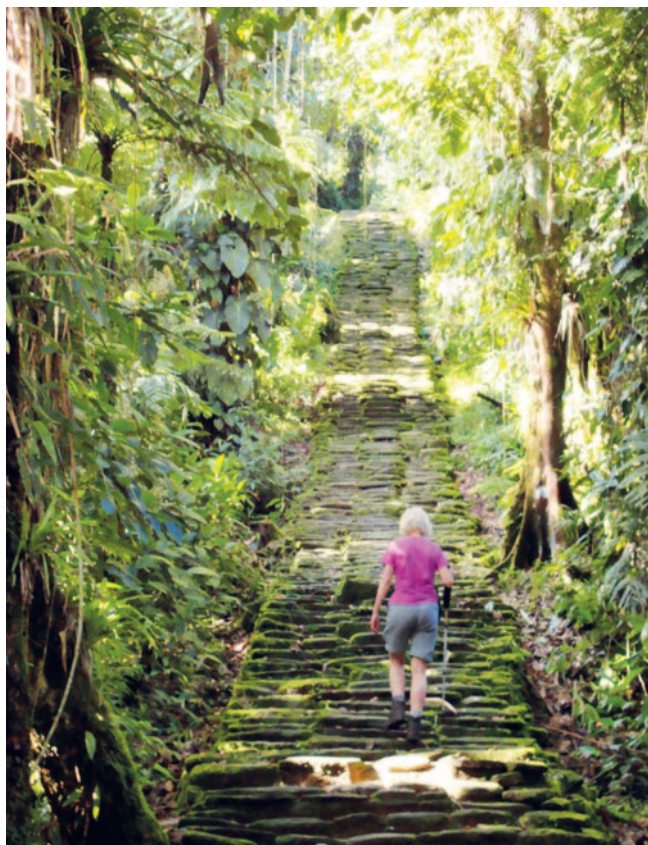
### 11-12 Cartagena

Nach 5 Tagen und 4 Nächten auf dem Segelschiff erreichen wir Cartagena, die wohl schönste Kolonialstadt Südamerikas, direkt an der traumhaften Karibikküste Kolumbiens gelegen. Wir stürzen uns in das bunte Leben der Hafenstadt, die bereits 1984 zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt wurde. Wir schlendern durch Gassen und über historische Plätze der Altstadt und erleben die typische Stimmung Südamerikas: Bunte Farben, exotische Früchte und Märkte, ausgelassene Atmosphäre und magisches Karibikfeeling.

2xÜN im 3\* Hotel in der historischen Altstadt (F)

### 13-16 Ciudad Perdida Trekking

Das nächste Trekking-Abenteuer wartet schon auf uns. Wir machen uns auf den Weg in das höchste Küstengebirge der Welt, die Sierra Nevada de Santa Marta. Die einzigartige Bergkette nördlich der Anden mit bis zu 5.775 m hohen Gipfeln ist bewachsen mit tropischem Regenwald, der in Bergnebelwald und Páramo Vegetation übergeht. An den Hängen leben vier unterschiedliche, doch miteinander verwandte, indigene Völker: die Arhuaco, die Wiwa, die Kogi und die Kankuamo.



Oben: Ciudad Perdida in Kolumbien



Übernachtung bei den Kuna

Wir starten unsere 5-tägige Trekkingtour zur Ciudad Perdida, eine der herausragendsten archäologischen Stätten Südamerikas. Die „vergessene Stadt“, vermutlich im 11. Jh. von den Tayrona erbaut, wurde nach der Eroberung Südamerikas vergessen und von den Spaniern nie betreten. Mitten im dichten Urwald erstreckt sich die Anlage auf einer Höhe von 900 - 1.300 m. Doch neben diesem mystischen Ort ist auch der Weg dorthin von unbeschreiblicher landschaftlicher Schönheit. Bei der Wanderung durch den tropischen Regenwald erleben wir die Tier- und Pflanzenvielfalt dieses Ökosystems. Wir hören und sehen mit etwas Glück zahlreiche tropische Vögel, Schmetterlinge, Riesennager und staunen über Bromelien und bunte Orchideen, die auf den Baumriesen wachsen. Unterwegs begegnen uns Mitglieder der indigenen Bevölkerung. Am Ende führt uns eine mitten im Regenwald gelegene Steintreppe über 1.000 Stufen hinauf zur verlorenen Stadt. Dort angekommen, eröffnet sich uns die beeindruckende Anlage. Ein Szenario von magischer, ursprünglicher Schönheit. Die Ausrüstung und die Lebensmittel werden von Packpferden und Trägern transportiert - wir tragen nur unseren Tagesrucksack.

4xÜN im Stockbetten- oder Hängemattencamp (F/P/A)

Fahrzeit Tag 13 ca. 5-6 Std. / ↑↓ ca. 600 Hm. pro Tag, Tag 17 ca. ↓1.000 Hm. / Gehzeit täglich ca. 4-6 Std.

### 13-16 Alternativ-Trekking: Die verborgene Siedlung Ableji

Etwas weniger anspruchsvoll kann sich ein Teil der Gruppe (Mindestens 3 Personen) mit englischsprachiger Reiseleitung auch auf den Weg zu den Kogui machen.

Detailprogramm siehe [www.wigwam-tours.de](http://www.wigwam-tours.de)

Fahrzeit Tag 13 ca. 4 Std. / ↑↓ ca. 300-450 Hm. pro Tag/ Gehzeit täglich ca. 3-7 Std. 3xÜN im Hängemattencamp (F/P/A), 1xÜN in 3\* Lodge direkt am Meer

### 17-18 Karibikküste am Tayrona Nationalpark

Auf dem letzten Wegstück steigen wir die steilen Berghänge hinunter bis wir wieder die türkisblaue Karibik vor uns erblicken. Stolz und glücklich über unsere Leistung feiern wir gemeinsam unser beständenes Abenteuer und kühlen uns im kristallklaren Wasser ab. Unsere Lodge liegt direkt am Strand und die traumhaften kilometerlangen Sandstrände laden zu Spaziergängen oder zum Schwimmen ein. Oder Sie genießen einfach nur das Meeresrauschen. Wer möchte, kann den Tayrona Nationalpark besuchen.

2xÜN in 3\* Lodge direkt am Meer (F)

### 19 Abschied und Rückreise

Ende der Reise an Tag 19, Transfer nach Cartagena oder individuelle Verlängerung an der Karibikküste.



Oben: Marktfrau in Cartagena an der Karibikküste



Flussdurchquerung beim Trekking in Panama

## INKLUDIERTER LEISTUNGEN - KARIBIK TREKKING

### Reiseleitung

- ▶ deutschsprachige WIGWAM-Reiseleitung
- ▶ Lokale, Deutsch, Englisch und Spanisch sprechende Wanderführer, Träger, Bootskapitän und -crew

### Aktivitäten / sonstige Leistungen

- ▶ 5-tägiger exklusiver Schiffs-Charter im San Blas Inselarchipel und Überfahrt nach Kolumbien
- ▶ 4-tägiges Trekking über den Isthmus von Panama mit Trägern und lokalem Bergführer
- ▶ 5-tägiges Trekking zur Ciudad Perdida mit Packpferden und lokalem Guide / Alternativ Trekking mit englischsprachiger Reiseleitung nach Ableji (Mindestens 3 Teilnehmer)
- ▶ Sämtliche Eintritts- und Nationalparkgebühren
- ▶ Sämtliche Transfers in privaten Fahrzeugen (Tag 10 auch im öffentlichen Bus möglich)

### Übernachtungen

- ▶ 4xÜN in landestypischen 3\* Hotels
- ▶ 2xÜN in Strandlodge direkt am Meer
- ▶ 4xÜN in Mehrbett-Kajüten auf dem Segelschiff
- ▶ 3xÜN in Zelten beim Trekking in Panama
- ▶ 1xÜN in Zelten auf einer Insel im San Blas Archipel
- ▶ 4xÜN in Stockbetten- oder Hängemattencamps

### Mahlzeiten

- ▶ 18x Frühstück, 11x Picknick, 11x Abendessen



**REISEDAUER** 19 TAGE  
**TEILNEHMER** MIN 10 MAX 12

## TERMINE

### 2025

25.01. - 12.02.  
15.02. - 05.03.  
15.03. - 02.04.  
05.04. - 23.04.

### 2026

24.01. - 11.02.  
21.02. - 11.03.  
14.03. - 01.04.  
11.04. - 29.04.

### 2027

30.01. - 17.02.  
27.02. - 17.03.  
20.03. - 07.04.  
10.04. - 28.04.

## OPTIONALE LEISTUNGEN

- ▶ Einzelzimmerzuschlag: € 380,- (6 Nächte)
- ▶ Einzelzeltzuschlag: € 80,- (4 Nächte)
- ▶ Flug mit KLM, Air France, Lufthansa, Avianca o.a. Linienfluggesellschaften ab ca. € 1.100,- je nach Reisezeit und Buchungszeitpunkt D, A, CH - Panama City / Cartagena - D, A, CH
- ▶ persönliche Ausgaben, Trinkgelder, nicht enthaltene Verpflegung, evtl. Visakosten und fakultative Ausflüge
- ▶ Verlängerungsprogramme auf Anfrage

## PREIS

19 Tage Landprogramm ab Panama City/  
bis Cartagena: ab € 5.240,-

Kleingruppenaufpreis bei 8-9 Personen: € 240,-

Ansprechpartner:

+49 (0)8379 920 630 / +41 (0)71 2444 501

lateinamerika@wigwam-tours.de

Hinweise zur Durchführung und Teilnehmerzahl auf

[www.wigwam-tours.de/allg-geschaftsbedingungen.html](http://www.wigwam-tours.de/allg-geschaftsbedingungen.html)