world insight®

LÄNDERINFOS

Panama

Willkommen bei WORLD INSIGHT

Unser Team besteht aus über 40 Reiseprofis in Köln und mehr als 300 Reiseexperten weltweit. Auf unseren Touren erlebst du dein Reiseziel in allen Facetten, begegnest Land und Leuten auf Augenhöhe. Um möglichst gute Preise für deine Traumreise zu erzielen, verzichten wir auf Reisevermittler und Provisionsgeschäfte. Du buchst also direkt bei uns. An Qualität sparen wir nicht: Dazu gehört, dass wir Leistungsträger wie Reiseleiter oder Busfahrer fair bezahlen. Das ist Ehrensache und Basis für „Reisen mit Herz“. Auch versuchen wir auf unseren Touren die Umwelt zu schonen und wir unterstützen soziale Projekte weltweit. Ganz wichtig ist uns Ehrlichkeit dir gegenüber: Unsere Touren führen oft in abenteuerliche Regionen, die unglaublich spannend sind, wo aber nicht immer alles vorhersehbar ist. Unser Versprechen: Wir tun unser Bestes, damit deine Reise so schön wie möglich wird, denn wir machen „Reisen von Freunden für Freunde“.

Beratung und Buchung



www.world-insight.de



willkommen@world-insight.de



02203 9255-700
Montag – Freitag 9:30-17:30 Uhr



Unsere WORLD INSIGHT Zentrale
im Kölner Airport-Businesspark
Haltestelle: S-Bahn Frankfurter Straße
Alter Deutzer Postweg 99, 51149 Köln
Montag – Freitag 9:30-17:30 Uhr

Inhalt

1 . Die Welt von WORLD INSIGHT 5

1.1 Mein WORLD INSIGHT 5
1.2 WORLD INSIGHT Bonussystem 5
1.3 Reisemagazin 5
1.4 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT 5
1.5 Reiseberichte 5
1.6 Events 6
1.7 Herzenssache wiLDLIFE e.V. 6
1.8 Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair 6
1.9 Gruppenfoto 7

2 . Einreisebestimmungen & Zollvorschriften 7

2.1 Reisedokumente und Visum 7
2.2 Impfvorschriften 10
2.3 Zollvorschriften 10

3 . Botschaften & Konsulate 11

3.1 Auslandsvertretungen 11
3.2 Botschaften und Konsulate der Republik Panama 11

4 . Bahnanreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der 1. Klasse 12

5 . Fluginformationen 12

5.1 Informationen zu deinem Flug 12
5.2 Sitzplatzreservierung und Online Check-in 13
5.3 Reisegepäck 13
5.4 Verspätung, Beschädigung oder Verlust des Gepäcks 13
5.5 Passengers friend Flugentschädigungsservice 14

6 . Impfungen & Gesundheit auf Reisen 15

6.1 Impfempfehlungen 15
6.2 Gesundheitshinweise 15
6.3 Reisemedizinische Beratung 15
6.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung 16

7 . Klima 16

8 . Kleidung & Ausrüstung 16

8.1 Kleidung 16
8.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste 16

9 . Geld & Währung 17

9.1 Währung 17

9.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte) 17

10 . Stromspannung 18

11 . Telefonie & Internet 18

11.1 Telefonie 18

11.2 Internet 18

12 . Trinkgeld & Extrakosten 18

12.1 Trinkgeld 18

12.2 Extrakosten 19

13 . Essen & Trinken 19

14 . Landesspezifische Hinweise & Sicherheit 19

14.1 Verhalten im Reiseland 20

14.2 Sicherheit vor Ort 20

15 . Panamakanaldurchquerung 20

16 . Reiseliteratur 21

16.1 MairDumont-Reiseführer 21

16.2 Weitere Literaturempfehlungen 21

17 . Reiseversicherung 21

18 . Zeitunterschied 21

1. Die Welt von WORLD INSIGHT

1.1 Mein WORLD INSIGHT

Lege dein eigenes WORLD INSIGHT-Kundenkonto an! Damit hast du all deine Reisedaten mit nur einem Klick zur Hand und kannst sie für deine nächste Online-Buchung direkt übernehmen. Zudem behältst du den Überblick über die Details aller Reisen, die du schon mit WORLD INSIGHT gemacht oder bei uns gebucht hast und kannst den aktuellen Status deiner Bonuspunkte einsehen.

» mein.world-insight.de

1.2 WORLD INSIGHT Bonussystem

Du kannst ab sofort mit jeder Reisebuchung bei WORLD INSIGHT Bonuspunkte sammeln und diese gegen hochwertige und nützliche Accessoires rund ums Reisen eintauschen!

Um Bonuspunkte zu sammeln, ist ein eigenes Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto notwendig. In deinem Kundenkonto kannst du den aktuellen Stand deiner Punkte einsehen und gelangst auch direkt zum Shop, in welchem die Punkte eingelöst werden können.

» mein.world-insight.de

1.3 Reisemagazin

Tolle Länderreportagen mit faszinierenden Bildern wecken dein Fernweh! Lerne die Menschen kennen, mit denen wir in den Zielgebieten zusammenarbeiten: Wie sieht ihr Alltag aus, was ist ihnen wichtig und wovon träumen sie? Auch unsere Reisegäste kommen hier zu Wort. Sie vermitteln dir mit ihren Berichten lebendige und authentische Eindrücke von außergewöhnlichen Touren überall auf der Welt.

» reisemagazin.world-insight.de

1.4 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT

Finde reiselustige Leute aus deiner Umgebung und lerne Mitreisende für deine nächste WORLD INSIGHT-Reise schon vorab kennen. Bist du individuell unterwegs, kannst du hier auch Reisepartner für deine nächste Tour finden. Erstelle unkompliziert Fotogalerien oder deinen eigenen Reiseblog in ansprechendem Design. Tausche dich im Reiseforum über Themen von A wie Abreise bis Z wie Ziel aus und verrate auf der Weltkarte deine ganz persönlichen Geheimtipps!

» explore2gether.de

Wichtig: Um deine Mitreisenden online kennenzulernen, brauchst du sowohl ein Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto als auch ein eigenes Profil in der ReiseCommunity explore2gether. Um die Funktion „Meine Reisen“ nutzen zu können, musst du dann nur noch online beide Konten miteinander verbinden. Diese Funktion ist aktuell nur für den Hauptbucher:in/Rechnungsempfänger:in möglich.

1.5 Reiseberichte

Reiseberichte mit stimmungsvollen Fotos oder auch Videos von unseren Gästen geben echte Einblicke in das, was dich auf unseren Reisen erwartet. Die schönsten Reiseberichte findest du u. a. auf unserer Website, im Reisemagazin oder in unseren Katalogen. Wir freuen uns auch über deine

persönlichen Eindrücke von deiner WORLD INSIGHT-Tour. Für jeden veröffentlichten Reisebericht (online und/oder gedruckt) erhältst du eine kleine, herzliche Überraschung.

Für die Veröffentlichung deines Berichts benötigen wir:

- ein Foto von dir (unsere Leser:innen möchten sehen, wer den Bericht geschrieben hat),
- gerne auch ein Gruppenfoto von der Reisegruppe (bitte nur mit Zustimmung aller Abgebildeten),
- das Einverständnis zur Veröffentlichung im Travelog und im Online-Magazin.

So gibst du anderen Leser:innen einen wunderbaren, authentischen Einblick in unsere Reisen.

Schicke uns deinen Reisebericht an reiseberichte@world-insight.de. Größere Dateien kannst du uns ganz einfach per WeTransfer senden unter

» https://world-insight.wetransfer.com/

1.6 Events

Lass uns gemeinsam von fernen Ländern träumen, Neues entdecken und zu tollen Reisen und Abenteuern inspirieren. Wer unser Team noch nicht persönlich getroffen hat, für den sind unsere Events eine gute Möglichkeit, uns kennenlernen, sich zu informieren, zu unterhalten und Spaß zu haben. Besuche uns deshalb im Rahmen unserer Veranstaltungsreihen Katalogpräsentationen, Messen, Länderabende und Weltentdecker!

» www.world-insight.de/events

1.7 Herzenssache wiLDLIFE e.V.

Gemeinsam mit der Schweizer Stiftung PANECO und den Regenwald-Experten Sandra Hanke und Dieter Schonlau setzen wir uns mit unserem Verein wiLDLIFE dafür ein, Orang-Utans auf Sumatra zu retten und ihren Lebensraum zu schützen. Sie leben in einem Millionen Jahre alten Primär-Regenwald, der auch für die Zukunft unserer Kinder unverzichtbar ist! Alle Spenden gehen an das Sumatran Orangutan Conservation Program (SOCP), welches wunderbare Arbeit in Indonesien leistet.

Das SOCP pflegt nicht nur medizinisch Orang-Utans, die illegal als Haustiere gehalten wurden oder durch Rodung ihren Lebensraum verloren haben. Es setzt sich auch in enger Zusammenarbeit mit der indonesischen Naturschutzbehörde für einen nachhaltigen Palmölanbau ein, der die Rodung von Primärregenwald stoppt. Die Königsdisziplin des SOCP ist schließlich die Auswilderung der Patienten, damit sie in ihrem natürlichen Habitat wieder ein Zuhause finden.

Zu jeder Buchung, bei der du eine freiwillige Spende an wiLDLIVE e.V. getätigt hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende dein persönliches Zertifikat sowie eine Spendenbescheinigung per E-Mail. Weitere Informationen findest du auf

» www.world-insight.de/umwelt-soziales/wildlife-ev/

1.8 Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair

Jeder Flug bedeutet auch eine gewisse Umweltbelastung. Damit wir aufs Fliegen in die Ferne nicht ganz verzichten müssen, bieten wir dir in Kooperation mit atmosfair die Möglichkeit, die verursachten CO_2-Emissionen finanziell zu kompensieren. Wenn du also als Ausgleich für deinen Flug etwas Gutes tun willst, dann kannst du bei deiner Buchung unseren renommierten und zertifizierten Partner atmosfair unterstützen – damit werden sinnvolle Umweltprojekte weltweit finanziert.

Dazu geben wir den durch den Flug von Frankfurt ins Zielland und zurück entstandenen CO_2-Fußabdruck bei jeder Reise an, zusammen mit dem empfohlenen Ausgleich. So kannst du direkt sehen, wie hoch deine Spende sein sollte – die Höhe ist natürlich freiwillig, denn du entscheidest für dich selbst, welchen Beitrag du zur Nachhaltigkeit leisten möchtest. Dein Kompensationsbetrag wird in verschiedene atmosfair-Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern investiert, wodurch die CO_2-Emissionen an anderer Stelle wieder eingespart werden können.

So werden nachhaltige Entwicklungen von Technologien weltweit gefördert, z.B. solarthermische Heizungsanlagen oder effiziente Öfen, Windkraftanlagen und Kleinwasserkraftwerke, Kleinbiogasanlagen und Stromerzeugung aus Ernteresten sowie Umweltbildung an deutschen Schulen zur Stärkung des Klimabewusstseins.

Zu jeder Buchung, bei der du einen freiwilligen Kompensationsbetrag gespendet hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende direkt von atmosfair ein persönliches Zertifikat per E-Mail sowie eine Spendenbescheinigung zum Download. Weitere Informationen findest du auf

» www.atmosfair.de

1.9 Gruppenfoto

Bei vielen unserer Reisen machen wir im Verlauf der Rundreise ein oder mehrere Gruppenfotos als schöne Erinnerung an deinen Urlaub. Dieses Foto erhältst du im Anschluss an deine Reise per Mail. Sollten wir das Foto für Werbezwecke nutzen wollen, fragen wir selbstverständlich jede/n Einzelne/n um Erlaubnis.

2. Einreisebestimmungen & Zollvorschriften

Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger:innen. Andere EU-Bürger:innen können uns gerne vor Buchung per E-Mail kontaktieren oder sich direkt an ihre zuständige Behörde wenden, siehe hierzu

» www.world-insight.de/einreisebestimmungen

Solltest du einer anderen Nation außerhalb der EU angehören oder bei dir besondere Umstände (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft, Aufenthaltstitel etc.) vorliegen, erkundige dich bitte entsprechend bei der Botschaft deines Ziellandes nach den für dich geltenden Einreisebestimmungen.

Für Reisen, bei denen ein Reisepass nötig ist, empfehlen wir generell, auch wenn die offiziellen Bestimmungen eine geringere Gültigkeit als akzeptabel ausweisen, einen maschinenlesbaren Reisepass mit mindestens 6-monatiger Gültigkeit über das Reiseende hinaus und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten.

Für die Einhaltung sämtlicher Einreisebestimmungen und Zollvorschriften sind die Reisenden selbst verantwortlich.

2.1 Reisedokumente und Visum

Für die Einreise nach Panama benötigen Reisende aus Deutschland, der Schweiz und Österreich für einen Aufenthalt bis 90 Tage einen sechs Monate über das Reiseende hinaus gültigen Reisepass.

Bei der Einreise nach Panama muss neben dem Rückflugticket teilweise die Solvenz der Reisenden in Form von 1000 USD in bar oder einer Kreditkarte nachgewiesen werden. Seit kurzem wird sogar ein

Nachweis für die Verfügbarkeit der 1000 USD verlangt, wenn man sie nicht bar bei sich hat. Ein aktueller Kontoauszug (Tag der Einreise) und/oder ein Empfehlungsschreiben der Auslandsabteilung deiner Bank bezüglich der Bonität deiner Kreditkarte auf Englisch reicht offensichtlich, wenn man keine 1000 USD mit sich führen will. Auf diese Weise sind unsere Gruppen bisher eingereist. Alternativ kann auch ein aktueller online Bankauszug/Kreditliquidität auf dem Smartphone vorgezeigt werden. Bitte bedenke dabei, dass evtl. nicht immer eine Netzverbindung besteht und du den aktuellen Auszug vorher auf dein Smartphone laden solltest.

Wir machen darauf aufmerksam, dass diese Vorschrift offenbar nur willkürlich umgesetzt wird, d.h. es wird an der Grenze nicht immer kontrolliert.

Für die Einreise in **Kanada (eTA)** oder in die **USA (ESTA)** (bei Flügen mit kanadischen oder US-amerikanischen Fluggesellschaften) muss man via Internet eine elektronische Einreiseerlaubnis beantragen. **Bitte beachte die Einschränkungen weiter unten, wenn du vorab z.B. Kuba oder Iran und weitere Länder besucht hast und kümmere dich so frühzeitig wie möglich um dein Visum**.

Die Beantragung der Einreiseerlaubnis ist auch für reine Transits notwendig. Bitte beachte bei allen Angaben für das **eTA** oder **ESTA,** dass diese mit den Angaben im maschinenlesbaren Teil des Reisepasses und den Angaben im Flugticket übereinstimmen müssen. Wir tragen in die Flugtickets einen evtl. vorhandenen Titel (DR., MAG. o.ä.) nicht ein. Bitte verzichte deshalb bei deinen Eintragungen ebenfalls darauf. Bitte beachte, dass der Buchstabe O in der Passnummer niemals vorkommt und immer eine Ziffer 0 ist.

Hier nachfolgend findest du die Bestimmungen zum eTA für Kanada und im Anschluss die Bestimmungen zum ESTA für USA.

eTA für Kanada:

Für die kanadische Einreisegenehmigung **eTA** kannst du folgenden Link nutzen:

https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/visit-canada/eta/apply-de.html

Du benötigst einen maschinenlesbaren Reisepass. Jeder reguläre deutsche bordeauxrote Reisepass mit der Plastikkarte, der ab dem 01. November 2005 ausgestellt wurde ist maschinenlesbar. Auch der reguläre österreichische bordeauxrote Reisepass, der ab Mitte Juni 2006 ausgestellt wurde, ist maschinenlesbar. Bei Schweizer Staatsbürgern ist jeder ab dem 01. Januar 2003 ausgestellte Reisepass maschinenlesbar. Solltest du kein deutscher, österreichischer oder Schweizer Staatsangehöriger sein, wenden dich sich wegen der Einreisemodalitäten bitte an deine örtliche kanadische Botschaft oder ein Konsulat. Zudem kannst du unter folgendem Link der kanadischen Regierung die für dich geltenden Einreise- bzw. Transitbestimmungen für Kanada unter Eingabe deiner Staatsangehörigkeit erfragen: http://www.cic.gc.ca/english/visit/visas.asp

Kanada hat 2015 das eTA eingeführt und änderte somit die Einreisebestimmungen für die meisten Besucher und Transitpassagiere, also auch für Reisende aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Bisher dahin war das eTA nicht verpflichtend, seit dem 09.11.2016 ist das eTA Pflicht! Das eTA ähnelt dem bereits 2009 eingeführtem ESTA Verfahren, welches für Reisen in/über die USA benötigt wird. Durch Einführung des eTA soll die Sicherheit an den Grenzen und in Flugzeugen (nach Kanada) erhöht werden.

Vor Antritt der beabsichtigten Einreise muss das eTA via Internet unter https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/visit-canada/eta.html (Apply for an eTA) eingeholt werden. Bitte nutze ausschließlich die genannte Adresse. Neben deinem maschinenlesbaren

Reisepass benötigst du eine gültige E-Mailadresse und eine Kreditkarte (aktuell werden nur Visa, MasterCard und Amercian Express akzeptiert). Die Beantragung des eTA kostet 7 kanadische Dollar (aktuell ca. 5 EUR Stand 07/2026). Da das Verfahren zwar sehr einfach gestaltet, jedoch lediglich in englischer und französischer Sprache verfügbar ist, findest du Erläuterungen zum Antrag in deutscher Sprache als PDF-Datei auf der obengenannten Seite, bevor du den Antrag startest. Nach Absenden des Antrags sollte im Regelfall innerhalb weniger Minuten (ca. 10-20 Minuten) die Bestätigung der kanadischen Regierung erfolgen. Bitte stelle daher sicher, dass deine angegebene E-Mailadresse gültig und abrufbar ist. Über den Status der Beantragung wirst du ebenfalls per E-Mail informiert. Bitte überprüfe daher auch deinen Spam-Ordner. Du brauchst die Bestätigung nicht auszudrucken, da das eTA elektronisch mit deinem Reisepass verknüpft und daher von berechtigten Personen ohne schriftliche Bestätigung abrufbar ist.

Sobald eine solche Einreiseerlaubnis eingeholt wurde, gilt sie für einen Zeitraum von fünf Jahren und berechtigt auch zu mehreren Einreisen nach Kanada, es sei denn, die Gültigkeit des Reisepasses endet vor Ablauf der fünf Jahre. Die bisher verwendete Declaration Card, die an Bord vor Landung des Flugzeuges ausgefüllt und bei Einreise abgeben wird, bleibt weiterhin bestehen und wird nicht durch das eTA abgelöst. Bitte beachte zudem, dass das eTA nicht mit der Visumspflicht gleichgesetzt ist. Das eTA ist für alle Einreisenden, die eben kein Visum benötigen.

(Quelle: http://www.canada.ca/en/ Stand 06/26)

Ausführliche Hinweise zu den Kanada-Einreisebestimmungen und zum Visumverfahren findest du auf der Webseite der kanadischen Regierung https://www.canada.ca/en.html (auf Englisch unter Immigration). Wir raten dir diese englische Webseite der kanadischen Regierung zu nutzen oder sich bei der deutschen Botschaft telefonisch nach dem eTA zu erkundigen.

ESTA für USA

Für die US-amerikanische Einreisegenehmigung **ESTA** kannst du folgenden Link nutzen:

https://esta.cbp.dhs.gov

Du benötigst einen elektronischen und maschinenlesbaren Reisepass. Jeder reguläre, nicht nur vorübergehend gültige bordeaux rote Reisepass mit der Plastikkarte ist allerdings maschinenlesbar. Einen elektronischen Reisepass erkennst du an dem kleinen, goldenen, rechteckigen Symbol auf der Vorderseite deines Passes.

Solltest du dich in den letzten fünf Jahren in Jemen, Libyen, Somalia oder seit 01. März 2011 in Irak, Iran, Nordkorea, Sudan oder Syrien aufgehalten haben, so benötigst du ein vor der Reise besorgtes Visum. Dieses kannst du bei den US-Botschaften bzw. Konsulaten beantragen. Dazu ist persönliches Erscheinen bei einem Interview notwendig.

Es sind Fälle bekannt geworden, in denen Reisende mit Voraufenthalt in Kuba nicht mehr mit ESTA in die USA (auch bei Transitreisen) einreisen konnten, sondern ein Visum beantragen mussten. Hierzu gehörten Reisende mit Kurzaufenthalten in Kuba, deutsch-kubanische Doppelstaater und Personen, die einen Wohnsitz oder langfristigen Aufenthaltstitel in Kuba haben/hatten. Reisende, die sich am oder nach dem 12. Januar 2021 in Kuba aufgehalten haben, können nicht mehr mit ESTA in die USA einreisen, sondern müssen ein Visum beantragen (Stand 08.07.2026, Quelle https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender/usa-node/usavereinigtestaatensicherheit-201382).

Bitte wende dich zu diesem Thema vor deiner Reise an die für dich zuständige US-Vertretung.

Solltest du keine deutsche Staatsangehörigkeit haben, wende dich wegen der Einreisemodalitäten bitte an deine örtliche US-amerikanische Botschaft oder ein Konsulat. Österreicher, deren Reisepass zwischen dem 26.10.2005 und dem 16.6.2006 ausgestellt ist, benötigen ein Visum für die USA.

Electronic System for Travel Authorization (ESTA)

Ausgehend von einer jüngsten Sicherheitsgesetzgebung haben die USA ein neues System der Einreisegenehmigung (ESTA) eingeführt. Danach müssen sich seit dem 12. Januar 2009 alle Reisenden aus Ländern des Visa-Waiver-Program (VWP), also auch aus Deutschland, spätestens 72 Stunden vor der beabsichtigten Einreise via Internet unter https://esta.cbp.dhs.gov eine Einreiseerlaubnis einholen. Bitte nutze ausschließlich die genannte Adresse und nicht alternative Internetadressen wie z.B. www.esta.usa, hier verbergen sich Anbieter, die den Nutzern zusätzliche Kosten in Rechnung stellen. Das Verfahren ist sehr einfach gestaltet und soll einer erhöhten Sicherheit im Reiseverkehr dienen. Sobald eine solche Einreiseerlaubnis eingeholt ist, gilt sie für einen Zeitraum von zwei Jahren und berechtigt auch zu mehreren Einreisen in die USA, es sei denn, die Gültigkeit des Reisepasses endet vor Ablauf der zwei Jahre. Zu beachten ist aber stets, dass auch bei Vorliegen einer Einreiseerlaubnis nach diesem neuen elektronischen Verfahren so wie auch bei Vorliegen eines gültigen US-Einreisevisums die abschließende Entscheidung über die Einreise weiterhin den US-Grenzbeamten vorbehalten bleibt. Zwar mag das Verfahren zunächst etwas aufwendig erscheinen, generell verweist das zuständige Department of Homeland Security (DHS) aber auf den Vorteil, dass das System die Sicherheit im Reiseverkehr erhöht. Es handelt sich zudem um den gleichen Fragebogen, den man als Passagier bisher auf dem Weg in die USA im Flugzeug ausfüllen musste. Durch das ESTA wurde dieses Verfahren jetzt lediglich vorverlagert. Die Grenzformalitäten werden somit auf den amerikanischen Flughäfen kürzer ausfallen, was zweifellos auch ein Vorteil für Reisende ist, die einreisen oder zwischenlanden und umsteigen müssen.

Ausführliche Hinweise zu den US-Einreisebestimmungen und zum Visumverfahren findest du auf der Webseite der US-Botschaft Berlin: www.us-botschaft.de (auf Deutsch und Englisch).

Bitte informiere dich außerdem über die aktuell geltenden Impfvorschriften bei Transit in den USA.

Das Visumverfahren kostet derzeit 40,27 USD und kann nur mit Kreditkarte gezahlt werden. Du findest alle Einzelheiten auf derselben Homepage.

2.2 Impfvorschriften

Bei der direkten Einreise aus Deutschland wird kein Nachweis einer Gelbfieberimpfung verlangt, aber die Impfung wird allen Reisenden ab einem Alter von neun Monaten dringend empfohlen, bevor sie in Panama in ein Gebiet reisen, in dem Gelbfieber vorkommt. Eine gültige Impfung gegen Gelbfieber wird für alle Reisenden älter als 12 Monate bei Einreise aus einem Gelbfieberendemiegebiet (z.B. den Nachbarländer) gefordert.

2.3 Zollvorschriften

Seit März 2025 muss bei Ein- und Ausreise nur noch eine Zollerklärung ausgefüllt werden, wenn Landes- und Fremdwährung, Wertgegenstände, Wertpapiere oder Waren im Wert von über 10.000 PAB bzw. Gegenwert in Fremdwährung mitgeführt werden. Das Forumlar kann online auf Spanisch und Englisch abgerufen werden: https://declaraciondeviajero.ana.gob.pa/
Die Praxis zeigt jedoch, dass das Formular noch nicht funktioniert und vor Ort nach wie vor die Zollerklärung auf Papier ausgefüllt wird. Sobald die Online-Version praktikabel ist, werden wir die betroffenen Reisenden rechtzeitig informieren.

Gegenstände des persönlichen Bedarfs dürfen zollfrei eingeführt werden. Die Einfuhr von frischem Fleisch, Obst, Gemüse und Blumen in Blumenerde ist nicht erlaubt.

3. Botschaften & Konsulate

Folgend findest du zum einen die Kontaktdaten für die Auslandsvertretung im Gastland für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger:innen und zum anderen die Botschaften und Konsulate der Republik Panama in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

3.1 Auslandsvertretungen

Für den Fall, dass du vor Ort Hilfe benötigst (z.B. bei Passverlust), wende dich bitte an deine Auslandsvertretung:

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland in Panama Stadt, Panama:
Calle 53 E, Urbanizacion Marbella, Edificio World Trade Center No. 20, Panamá
Postanschrift: Embajada de la República Federal de Alemania, Apdo: 0832-0536 World Trade Center, Panamá, Panama
Telefon: (+507) 263 77 33
Notfallnummer bis 24 Uhr: (+507) 6517 3200
Homepage: www.panama.diplo.de

Österreichisches Honorarkonsulat in Panama Stadt, Panama:
Calle Alberto Boyd, Paitilla Edif, Peninsula 25 B, Panama Ciudad
Telefon: (+507) 687 845 90 , (+507) 215 3719,
E-Mail: consulado(at)austriapanama.com
Homepage: www.bmeia.gv.at/oeb-bogota/ueber-uns/oesterreichische-stellen/

Bitte beachte, dass das Österreichische Honorarkonsulat in Panama Stadt keine Visabefugnis hat und keine Notpässe ausstellen kann. Darum kümmert sich die Österreichische Botschaft in Kolumbien.

Schweizerisches Generalkonsulat in Panama Stadt, Panama:
Avenida Balboa, PH Bay Mall, Local 110, Ciudad de Panama
Telefon: (+507) 395 99 22
E-Mail: panama@honrep.ch
Homepage: http://www.eda.admin.ch/sanjose

3.2 Botschaften und Konsulate der Republik Panama

Bei Fragen zu den Einreisebestimmungen für Panama, allgemeinen konsularischen Dienstleistungen sowie spezifischen Fragen zur Visaerteilung sind die Botschaften und Konsulate Panamas offizielle Anlaufstellen. Die Kontaktdetails der diplomatischen und konsularischen Auslandsvertretungen Panama lauten:

Botschaft der Republik Panama in Berlin, Deutschland:
Wichmannstr. 6, 10787 Berlin
Telefon: (+49) (0) 30 2260 5811
E-Mail: embpanamaalemania@mire.gob.pa
Homepage: www.botschaft-panama.de

Botschaft der Republik Panama in Wien, Österreich:
Goldschmiedgasse 10/403, 1010 Wien
Telefon: (+43) (01) 5872347
Fax: (+43) (01) 5863080
E-Mail: embpanamaaustria@mire.gob.pa
Homepage: www.embajadadepanamaenaustria.com

Botschaft der Republik Panama in Genf, Schweiz:
Rue de Lausanne 72, 1202 Genf
Telefon: (+41) 022 715 04 50
E-Mail: panama.consulado@ties.itu.int
Homepage: www.eda.admin.ch/eda/de/home/vertretungen-und-reisehinweise/panama.html

4. Bahnanreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der 1. Klasse

Sofern du deine Flüge über WORLD INSIGHT gebucht hast und von einem deutschen Abflughafen fliegst, ist bei allen unseren Reisen die Rail&Fly-Fahrkarte in der 1. Klasse für eine umweltfreundliche An- und Rückreise mit der Deutschen Bahn (DB) bereits im Reisepreis eingeschlossen. Du erhältst per E-Mail ca. 7 bis 10 Tage vor Abreise mit deinen letzten Reiseunterlagen pro Person zwei Gutscheincodes (jeweils für Hin- und Rückfahrt) zur Einlösung in eine digitale, fahrplanbasierte Rail&Fly-Fahrkarte der Deutschen Bahn. Diese können online in eine Rail&Fly-Fahrkarte eingelöst werden. Die Rail&Fly-Fahrkarte kannst du nach der Buchung herunterladen, ausdrucken oder auch in der App „DB Navigator“ hochladen. Die Rail&Fly Fahrkarte ermöglicht die Nutzung aller Verkehrsmittel (von Bus bis Fernverkehrszug) in den wichtigsten Verbünden. Weitere Infos erhältst du unter

» worldinsight.bahnanreise.de/geltungsbereich

Alle weiteren Informationen zum Einlösen der Gutscheincodes sowie zur Nutzung der Rail&Fly-Fahrkarte findest du auf unserer Website unter

» www.world-insight.de/rail-fly

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung des Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Eigenverschulden des Reisegastes sowie infolge von Zugverspätungen jeglicher Art. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen zu Lasten des Reisegastes.

5. Fluginformationen

5.1 Informationen zu deinem Flug

Du erhältst dein Flugticket (Ticket Dokument/Reiseplan) mit den ausführenden Fluggesellschaften sowie den voraussichtlichen Flugzeiten zusammen mit deinen letzten Reiseunterlagen etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise per E-Mail. Bitte beachte, dass sich Flugzeiten auch kurzfristig ändern können. In der Regel informieren wir dich in einem solchen Fall. Fluggesellschaften raten dringend dazu, mindestens 3 Stunden vor Abreise am Flughafen zu erscheinen, damit du ausreichend Zeit hast, um dein Gepäck aufzugeben und die Sicherheitskontrolle zu passieren.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung der/s Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Verspätungen des Reisegastes jeglicher Art, die nicht im Organisationsbereich von WORLD INSIGHT liegen. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen in solchen Fällen zulasten des Reisegastes.

5.2 Sitzplatzreservierung und Online Check-in

Wenn eine kostenfreie Sitzplatzreservierung für deinen Flug möglich war und du einen Sitzplatzwunsch angegeben hast, haben wir diesen für dich gebucht. Angaben dazu findest du ggf. auf deinem Ticket Dokument/Reiseplan. Sollte eine kostenfreie Sitzplatzreservierung zum Zeitpunkt der Ticketausstellung nicht möglich oder kostenpflichtig gewesen sein, kannst du dir bei vielen Airlines selbst einen Sitzplatz reservieren (oft kostenpflichtig). Kontaktiere dazu bitte die jeweilige Fluggesellschaft. Bei vielen Fluggesellschaften kannst du zudem ein bis zwei Tage vor deiner Reise online einchecken. Details findest du auf der Website der jeweiligen Fluggesellschaft. Da wir oft Gruppenkontingente nutzen, ist ein Online Check-in nicht immer möglich.

5.3 Reisegepäck

Je nach Fluggesellschaft gelten unterschiedliche Regelungen bezüglich zulässiger Größe, Gewicht und Abmessung für das aufgegebene Gepäck sowie für das Handgepäck. Auf deinem Flugticket (Ticket Dokument/Reiseplan) ist in der Regel die Anzahl der erlaubten Gepäckstücke oder das max. Gewicht eines Gepäckstücks angegeben. Diese Angabe ist maßgebend, auch wenn auf der Website der Fluggesellschaft eine andere Begrenzung steht.

Bei vielen Fluggesellschaften darf das aufgegebene Gepäck 158 cm in der Summe (Länge + Breite + Höhe) nicht überschreiten. Das sollte für ein normales Gepäckstück bis 20 kg Inhalt meist kein Problem sein, informiere dich dennoch auf der Seite der Fluggesellschaft über die für deinen Flug geltenden Abmessungen des Gepäcks. Das Handgepäck ist je nach Fluggesellschaft auf 5 bis 8 kg beschränkt. Zudem gelten besondere Sicherheitsvorschriften für die Mitnahme von Gegenständen sowohl im Handgepäck als auch im aufgegebenen Gepäck. Informiere dich bitte auf der Website der jeweiligen Fluggesellschaft, da dies je nach Strecke variiert und die Vorschriften sich auch kurzfristig ändern können.

5.4 Verspätung, Beschädigung oder Verlust des Gepäcks

Leider kommt es in seltenen Fällen vor, dass Gepäckstücke verspätet eintreffen oder gar verloren gehen. Damit du in diesem Fall vorbereitet bist, packe wichtige Dinge und eine Erstausrüstung in dein Handgepäck (Zahnbürste, Medikamente, Kontaktlinsen, etwas (Unter-)Wäsche zum Wechseln, feste Schuhe, ggf. Badesachen etc.). Beachte dabei die geltenden Regeln für die Mitnahme im Handgepäck.

Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, dass du dein Gepäck namentlich stets separat eincheckst, niemals auf einen Namen mit deiner Reisebegleitung oder gar als Gruppe. Achte darauf, dass auf deinem Gepäckschein dein persönlicher Name steht. Nur so ist gesichert, dass das Gepäckstück schnell nachverfolgt werden kann und du vor allem auch ein Recht auf direkte Kompensation hast, wenn die Auslieferung länger als 24 Stunden dauert.

Melde den Verlust, die Beschädigung oder Verspätung eines Gepäckstückes bitte direkt nach der Ankunft am Zielflughafen und lasse dir eine entsprechende Bestätigung (mit Vorgangsnummer und Gepäckschein) aushändigen. In der Regel hast du einen Anspruch auf Erstattung von gekauften Dingen (in angemessenem Rahmen), die du aufgrund des Gepäckverlustes benötigst. Bewahre die Quittungen für diese Käufe auf und melde den Ersatzanspruch bei der Airline an, sobald du dein

Gepäck wiedererhalten hast. Damit die Airline bei Gepäckverspätung, Verlust oder Beschädigung nach EU-Richtlinie haftet, ist es wichtig, dies unverzüglich nach Feststellen des Schadens oder Wiederauftauchens des Gepäckstücks direkt bei der Airline zu melden. Die Frist zum Anmelden von Ansprüchen bei Gepäckverspätungen beträgt 21 Tage nach Erhalt des Gepäckstücks. Die Frist zum Anmelden von Ansprüchen bei Beschädigungen beträgt 7 Tage nach Erhalt des Gepäckstücks.

5.5 Passengers friend Flugentschädigungsservice

Die Fluggastrechtverordnung regelt den Anspruch auf Entschädigung bei Verspätungen vom Kunden gegenüber der Airline, auch bei Pauschalreisen. In der EU-Fluggastrechteverordnung Nr. 261/2004 sind die Rechte von Reisenden für Ausgleichs- und Unterstützungsleistungen bei Flugproblemen geregelt. Falls dein Flug verspätet, umgeleitet oder ausgefallen ist, hast du oftmals Anspruch auf eine Entschädigung von bis zu 600 Euro sowie Versorgungsleistungen am Flughafen durch die Airline. Juristisch besteht dieser Anspruch des Kunden gegenüber der Airline und nicht des Veranstalters.

Oft ist es so, dass du als Reisender zwar per EU-Gesetz Anspruch auf eine Ausgleichszahlung hast, aber das Durchsetzen dieses Anspruchs gegenüber der Airline herausfordernd sein kann. Oft werden berechtigte Forderungen einfach abgelehnt. Daher arbeiten wir mit **Passengers friend** zusammen. Passengers friend hat sich auf die Durchsetzung von Entschädigungsansprüchen bei Flugverspätungen, -ausfällen und verweigerter Beförderung spezialisiert. Gemeinsam verhelfen wir dir zu deinem Recht. Dieser Service ist für dich komplett kostenlos und aufgrund unserer Zusammenarbeit bekommst du die vollen 100 % einer möglichen Entschädigung.

In diesen Fällen greift die EU-Fluggastrechteverordnung:

- Flüge innerhalb der EU, die von einer Fluggesellschaft aus der EU oder einem Nicht-EU-Land durchgeführt werden
- Flüge aus einem Nicht-EU-Land in die EU, die von einer Fluggesellschaft aus der EU durchgeführt werden
- Flüge aus der EU in ein Nicht-EU-Land, die von einer Fluggesellschaft aus der EU oder einem Nicht-EU-Land durchgeführt werden

Mögliche Ansprüche bestehen bei:

- Flugausfall
- Flugverspätung
- Flugumleitung
- Anschlussflug verpasst
- Überbuchung
- Flugverlegung
- Streik der Airline-MitarbeiterInnen

Ansprüche bestehen nicht, wenn ein außerordentlicher Umstand (z. B. extreme Wetterbedingungen, politische Instabilität, Luftraumsperrungen, Vogelkollisionen usw.) eingetreten ist, der außerhalb der Kontrolle der Airlines liegt. Die Airline muss dies unserem Partner nachweisen. In diesem Fall ist die Fluggesellschaft von der Zahlung einer Entschädigung befreit, aber sie ist weiterhin verpflichtet, dir Betreuung anzubieten (z. B. Mahlzeiten, Unterkunft, Umbuchung).

Bitte melde dich bei uns, wenn du glaubst, einen Anspruch auf Entschädigung nach der EU-Richtlinie zu haben. Wir leiten den Fall dann an Passengers friend weiter, die anschließend die Kommunikation mit dir übernehmen.

6. Impfungen & Gesundheit auf Reisen

Grundsätzlich sind die allgemeinen empfohlenen Standardimpfungen entsprechend des Robert-Koch-Instituts (» www.rki.de) ratsam, auch wenn keine besonderen Impfungen zur Einreise in das jeweilige Land vorgeschrieben sind. Sollten zur Einreise Impfungen vorgeschrieben sein, findest du diese unter Einreisebestimmungen.

Neben den Standardimpfungen ergeben sich je nach Reiseland und Reisezeit weitere Impfempfehlungen und Gesundheitshinweise.

6.1 Impfempfehlungen

Eine Gelbfieberimpfung wird für Reisen in östliche Teile Panamas empfohlen (werden bei unseren Reisen nicht besucht). Polio, Tetanus und Diphtherie sind Impfungen, die du ohnehin immer haben solltest. Achte darauf, dass diese noch wirksam sind bzw. frische diese auf. Eine Hepatitis A oder B - Prophylaxe gehört mittlerweile ebenso zum Standard. Eventuell kann man sich auch gegen Typhus impfen lassen.

Bitte beachte: Impfungen sind immer eine individuelle Entscheidung: Konsultiere deshalb vor jeder Reise frühzeitig (im Idealfall 2 Monate vor Abreise) deinen Hausarzt oder ein tropenmedizinisches Institut, um dich umfassend zu informieren.

6.2 Gesundheitshinweise

Es besteht ein geringes Malaria-Risiko in den Provinzen der Atlantikküste (v. a. Bocas del Toro im Nordwesten) und in den Grenzgebieten zu Costa Rica sowie den San Blas Inseln. Als malariafrei gelten die übrigen Landesteile inkl. Stadtgebiete. Eine Standby-Medikation kann sinnvoll sein, deren Einnahme unbedingt vor der Reise mit einem Tropen- bzw. Reisemediziner besprochen werden sollte. Auch Dengue–Fieber, Chikungunya und der Zika Virus kommen vor. Alle diese Krankheiten werden auch durch tagaktive Mücken übertragen, wobei diese Krankheiten in der Gefährlichkeit weit unter Malaria anzusiedeln sind. Es ist ratsam, sich tagsüber und nachts mit möglichst heller und Körper bedeckender Kleidung zu schützen und die freien Stellen mit Mückenmitteln einzureiben. Schwangere sollten generell von vermeidbaren Reisen in Zika-Endemie-Gebiete absehen. Bitte beachte die Hinweise deiner Reiseleitung. Zudem empfehlen wir insbesondere Reiseteilnehmenden, die eine Insektenallergie haben bzw. empfindlich auf Stiche reagieren, ein Moskitonetz mit auf die Reise zu nehmen, da unsere Unterkünfte zwar in der Regel mit Moskitonetzen oder zumindest Fliegengittern ausgestattet sind, wir dies aber leider nicht für jede Unterkunft garantieren können. Bitte beachte, dass die Unterkünfte in der Regel über keine Möglichkeit verfügen das Moskitonetz aufzuhängen. Bitte sorge also auch für die entsprechende Aufhängevorrichtung (selbstklebender Haken) oder nimm ein Netz mit, welches im Raum mit Schnüren gespannt werden kann.

Generell solltest du beachten: Verzichte auf ungeschältes Obst, Salate oder Eiswürfel in einfachen Restaurants. Du vermeidest damit Durchfallerkrankungen. Arznei gegen Magen-Darmbeschwerden gehört dennoch mit ins Gepäck, wie auch ein gutes Sonnenschutzmittel! Denn vor allem während der ersten Tage solltest du einen hohen Lichtschutz-Faktor verwenden. Fahre stressfrei in deinen Urlaub und vermeide es, von der Arbeit direkt in das Flugzeug zu steigen.

6.3 Reisemedizinische Beratung

Unsere Hinweise ersetzen jedoch keine reisemedizinische Beratung. Vor der Reise solltest du dich also fachkundig durch einen Arzt, Apotheker oder ein tropenmedizinisches Institut beraten lassen.

Für aktuelle reisemedizinische Informationen und Impfvorschriften für dein Reiseland sowie zur Suche qualifizierter Beratungsstellen innerhalb Deutschlands empfehlen wir u.a. folgende Links:

- Centrum für Reisemedizin » https://crm.de/
- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit » https://www.dtg.org/index.php/liste-tropenmedizinischer-institutionen/liste-tropenmedizinischer-institutionen-2.html

6.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung

Bitte beachte, dass unsere Reisen für Personen mit Mobilitätseinschränkungen grundsätzlich nicht geeignet sind, es sei denn, es ist anders bei der Reise ausgeschrieben. Solltest du eine Mobilitätseinschränkung haben, sprich uns bitte vor Buchung einer Reise an.

7. Klima

Panama liegt in der tropischen Klimazone. Das heißt, es herrscht ein sogenanntes Tageszeitenklima, weniger ein Jahreszeitenklima. Die klimatischen Veränderungen variieren also tagsüber, die Veränderungen über das Jahr hinweg sind gering. Das wechselfeuchte Klima sorgt für Regen, der ganzjährig fällt, wobei sich an den meisten Regentagen auch die Sonne zwischendurch blicken lässt. Die Temperaturen liegen tagsüber zwischen 29 °C und 32 °C, nachts bei ca. 23 °C und 25 °C. Im Hochland ist es meist mehrere Grad kühler. Grundsätzlich sind die Monate von November bis März am trockensten, in der Region Bocas del Toro sind die Monate August bis September am besten zum Reisen geeignet.

8. Kleidung & Ausrüstung

8.1 Kleidung

Da wir uns in Panama in verschiedenen Klimazonen aufhalten werden, empfehlen wir dir sowohl Kleidung für tropisch-heiße Temperaturen (am besten leichte, helle Baumwollkleidung: lange Hosen, langärmelige Blusen und Hemden) als auch wärmere Kleidung für die Aufenthalte im Hochland einzupacken, da es dort abends kalt werden kann. Auch ein Regenschutz ist unbedingt notwendig. Da der Tagesrucksack oft über der Regenkleidung getragen wird, empfiehlt sich auch dafür ein gesonderter Regenschutz. Falls das Gepäck auf dem Dach des Busses transportiert wird, empfehlen wir dir auch hier einen gesonderten Regenschutz. Das Gepäck wird zwar durch eine Plane geschützt, aber insbesondere für Stoffkoffer sollte ein zusätzlicher Regenschutz (z.B. ein blauer Sack) vorhanden sein. Aufgrund der hohen UV-Strahlung sind Sonnenbrille, Sonnencreme und Sonnenhut unbedingt notwendig. Für unsere Wanderungen solltest du mit festem Schuhwerk ausgerüstet sein; jedoch keine Bergstiefel, sondern leichteres Material mit gutem Profil.

Für unsere aktiv+ Reisen gilt: Auch wenn keine Bergstiefel benötigt werden, solltest du in jedem Fall einen ggf. wasserdichten Wanderschuh mit auf Reisen nehmen. In einigen Regionen kann es sehr feucht werden, daher muss dein Schuh dir sicheren Halt auf rutschigem Boden geben.

8.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste

Abhängig von der Gruppengröße und dem Charterbus vor Ort wird ihr Gepäck während der Reise unter Umständen auf dem Dach des Busses transportiert. Wir empfehlen dir die Mitnahme eines Stoffkoffers oder einer Reisetasche, da sich diese leichter verstauen lassen und druckresistenter sind.

Da seitens der Hotels an den meisten Orten keine Kofferträger zur Verfügung stehen, ist weniger Gepäck auch in deinem Sinne. Dieser Hinweis korrespondiert mit der Bitte, auf unnötiges Gepäck zu verzichten und idealerweise nur um die 15 Kilo Gepäck mitzunehmen. Ein Gepäckstück, was deutlich mehr als 20 kg wiegt, kann schon aus Sicherheitsgründen nicht auf dem Dach transportiert werden. Es gibt auf der Reise an vielen Orten Gelegenheit, die Wäsche zu waschen, sodass in dieser Beziehung das Gepäck schon mal wesentlich reduziert werden kann. Bitte denke daran, dass ein kleiner Tagesrucksack für Ausflüge immer sehr praktisch ist.

Checkliste:

- Reisepass
- Fotokopie des Reisepasses
- Ausdruck deines elektronischen Tickets
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- ggf. Gelbfieberausweis
- Tagesrucksack
- Reisetasche oder Koffer
- Bequeme Trekkingschuhe mit Profil
- Lange und kurze Hosen, langärmliges Hemd oder T-Shirt
- Regenschutz (auch für den Tagesrucksack, ggf. für den Koffer)
- Badesachen
- Sonnenschutz
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente
- Insektenschutz
- Taschenlampe
- Fotoausrüstung
- Reiseadapter

Nur für die Panama- Reise, Geheimtipp in Zentralamerika :

- ggf. Inlet für die Zelt-Übernachtung beim Volk der Embèra, Isomatten und Schlafsack werden gestellt.

Bitte beachte, dass für den **Inlandsflug** von Bocas del Toro nach Panama City eine Freigepäckmenge von **1 × 18 kg** gilt. Bei zusätzlichem bzw. überschrittenem Gepäck können Aufpreise pro Kilogramm anfallen.

9. Geld & Währung

9.1 Währung

Panamas Währung ist der US-Dollar (USD). Derzeit entsprechen 1 Euro = 1,16 USD (Stand 09/2026). Tagesaktuelle Wechselkurse findest du im Internet unter folgendem Link: www.oanda.com. Wir empfehlen dir die Mitnahme von US-Dollars.

9.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)

Bitte vergiss beim Geldwechsel deinen Reisepass nicht. Der Tausch auf der Straße ist generell verboten und nicht zu empfehlen. Banken haben in der Regel zwischen 9 und 15 Uhr geöffnet. Alle gängigen Kreditkarten werden in gehobenen Restaurants akzeptiert. Führe tagsüber nicht zu viel

Bargeld mit dir. In Panama kann man mittlerweile mit der EC-Maestro-Karte vielfach in größeren Städten mit der Pin-Nummer am Geldautomaten Geld abheben.

Wie viel du für das tägliche Leben benötigst, hängt natürlich auch von dir persönlich ab. Eine Hauptspeise im landestypischen Restaurant bekommt man für etwa 10 USD, in Hotel-Restaurants gelten Preise wie in Mitteleuropa. Eine Tasse Kaffee kostet ca. 2 USD, ein Bier etwa 3 USD.

10. Stromspannung

Diese beträgt im Allgemeinen 110 Volt. Einen so genannten „Weltstecker“, mit dem du für die ganze Welt die passenden Anschlüsse hast, bekommst du überall im Handel in Deutschland.

11. Telefonie & Internet

11.1 Telefonie

Um in Panama möglichst günstig mit dem Handy telefonieren zu können, empfiehlt es sich, im Land eine SIM-Karte von einem lokalen Netzwerkbetreiber mit Gesprächsguthaben zu kaufen. Die SIM-Karte kann immer wieder aufgeladen werden, so hat man die volle Kostenkontrolle. Bitte beachte, dass dein Handy entsperrt sein muss, damit die SIM-Karte des lokalen Netzbetreibers, genutzt werden kann. Die Prepaid-Karten sind in Supermärkten und Drogerien erhältlich. dei Hauptanbieter sind sind +Movil und Tigo.

11.2 Internet

In den meisten unserer Hotels gibt es eine Internetverbindung und WLAN (Wi-Fi in Panama). Bitte berücksichtige, dass dieses Angebot sich häufig auf die Lobby oder öffentlichen Bereiche des Hotels beschränkt und der Empfang, bzw. die Verbindung auf den Zimmern sehr schlecht bis gar nicht vorhanden sein kann.

12. Trinkgeld & Extrakosten

12.1 Trinkgeld

Trinkgeld ist auf unseren Reisen grundsätzlich freiwillig. Es ist nicht Bestandteil des Reisepreises und es besteht zu keinem Zeitpunkt eine Verpflichtung, Trinkgeld zu geben. Ob, wem und in welcher Höhe du ein Trinkgeld geben möchtest, entscheidest ausschließlich du selbst.

In vielen Reiseländern ist es üblich, Reiseleitungen, Fahrerinnen und Fahrern sowie anderem Servicepersonal bei Zufriedenheit mit der erbrachten Leistung ein Trinkgeld als persönliche Anerkennung zu geben. Um dir eine Orientierung zu geben, nennen wir nachfolgend unverbindliche Empfehlungen, die sich an den örtlichen Gepflogenheiten orientieren. Diese Beträge sind weder verpflichtend noch werden sie von WORLD INSIGHT verlangt oder erhoben. Du kannst selbstverständlich weniger, mehr oder auch gar kein Trinkgeld geben.

Als unverbindliche Orientierung kann für die Reiseleitung ein Trinkgeld von etwa 1–3 Euro pro Person und Tag und für Fahrerinnen und Fahrer von etwa 1–2 Euro pro Person und Tag dienen. Auch hierbei handelt es sich ausschließlich um eine Empfehlung.

Für Hotelpersonal, Kofferträger, Bootsfahrer und anderes Servicepersonal kann – sofern die Reisegruppe dies möchte – ebenfalls freiwillig Trinkgeld gegeben werden. WORLD INSIGHT und die Reiseleitung sammeln hierfür kein verpflichtendes Gruppentrinkgeld ein. Die Reisenden können selbst entscheiden, ob sie Trinkgeld individuell geben oder sich freiwillig innerhalb der Gruppe organisieren möchten.

12.2 Extrakosten

Panama ist im Vergleich im Vergleich zu Europa ein recht teures Reiseland, insbesondere in Panama City. Eine Hauptspeise im landestypischen Restaurant bekommt man für etwa 10 USD, in Hotel-Restaurants gelten Preise wie in Mitteleuropa. Eine Tasse Kaffee kostet ca. 2 USD, ein Bier etwa 3 USD. In Panama City kann man vom einfachen Essen am Straßenrand bis zum gehobenen Restaurant alle Standards und Preiskategorien finden. Auf dem Land sind die Preise günstiger und das Essen einfacher.

Bitte beachte, dass bei manchen Unterkünften für die abendliche Verpflegung nur das Hotelrestaurant zur Verfügung steht. Die dort angebotenen recht einfachen Buffets liegen bei ca. 15-18 USD pro Person.

13. Essen & Trinken

Ob im gehobenen Restaurant oder in einfachen landestypischen Lokalen – die Küche von Panama ist abwechslungsreich. Die lokale Kost basiert vor allem auf Reis, Bohnen, gebackenen Kochbananen und Fisch oder Fleisch. Zu den Nationalgerichten zählen unter anderem sancocho, ein deftiger Fleicheintopf mit Gemüse oder ceviche, roher Fisch in Limettensaft mariniert. Vegetarier:innen bestellen sich eine plato vegetariano. Gewürzt werden die Gerichte häufig mit frischem Koriander, Pfeffer und Salz und wer es etwas schärfer mag, fügt noch etwas salsa picante hinzu. Zum Nachtisch gibt es in der Regel Milchreis (arroz con leche) oder den obligatorischen Flan, Vanille-Pudding mit Karamelsoße. Zu den Spezialitäten gehören auch Gerichte wie empanadas (Teigtaschen mit Hackfleisch, Käse oder Gemüse gefüllt) oder tamales (Maismehl und Fleisch in Bananenblättern). Zum Trinken gibt es eine reichhaltige Auswahl an Fruchtsäften (jugos frescos). Erfrischend ist natürlich auch gekühltes (stets abgefülltes!) Mineralwasser. Achte beim Kauf der Flaschen jedoch darauf, dass der Verschluss intakt ist. Soft Drinks, wie Coca Cola, Fanta oder Sprite sind überall erhältlich. Biermarken wie Balbao, Atlas oder Panamá sind populär und auch für europäische Gaumen gut trinkbar. Auch Rum wird von den Einheimischen gerne getrunken. Der nationale Likör heißt Seco, ein prickelnder weißer Rum. Doch behalte immer im Hinterkopf, dass sich übermäßiger Genuss von Alkohol nicht mit Hitze verträgt.

14. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit

Deine Sicherheit hat oberste Priorität. Daher gilt: Bitte anschnallen! Alle von uns gecharterten Busse, die wir während deiner Rundreise nutzen, verfügen über Sicherheitsgurte. Wir empfehlen dir dringend, dich jederzeit anzuschnallen. In einigen Ländern sind wir zusätzlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder anderen landestypischen, vor Ort gemietete Transportmitteln unterwegs – sollten diese über Gurte verfügen, nutze diese. Bei außergewöhnlichen Fahrzeugen wie z.B. Tuk-Tuks in Asien oder so genannten „Willy Jeeps“ in Lateinamerika, die keine Gurte haben, bitten wir die Fahrer um besondere Vorsicht.

14.1 Verhalten im Reiseland

Für die Aufbewahrung von Reisedokumenten, sowie Geld und Schecks empfehlen sich Brustbeutel oder Bauchgürtel. Es ist ratsam, von seinen Reisedokumenten Kopien zu machen und diese gesondert aufzubewahren. Von der Mitnahme teurer Schmuckstücke oder ähnlicher Wertgegenstände ist ohnehin abzuraten. Wir raten dazu in den Unterkünften den Zimmersafe (falls vorhanden) zu nutzen, auch wenn dieser evtl. kostenpflichtig sein sollte. Bitte beachte auch evtl. tagesaktuelle Sicherheitshinweise auf unserer Homepage www.world-insight.de bzw. beim Auswärtigen Amt (www.auswaertiges-amt.de).

14.2 Sicherheit vor Ort

Insgesamt ist die Gefährdung durch Kriminalität nicht mit europäischen Verhältnissen vergleichbar und es liegt eine höhere Gewaltbereitschaft bei Überfällen, insbesondere nach Einbruch der Dunkelheit vor. Auch vor Waffengebrauch wird nicht zurückgeschreckt. Bitte halten dich strikt an die Hinweise des Reiseleiters.

15. Panamakanaldurchquerung

Bei unserer Panama ErlebnisReise, der Costa Rica umfassend mit Panama ErlebnisReise und der Costa Rica-Nicaragua-Panama ErlebnisReise besteht die optionale Gelegenheit an einigen Terminen eine Teil- oder Komplettdurchquerung des Panamakanals zu unternehmen. In 2025 und 2026 ist aktuell ausschließlich die Panamakanal-Teildurchquerung buchbar.

Wenn du diese Option wahrnehmen möchtest, buche diese bitte bis spätestens 6 Wochen vor Reisebeginn bei uns als Zusatzoption. Wir empfehlen die Buchung so früh wie möglich, da die Plätze nur nach Verfügbarkeit gebucht werden können und erfahrungsgemäß schnell vergriffen sind.

Eine Durchquerung ist jeweils ab ab 1 Person möglich.

Teildurchquerung:

Lerne das sogenannte 8. Weltwunder auf einer Bootsfahrt von Panama Stadt nach Gamboa kennen. Am Morgen wirst du von deinem Stadt-Hotel zum Hafen gefahren. Von dort startet die ca. 4-stündige Fahrt durch den legendären Panama-Kanal. Du passierst in dieser Zeit die Miraflores-Schleusen, den Miraflores-See, die Pedro Miguel-Schleuse, das Gaillard Cut (engste Stelle) bis zum Gatún-See. Diese Reise hinterlässt bei jedem Reisenden einen bleibenden Eindruck. Vom Hafen in Gamboa geht es mit dem Bus zurück nach Panama Stadt an der Pazifikküste. Die Bootsfahrt wird manchmal auch in entgegengesetzter Richtung von Gamboa nach Panama Stadt durchgeführt.

Im Preis von 170,- EUR pro Person enthalten:

- Transfer vom Stadt Hotel in Panama City zum Hafen und retour
- Englischsprechende Reiseleitung auf dem Boot
- Mittagessen und Softgetränke
- Dauer: ca. 7 Stunden

Die Tour startet zwischen 06:00 – 13:00 Uhr und dauert zwischen 6 und 7 Stunden. Eine konkrete Nennung der Abfahrtzeit erfolgt erst am Tag vor der Fahrt.

Komplettdurchquerungen sind nur an jedem 3. Samstag im Monat möglich und nur auf Anfrage buchbar.

Hinweis: Die Fahrten der großen Schiffe sind immer vorrangig vor den Besucherschiffen, deshalb kann es auch am Tag der Durchfahrt selbst noch zu zeitlichen Verzögerungen kommen. Du solltest deshalb für den Rest des Tages keine weiteren Unternehmungen einplanen. Es besteht bei zeitlichen Verzögerungen kein Anspruch auf kostenlose Stornierung.

16. Reiseliteratur

Zu jeder Buchung einer Gruppenreise bekommst du bei uns einen Reiseführer aus einem ausgewählten Sortiment von MairDumont dazu. Etwa 4 Wochen vor Abreise bekommst du deinen persönlichen Gutscheincode zugeschickt. Mit diesem kannst du einfach und bequem deinen Reiseführer online bestellen unter

» www.world-insight.de/reisefuehrer

16.1 MairDumont-Reiseführer

Folgende Reiseführer aus unserem MairDumont-Programm stehen zur Auswahl, vorbehaltlich Verfügbarkeit:

- Lonely Planet Zentralamerika für wenig Geld, Carolyn McCarthy, Lonely Planet Deutschland, ISBN-13: 978 3829745291

16.2 Weitere Literaturempfehlungen

- National Geographic Traveler Panama (2018), ISBN-13: 978- 3955592264
- Reise Know How Panama - Handbuch für individuelles entdecken (2017), Hans Zaglitsch, ISBN: 978-3-831729210
- Merian live! Reiseführer Costa Rica und Panama (2015), Ortrun Egelkraut, ISBN: 978-3834221018
- Lonely Planet Panama (englische Ausgabe) (2016), Carolyn McCarthy, ISBN: 978-1786571175

Bitte erkundige dich bei deiner Buchhandlung nach den aktuellsten Ausgaben.

17. Reiseversicherung

Wir empfehlen dir den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung, damit du im Falle einer unerwarteten Stornierung, etwa aus gesundheitlichen Gründen, abgesichert bist. Ebenso ist eine Auslandskrankenversicherung sinnvoll, um die Kosten für medizinische Behandlungen und einen möglichen Rücktransport zu decken. Unser Partner ERGO Reiseversicherung bietet verschiedene Versicherungsmodelle an.

Diese kannst du unter Beachtung der entsprechenden Abschlussfristen einfach online abschließen:

» www.world-insight.de/versicherungen/

18. Zeitunterschied

Panama ist der mitteleuropäischen Zeit um 6 Stunden zurück. Während der deutschen Sommerzeit sind es 7 Stunden (Ende März bis Ende Oktober).