34. Gruppenreise der
Sonnenwald-Reisefreunde

SONNENWALD
Gegründet 1966
SC

PANAMA
COSTA RICA &
NICARAGUA

27. Oktober bis
11. November 2023

1 - 1989 - Moskau
2 - 1990 - Kuba
3 - 1991 - USA - Florida
4 - 1992 - von Mexico City zum Pazifik
5 - 1993 - Malaysia und Singapur
6 - 1994 - Jamaika
7 - 1995 - Sumatra, Java und Bali
8 - 1996 - Westen der USA u. Hawaii
9 - 1997 - Brasilien
10 - 1998 - Südafrika
11 - 1999 - Venezuela
12 - 2000 - Sri Lanka
13 - 2001 - Costa Rica
14 - 2002 - Thailand
15 - 2003 - Kapverden
16 - 2004 - Oman & VAE
17 - 2005 - Vietnam
18 - 2006 - Trinidad & Tobago
19 - 2007 - Luzon & Bohol, Philippinen
20 - 2008 - Chiapas & Yucatan, Mexico
21 - 2009 - Borneo, Malaysia
22 - 2010 - Kuba von West nach Ost
23 - 2011 - Kambodscha
24 - 2012 - Namibia
25 - 2013 - Myanmar
26 - 2014 - Guatemala, Honduras & El S.
27 - 2015 - Rajasthan, Indien
28 - 2016 - Peru, der Süden
29 - 2017 - Tansania und Sansibar
30 - 2018 - Laos & Khao Lak, Thailand
31 - 2019 - Kolumbien
32 - 2021 - Portugal
33 - 2022 - Inselhopping Philippinen

2023 - Panama, Costa Rica und Nicaragua

Rauchende Vulkane, dichter Nebelwald und traumhafte Strände - Mittelamerika besticht durch vielfältige und artenreiche Landschaften. Wir beginnen die Reise in

Panama City mit dem weltberühmten Kanal und fliegen weiter nach **Bocas del Toro.** Nach einer Bustour durch Costa Rica erwartet uns in Nicaragua der riesige **Nicaraguasee** mit der Vulkaninsel **Ometepe**, weitere spektakuläre Vulkane sowie die Kolonialstädte **León** und **Granada**.

Teilnehmen können alle erwachsenen SC-Mitglieder, aber auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.

Auskünfte erteilt...

Xaver Hötzinger, Dörflerweg 5, 94508 Schöllnach
Tel. 09903 / 1273 und 0170 / 80 80 002

Zur Anmeldung (bis 25. Juni 2023) **ist eine Anzahlung von 900,-- € notwendig.**

Folgende Leistungen sind im Preis von 3895,-- € enthalten:

1. Tag - 27.10. (Fr) Flug München - Paris - Panama City: Busfahrt zum Flughafen München. Um 10:15 Uhr Flug München - Paris mit **Air France**, Ankunft in Paris um 12:00 Uhr, Umsteigen und Weiterflug um 13:45 Uhr. Ankunft in Panama City um 17:40 Uhr. Unser deutschsprachiger Reiseleiter begrüßt uns am Flughafen und bringt uns zum Hotel. Übernachtung im **Hotel Tryp by Wyndham, ****.**

2. Tag - 28.10. (Sa) Der Panama Kanal: Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Bus zum Hafen. Hier beginnt unsere Schifffahrt zur **Teildurchquerung** des berühmten Kanals von Panama City bis Gamboa (5 bis 6 Std.). Es werden die **Petro-Miguel-Schleuse** und die berühmten **Miraflores-Schleusen** durchfahren. Mit dem Bus geht es wieder zurück nach **Panama City**. Nachmittags bleibt noch Zeit zur **Stadterkundung**. Übernachtung im **Hotel Tryp by Wyndham, ******, F/M.

3. Tag - 29.10. (So) Exkursion zu den Emberá: Nur ein kurzes Stück fahren wir aus der Stadt, dann steigen wir um in Langboote und fahren den **Rio Chagres** hinauf zum Dorf der **Emberá**. Die schöne Bootsfahrt führt durch eine faszinierende Urwaldkulisse. Zum Mittagessen gibt es Fisch auf Bananenblättern. Bewusst wählen wir ein Dorf, das nicht im Focus der vielen Kreuzfahrtschiffe liegt. Übernachtung im **Hotel Tryp by Wyndham, ******, F/M.

4. Tag - 30.10. (Mo) Inselwelt Bocas del Toro: Mit einem **kurzen Flug** erreichen wir die nordöstliche Karibikküste Panamas, die Inselgruppe **Bocas del Toro**. Die Inseln haben durch ihre afrokaribischen Einwohner ein ganz besonderes Flair. Am Nachmittag können wir den Ort mit typisch karibischer Atmosphäre erkunden oder den Karibikstrand genießen. Übernachtung im **Playa Tortuga Resort, ******, F.

5. Tag - 31.10. (Di) Bootsausflug zum Red Frog Beach: Auf der Fahrt durch kleine Wasserwege in den Mangrovenwäldern sehen wir Vögel und vielleicht auch ein Faultier. In **Coral Cay** eröffnet sich für Schnorchler ein Unterwasserparadies. Auf der **Insel Bastimentos** machen wir Stop am **Red Frog Beach**, der seinen Namen von den roten Pfeilgiftfröschen erhalten hat. Wir haben Zeit zu schwimmen, die Insel zu erkunden oder einfach nur am Strand zu entspannen. Nachmittags schippern wir zurück zum Resort. Übernachtung im **Playa Tortuga Resort, ******, F.

6. Tag - 1.11 (Mi) Cahuita Nationalpark und Sarapiqui: Früh geht es heute los, wir haben eine mehrstündige Busfahrt zu bewältigen (ca. 260 km). Kurz nach der Grenze in Costa Rica stoppen wir im **Cahuita Nationalpark** und unternehmen eine kleine Wanderung. Weiter geht die Tour über **Puerto Limon** nach **Sarapiqui**, unser heutiges Ziel in Costa Rica. Übernachtung im **Hotel Bambú, *****, F.

7. Tag - 2.11 (Do) Tirimbina-Reservat - Grenze Las Tabillas - Solentiname: Noch vor dem Frühstück wandern wir auf einer Hängebrücke über den **Rio Sarapiqui** im einzigartigen Regenwald des **Tirimbina Reservats**. Nicht weit ist es dann zur Grenze nach **Nicaragua**, nach **Las Tabillas**. Von dort noch ein Katzensprung bis nach San Carlos. Mit dem Boot geht es weiter zu den 36 Inseln des **Solantiname Archipels** im **Nicaragua See**. Übernachtung im **Hotel Cabanas Paraiso, *****, auf der Insel **San Fernando**, F/A.

8. Tag - 3.11. (Fr) Los Guatuzos - Bootsfahrt nach Ometepe: Per Boot geht es frühmorgens weiter auf dem **Nicaragua See** zum **Reservat Los Guatuzos** am südlichen Ufer und weiter nach **Colón**. Ein Bus bringt uns nach San Jorge, wo wir die Fähre zur **Insel Ometepe** nehmen. Die Hauptattraktion der Insel sind zweifellos ihre

beiden Vulkane. Außerdem gibt es Strände, Wasserfälle und weitere Highlights. Übernachtung im **Hotel Villa Paraiso, *****, F/M.

9. Tag - 4.11. (Sa) Die Insel Ometepe: Zwei Vulkane bestimmen das Bild der Insel. Im Norden liegt der **Concepción**, ein aktiver Vulkan mit einem perfekten Konus, im Süden der erloschene Vulkan **Maderas**, in dessen Krater sich eine Lagune gebildet hat. Wir erkunden die Insel, wandern zu den 1500 Jahre alten **Petroglyphen** und können den Vulkan Maderas besteigen. **Hotel Villa Paraiso, *****, F/M.

10. Tag - 5.11. (So) León - Las Penitas: Heute verlassen wir die Insel Ometepe und nehmen die Fähre zurück zum Festland, mit dem Bus fahren wir weiter nach Norden. Tagesziel ist die Kulturhauptstadt Nicaraguas, **León**. Am Nachmittag geht's nach **Las Penitas**, wo wir den Sonnenuntergang an einem der schönsten Strände der nicaraguanischen Pazifikküste erleben können. **Hotel El Convento, ******, León, F/M.

11. Tag - 6.11. (Mo) León - Vulkan Cerro Negro: Am Vormittag steht eine Stadtführung durch **León** auf dem Programm. Wir besichtigen u.a. die berühmte **Kathedrale**, von deren Dach wir einen herrlichen Ausblick auf die Stadt und die umliegenden Vulkane haben. Am Nachmittag fahren wir zum aktiven **Vulkan Cerro Negro**. Nach einem einstündigen Aufstieg können wir in den Kraterschlund blicken und die fantastische Aussicht genießen. **Hotel El Convento, ******, F/A.

12. Tag - 7.11. (Di) Heiße Quellen von San Jacinto - Esteli - Granada: Wir fahren heute zu den heißen Quellen von **San Jacinto**. Hier führen uns die Kinder des Dorfes zu den brodelnden Schlammlöchern. Die Fahrt geht dann nach **Esteli**, die Region ist bekannt für den Tabakanbau und die Herstellung exzellenter Zigarren. Wir besichtigen eine Zigarrenfabrik und fahren am Nachmittag zur bezaubernden Kolonialstadt **Granada**. Übernachtung im **Hotel Real la Merced, ****,** F/M**.**

13. Tag - 8.11. (Mi) Granada: Die Stadt gilt als **koloniale Perle** Mittelamerikas. Beim Rundgang besichtigen wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Übernachtung im **Hotel Real la Merced, ****,** F.

14. Tag - 9.11. (Do) Laguna Apoyo und der Masaya Vulkan: Beeindruckend ist der Blick vom **Dorf Catarina** über die **Laguna Apoyo** bis zum Nicaragua-See. Wie wär's mit einem erfrischenden Bad im klaren Wasser des Vulkankraters? In der Abenddämmerung erleben wir einen besonderen Moment im **Masaya Volcano National Park**. Nah dran am **Santiago Vulkan** blicken wir direkt in den tiefen Schlot, in dem permanent ein großer See mit glühender Lava blubbert. Am Abend treffen wir uns zum Abendessen im Innenhof eines Restaurants der Stadt, musikalisch umrahmt mit nicaraguanischen Volksliedern. **Hotel Real la Merced, ****,** F/M/A.

15. Tag - 10.11. (Fr) Transfer nach Liberia und Rückflug: Der Vormittag steht zur freien Verfügung, dann fahren wir zur Grenze Penas Blancas, und weiter zum Flughafen Liberia in Costa Rica (ca. 190 km, ca. 4 Std.). Um 21:00 Uhr Flug mit KLM nach **Amsterdam**.

16. Tag - 11.11. (Sa) Amsterdam - München und Ankunft zuhause: Ankunft in Amsterdam um 14:15 Uhr. Umsteigen und Weiterflug nach München um 15:20 Uhr, Ankunft in München um 16.45 Uhr, dann Transfer mit dem Bus in die Heimatorte.

Einzelzimmer-Zuschlag: 650,-- € Aufpreis für Nichtmitglieder: 30,-- €

Alle Angaben nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr !