

**PANAMA | COSTA RICA | NICARAGUA**

# Zwischen Palmen und Vulkanen

## Einreisebestimmungen

Bei einem Aufenthalt bis zu drei Monaten ist für Deutsche, Österreicher und Schweizer in allen drei Ländern kein Visum erforderlich und es reicht ein Reisepass, der ab Einreisedatum noch mindestens sechs Monate gültig sein muss. Bei der Einreise ist jeweils ein Einreiseformular auszufüllen, dessen Durchschlag bei der Ausreise abgegeben werden muss! In Costa Rica und Nicaragua bekommen Sie ebenfalls eine Einreisekarte, die Sie bis zum nächsten Grenzübertritt bzw. der Ausreise aus Costa Rica aufbewahren müssen! Bei der Einreise nach Nicaragua wird für den Erwerb der Einreisekarte eine Gebühr von ca. 5 USD verlangt. Die Einreisekarte ist in englischer und spanischer Sprache abgefasst und sollte in einer dieser Sprachen und in Blockbuchstaben ausgefüllt werden.

**Achtung:** Einreisebestimmungen können sich kurzfristig ändern! Wir halten Sie aber hierzu auf dem Laufenden. Für die Einhaltung der Reisebestimmungen ist grundsätzlich jeder Reiseteilnehmer selbst verantwortlich.

Reisende weiterer Nationalitäten benötigen gegebenenfalls ein Visum. Bitte beachten Sie die jeweiligen Visabestimmungen und informieren Sie sich frühzeitig über einen Visumsantrag.

## Gesundheit/Impfungen

**Impfungen** Bitte überprüfen Sie, ob die üblichen Impfungen wie Polio, Tetanus und ggf. Typhus ihre Wirksamkeit noch nicht verloren haben. Die medizinische Versorgung in Panama und Costa Rica ist relativ gut, bei Möglichkeit sollte jedoch eine private Klinik konsultiert werden. Die Versorgung in Nicaragua ist meist auf die Grundversorgung beschränkt.

**Gelbfieber:** Bei der Einreise nach Nicaragua aus Risikogebieten ist eine Gelbfieberimpfung seit März 2017 zwingend erforderlich und wird auch kontrolliert. Da Panama zu den Risikogebieten zählt benötigen Sie für diese Reise die Gelbfieberimpfung. Zum Nachweis nehmen Sie bitte den gelben internationalen Impfausweis mit. Kann dieser nach Aufforderung nicht vorgezeigt werden, können Zwangsimpfungen veranlasst werden. Neben Panama wurden folgende Länder zu Risikogebieten deklariert: Argentinien, Brasilien, Bolivien, Guayana, Kolumbien, Ecuador, Venezuela, Paraguay und Peru. Wir bitten Sie daher, falls eine Impfung noch nicht erfolgt ist, dies vor Reisebeginn nachzuholen. Der Schutz gegen Gelbfieber besteht nach einer Impfung ein Leben lang.

**Diphtherie:** Nicht zwingend notwendig, nur wenn Sie aus einem gefährdeten Gebiet einreisen.

**Typhus und Cholera:** nicht dringend notwendig.

**Hepatitis A & B:** Hepatitis A wird empfohlen, Hepatitis B-Schutz nur bei Langzeitaufenthalten über 4 Wochen oder bei besonderer Exposition

**Malariaprophylaxe:** Das Malariarisiko in Panama, Costa Rica und Nicaragua ist relativ gering und eine Prophylaxe nicht notwendig. Ausnahme sind teilweise die Dschungelgebiete. Bitte fragen Sie hierzu das zuständige Tropeninstitut. Der beste Schutz gegen Mückenstiche ist entsprechende Kleidung, es empfiehlt sich helle und langärmelige Kleidung zu tragen und sich durch insektenabweisende Mittel zu schützen.

**Dengue:** Das Dengue Fieber ist eine Virusinfektion, die durch den Stich einer tag- und nachtaktiven Mückenart (*Aedes aegypti* und *Aedes albopictus*) übertragen wird. Krankheitsträger sind Menschen, in waldnahen Regionen auch Affen. Es ist aber zu beachten, dass der Virus nicht direkt von Mensch zu Mensch übertragbar ist. Die wichtigste und einzige Vorsichtsmaßnahme gegen das Dengue Fieber ist ein guter Mückenschutz: mückenabweisende Cremes oder Sprays, hautabdeckende evtl. imprägnierte Kleidung sowie imprägnierte Moskitonetze und eine Klimaanlage. Eine Impfung oder eine Prophylaxe mit Tabletten für Reisende ist noch nicht möglich. In Costa Rica tritt die Erkrankung an Dengue selten auf, in Panama und Nicaragua dagegen häufiger.

**Versorgung mit Medikamenten:** Wer spezifische Medikamente benötigt, sollte diese von Zuhause mitbringen. Ein kleines Erste-Hilfe-Set mit Verbandszeug, Pflaster, Antibiotika, Antiallergika und Schmerzmitteln kann auf längeren Ausflügen sehr hilfreich sein.

**Wichtig:** Die Impfvorschriften können sich kurzfristig ändern! Sie sollten sich über Infektions- und Impfschutz rechtzeitig informieren.

**Fitnessanforderungen** Durchschnittliche Fitness und gute Gesundheit ist alles, was Sie mitbringen müssen! Generell kann man sagen, wenn Sie sich unsere Reisebeschreibung durchgelesen haben und diese Ihren Vorstellungen entspricht und Reiselust bei Ihnen weckt, dann sind Sie im Normalfall auch fit genug für eine solche Reise. Wichtig ist, dass Ihnen Klimaschwankungen nicht viel ausmachen. Im Zweifelsfall konsultieren Sie bitte frühzeitig Ihren Hausarzt.

## Sicherheit/Diebstahl

Costa Rica, Nicaragua und Panama sind relativ sichere Länder und es lässt sich unbeschwert reisen. Kleinkriminalität gibt es eigentlich fast ausschließlich in den größeren Städten. In den meisten vor allem ländlichen Gegenden die wir mit Ihnen bereisen sind i.d.R. sowieso nur wenige Menschen anzutreffen. Wie in allen Großstädten sollte man sich natürlich auch in Panama City oder San Jose etwas vorsichtiger bewegen und vor allem nicht viele Wertgegenstände mit sich führen. Gewalt und Kriminalität sind in diesen Städten ein Problem, aber vor allem für Einheimische selber. Tagsüber und im Zentrum der Großstädte mit seinen Sehenswürdigkeiten muss der "gewöhnliche Tourist" nicht wirklich befürchten ausgeraubt, überfallen oder gar bedroht zu werden. Allgemein gilt: in Busbahnhöfen, an öffentlichen Plätzen (auch am Strand!), aber auch in Restaurants, Cafés und Supermärkten sollte man sein Gepäck bzw. persönliche Habe nicht aus den Augen lassen. Körperliche Gewalt kommt nur selten vor. Dennoch ist – wie überall – umsichtiges Verhalten angebracht.

## Transportmittel

**Airlines** Für unsere Costa Rica/Panama/Nicaragua Rundreisen buchen wir in der Regel Iberia für die Langstreckenflüge.

Diese Wahl haben wir getroffen, da wir aus Erfahrung sagen können, dass das Preis-Leistungsverhältnis bei Iberia stimmt und vor allem Sicherheit und Zuverlässigkeit groß geschrieben werden. Iberia hat mit die geringste Gepäcksverlustquote in Europa und ist auch in Hinsicht der Ankunft – und Abflugzeiten sehr zuverlässig.

Auf dem Langstreckenflug mit Iberia dürfen Sie ein Gepäckstück mit einem zulässigen Gesamtgewicht von max. 23 kg aufgeben. Für Gepäckstücke über 23 kg bis maximal 32 kg wird ein Gewichtszuschlag von 60€ pro Stück erhoben.

**Busse** Für den Transport innerhalb Costas Ricas, Panamas und Nicaraguas werden wir unseren eigenen Kleinbus verwenden, der genügend Platz für alle Teilnehmer und das Gepäck bietet.

## Hotels

Unter der Berücksichtigung qualitativ hochwertige aber dennoch kostengünstige Reisen zu veranstalten, achtet Papaya Tours sehr darauf einen attraktiven Mix aus Abenteuer, Komfort sowie hautnahe Ländererlebnis zusammenzustellen und die teils unvermeidbaren Reises Strapazen mit ein wenig Erholung zu kombinieren. Entsprechend dieser Prämisse werden eine ausgewogene Kombination aus kleinen, landesnahen und atmosphärischen Hostals/Hotels, gemütlichen Haciendas oder Dschungel-Lodges bis hin zu Mittelklassehotels (Landesstandard), hin und wieder aber auch mal entsprechend einfache Unterkünfte besucht (siehe unten). Standard für alle unsere Unterkünfte (es sei denn in den Leistungen oder Tourablauf extra erwähnt) sind Doppelzimmer mit privater Dusche und WC.

Auf San Blas übernachten Sie in sehr einfachen und rustikalen Bambushütten mit Privatbad. Den Kuna Yala ist ein Autonomiestatus zu Eigen und Sie haben den Tourismus auf den Inseln streng reguliert und es so geschafft, Ihre Traditionen und Kultur zu bewahren. Auf San Blas sind große Hotelanlagen unerwünscht. Die einfachen Bambushütten sind in das Ortsbild integriert und werden von den Kuna selbst bewirtschaftet. Ihr Aufenthalt auf den San Blas Inseln dient keinem kulturellen Austausch, sondern vielmehr der Unterstützung der Gemeinde. Es wird großen Wert auf Rücksichtnahme der Kuna und Ihrer Traditionen gelegt, die Ihnen ein exotisches und authentisches Erlebnis ermöglichen.

Informationen zu den besuchten Hotels finden Sie im Tourablauf der jeweiligen Reise auf unserer Website.

## Preise

Qualität hat seinen Preis, muss aber nicht teuer sein! Das ist unsere Devise und mit ein wenig Stolz können wir Ihnen sagen, dass Sie bei uns stets ein exzellentes Preis-Leistungs-Verhältnis erhalten. Mit schlanker Struktur, klarer Linie und einer kundenorientierten Kalkulation können wir Ihnen verlässlich gute Preise garantieren.

Teil unserer Philosophie ist, dass wir unsere Reisen von Anfang an zu unserem bestmöglichen Preis anbieten, und somit auch keine Frühbucherrabatte o.ä. in unseren Preis mit einkalkulieren.

Bitte vergleichen Sie unsere Leistungen und Fragen bei Zweifeln ruhig bei uns nach!

## Organisation

Wir konzipieren und organisieren unsere Costa Rica/Panama/Nicaragua Reisen zusammen mit unserer Partneragentur in Costa Rica und gestalten sie nach unseren persönlichen Vorstellungen und Erfahrungen. Dabei legen wir viel Wert auf außergewöhnliche und ausgeklügelte Tourabläufe mit hohem Erlebniswert, vor allem auch abseits der ausgetretenen Touristenpfade.

Wir möchten Sie aber auch darauf aufmerksam machen, dass wir Reisen mit Abenteuercharakter veranstalten und in Ländern und Gegenden, in denen sich trotz eigenem Team und bester Vorbereitung nicht immer alles 100% vorausplanen lässt. Z.B. ist die Infrastruktur nicht vergleichbar mit der unseren, starke Regenfälle können manchmal dazu führen, dass Straßen gesperrt werden müssen oder schwer zu befahren sind, Züge fahren plötzlich und für unbestimmte Zeit nicht mehr oder Streiks ziehen manchmal einen Strich durch die Zeitplanung, usw., aber auch die Einstellung der Menschen gegenüber Zeit, Genauigkeit und teilweise auch Service ist etwas entspannter als die unsere. Alles in allem gehört dies aber wiederum zu dem unbestechlichen Charme Lateinamerikas und deren gelassener und erfrischend unkomplizierter Lebenseinstellung. Daher bitten wir Sie, dass Sie auf einer Lateinamerikareise immer etwas Toleranz und Gelassenheit mitbringen, denn das ein oder andere Mal werde auch Sie am schmunzeln nicht vorbei kommen können.

## Reiseleiter

Unsere Papaya Tours Reiseleiter bzw. Guides sind in erster Linie dafür da, einen sicheren und reibungslosen Reiseablauf zu garantieren, sich um Ihr Wohl und Ihre gute Laune zu kümmern und Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Selbstverständlich werden Sie auch über das Reiseland informiert. Dafür stellen wir meistens einheimische Reiseleiter (Guides) ein, die über gute bis sehr gute Deutsch-Kenntnisse verfügen, ihr Land lieben und es Ihnen zeigen und näher bringen wollen. Unsere Reisen sind keine Studienreisen, daher beschäftigen wir auch keine spezialisierten Studienreiseleiter. Wir und unsere Reiseleiter möchten Ihnen ein Reiseerlebnis in einer entspannten und ungezwungenen Atmosphäre bieten.

Ihr Papaya Reiseleiter wird Sie am Flughafen in Panama City im Empfang nehmen. Sie werden ihn an einem Schild mit der Aufschrift „Papaya Tours“ erkennen.

Während unserer Rundreise werden wir immer mal wieder in bestimmten Gegenden oder Nationalparks zusätzlich lokale Guides in Anspruch nehmen, was sich meistens auf Trekkingguides oder vom Nationalpark vorgeschriebene Begleiter begrenzt, welche Spezialisten auf Ihrem Gebiet sind. Diese Guides sprechen in der Regel kein Deutsch, allerdings sprechen sie meistens recht gutes Englisch. Bei den vorgeschriebenen Begleitern kann es sein, dass diese nur Spanisch sprechen. In jedem Fall ist aber unser Reiseleiter immer dabei und für Sie da und übersetzt Ihnen ggf. das, was Sie nicht verstehen.

## Reisekonzept

Unsere Reisen sind in erster Linie auf maximales Ländererlebnis ausgelegt und für Menschen konzipiert, die gerne aktiv unterwegs sind und für die authentische Erlebnisse im Vordergrund stehen und nicht der pure Luxus. Papaya-Reisen sind keine Erholungsreisen, aber garantierter Spaß gepaart mit Erlebnissen und Erfahrungen verschiedenster Natur, die mit Sicherheit nicht so schnell vergessen werden. Viele werden wahrscheinlich einige der zahlreich angebotenen Aktivitäten zum ersten Mal in Ihrem Leben ausprobieren, mit einer ihnen fremden Natur- und Tierwelt in Berührung kommen und fremde Kulturen und Ihre Eigenheiten kennenlernen.