



- Weltkulturerbe Tikal
- Vulkane und Regenwälder erleben
- Erholung in einem Strand-Hotel

## Höhepunkte Mittelamerikas 22-Tage-Erlebnisreise

Erleben Sie die Höhepunkte Mittelamerikas. Von farbenfrohen Märkten des guatemalteckischen Hochlands hin zu der Mayastätte von Tikal, von Vulkanen, Nationalparks und der faszinierenden Tierwelt Costa Ricas bis schließlich nach Panama mit seinem berühmten Kanal.

### 1. Tag: Willkommen in Guatemala

Flug über den Atlantik nach Guatemala-Stadt. Begrüßung durch unsere Reiseleitung und Fahrt zum Hotel im wunderschönen Städtchen Antigua. 45 km

### 2. Tag: Kaffee und Musik in Antigua

Antigua ist eine der bedeutendsten Kolonialstädte Lateinamerikas in herrlicher Lage unterhalb mächtiger Vulkane. Nach einem Stadtrundgang vertreibt der Besuch einer Kaffee Finca die letzte Müdigkeit. Im Museum für indigene Musikinstrumente Casa K'Ojom sind unsere Ohren gefragt. (F)

### 3. Tag: Chichicastenango und Lago de Atitlán

Heute geht es weiter nach „Chichi“, wie seine Bewohner Chichicastenango nennen. Hier erwartet uns einer der größten indigenen Märkte mit landestypischen und handgearbeiteten Produkten. Bei der Besichtigung der Kirche von Santo Tomás tauchen wir in die religiöse Welt des Ortes

ein, die katholische und Mayabräuche in sich vereint hat. Unsere Fahrt führt uns weiter durch das Hochland bis nach Panajachel am Atitlán-See. Die märchenhafte Atmosphäre, die sich um diesen See ergibt, können Sie bei einem abendlichen Spaziergang genießen. 145 km (F)

### 4. Tag: Von Panajachel nach Flores

Auf dem großen Kratersee Atitlán unternehmen wir einen Bootsausflug nach Santiago de Atitlán und besichtigen den Markt und die Kirche des Dorfes. Abends fahren wir zurück nach Guatemala-Stadt und fliegen Richtung Norden nach Flores. 180 km (F)

### 5. Tag: Geheimnisvolles Tikal

Wunderschön inmitten des Urwalds liegt mit Tikal eine der wichtigsten archäologischen Stätten Zentralamerikas. Zu seiner Blütezeit sollen hier über 100.000 Maya gelebt haben. Auf einem ausführlichen Rundgang erkunden wir die über 3.000 bisher freigelegten Strukturen, darunter die Nord- und Zentralakropolis, der

Hauptplatz und die „Mundo Perdido“. Höhepunkt ist der Blick vom Tempel IV über das ausgedehnte Urwaldareal. 125 km (F, M)

### 6. Tag: Von Flores nach Cobán

Auf unserem Weg nach Cobán machen wir einen Stopp bei den Candelaria-Höhlen, die sich in Kalksteinhügeln befinden und um die sich viele spannende Mythen der Mayawelt ranken. 270 km (F, A)

### 7. Tag: Von Cobán nach San José

In den Nebelwäldern am Übergang zwischen Hochland und tropischem Regenwald findet der Göttervogel Quetzal hervorragende Lebensbedingungen. Im Schutzgebiet Biotopo del Quetzal unternehmen wir eine kleine Wanderung. Bei einem Besuch auf einer Orchideenfarm werden wir die unterschiedlichen Spezies der Blume kennenlernen. Danach fahren wir weiter nach Guatemala-Stadt und nehmen Abschied von Guatemala, unsere Reise führt weiter nach San José in Costa

Rica. 220 km (F)

### **8. Tag: Von San José nach Monteverde**

Wir spazieren durch San José und besichtigen das beeindruckende Nationaltheater. Auf einer Reise durch Costa Rica darf ein Besuch auf einem Vulkan nicht fehlen. Schon beim Aufstieg auf den noch aktiven Vulkan Poás haben wir den schwefeligen Geruch in der Nase, bevor wir den Kraterrand erreichen und tief in den smaragdgrünen Schlund blicken können. Weiter geht es anschließend nach Monteverde, bekannt für den 1.400 Meter über den Meer gelegenen Nebelwald. Durch diese Höhenlage ist es hier im Vergleich zum Rest des Landes eher kühl. 195 km (F)

### **9. Tag: Hoch über dem Urwald**

Früh morgens ist die beste Zeit, um das Nebelwald-Reservat Santa Elena zu besuchen. Die Vielfalt der einheimischen Flora und Fauna können wir hier erleben. Perspektivwechsel am Nachmittag: Über leicht zugängliche Hängebrücken, die über ein Tal und durch die Baumkronen gezogen sind, erkunden wir den Nebelwald. Unsere Reiseleitung wird uns die Zusammenhänge und Geheimnisse dieses Naturraums näherbringen. (F)

### **10. Tag: Von Monteverde nach La Fortuna**

Wir besuchen eine lokale Farm und treffen die Besitzerfamilie, die uns von der spannenden Entstehungsgeschichte der Farm erzählt. Wir sehen den Anbau von Bananen, Macadamia, Kaffee und Kakao – im Fokus steht aber klar das Zuckerrohr. Die erste Zuckermühle in Monteverde stand einst auf dieser Farm. Die Erzeugnisse aus Zuckerrohr werden wir sehen, riechen und schmecken können. Mit La Fortuna erreichen wir unser heutiges Tagesziel. 240 km (F)

### **11. Tag: Am Vulkan Arenal**

Wir wandern am Fuße des Vulkans Arenal und genießen dabei sowohl die Aussicht auf alte Lavafelder als auch auf den malerischen Arenalsee. Im Privatreservat Natura Ecopark leben neben Krokodilen und Schildkröten auch 30 verschiedene tages- und nachtaktive Froscharten, darunter auch die normalerweise sehr schwierig zu entdeckenden Glasfrösche. Bei einer Nachtwanderung im Reservat erleben wir die fantastische Geräuschkulisse, die ein solcher Naturraum zu bieten hat. (F)

### **12. Tag: Von La Fortuna nach Sarapiquí**

Im Tirimbina-Regenwaldreservat halten wir Ausschau nach Affen, Faultieren und Nasenbären sowie zahlreichen bunten Vogelarten. Doch auch der kulinarische Genuss darf nicht zu kurz kommen, so befinden wir uns in der natürlichen Heimat des Kakaobaums. Unsere Reiseleitung weiht uns in die Kakaoherstellung von der Bohne bis zur leckeren Schokoladentafel ein – und bittet anschließend zur Kostprobe. 30 km (F)

### **13. Tag: Von Sarapiquí nach Tortugero**

Wir brechen früh auf nach Guapiles, wo unser Frühstück auf uns wartet. Nach einer kurzen Bustour steigen wir um aufs Boot, schippern durch die beeindruckenden Kanäle von Tortuguero und erreichen unsere Lodge mitten im gleichnamigen Nationalpark. Der Nachmittag steht Ihnen frei – wie wäre es mit einem Besuch des Informationszentrums über die vom Aussterben bedrohte Grüne Meeresschildkröte oder einem Spaziergang ins lokale Dorf? 95 km (F, M, A)

### **14. Tag: Tortugero-Nationalpark**

Mit kleineren Booten durchfahren wir Kanäle und Lagunen und erleben eine einzigartige Flora und Fauna. Dieser Naturraum gilt als eines der Gebiete mit der größten biologischen Vielfalt weltweit. Er wurde zum Schutz der vom Aussterben bedrohten Grünen Meeresschildkröte gegründet, bietet aber auch Affen, Krokodilen und Leguanen ein Zuhause. Dichter Urwald säumt die Ufer. Hängt da ein Faultier am Baum? Nach einem stärkenden Mittagessen wandern wir auf ebenen Wegen durch den Regenwald. (F, M, A)

### **15. Tag: Von Tortugero zur Karibikküste**

Noch einmal schippern wir durch die magischen Kanäle von Tortuguero. Ab Guapiles nehmen wir nach dem Mittagessen wieder den Bus und erreichen schließlich Puerto Viejo, bekannt für seine hervorragende kreolische Küche und bildschöne Karibikstrände. Wir nutzen den Nachmittag zur Entspannung, je nach Wunsch im Ort oder am Strand. 195 km (F, M)

### **16. Tag: Von Puerto Viejo nach Bocas del Toro**

Wir machen uns auf den Weg über die Grenze nach Panama. Hier erwartet uns ein Inselparadies im karibischen Meer, das einlädt, ein wenig die Seele baumeln zu lassen und neue Kräfte zu sammeln. Unser Resort bietet Aktivitäten

wie Schnorcheln und Kajak sowie einen Shuttle (nach Verfügbarkeit) in die knapp vier Kilometer entfernte Stadt Bocas del Toro. 75 km (F)

### **17. Tag: Entspannungstag in Bocas del Toro**

Den heutigen Tag können Sie frei gestalten. Entweder nutzen Sie die Möglichkeiten des Hotels oder erkunden auf eigene Faust das bunte Städtchen Bocas del Toro. Alternativ bieten wir Ihnen einen optionalen Ganztagesausflug, um mit dem Boot die traumhafte Inselwelt kennenzulernen. Tierbeobachtungen, einsame Strände und naturbelassene Inseln ohne Straßen erwarten uns. Am Coral Cay besteht die Möglichkeit zum Schnorcheln im karibikblauen Wasser, am Red Frog Beach gehen Sie auf die Suche nach den roten Pfeilgiftfröschen. Am späten Nachmittag endet der Ausflug wieder am Hotel. (F)

### **18. Tag: Von Bocas del Toro nach Panama-Stadt**

Nach zwei entspannten Tagen wird es wieder Zeit, aktiver zu werden. Nach einem kurzen Flug nach Panama-Stadt erkunden wir die Hauptstadt bei einer Stadtrundfahrt. Wir erkunden die Ruinen von Panama La Vieja, wo die Stadt 1519 von den spanischen Conquistadores gegründet wurde. Das moderne Stadtzentrum mit seinen Wolkenkratzern findet sich allerdings 10 Kilometer weiter westlich und ist ebenso einen Besuch wert. In seiner reichen Geschichte war die Stadt bereits früh sehr bedeutend für das spanische Imperium, heute ist sie weltbekannt für den Panama-Kanal. Warum man gleich drei Schleusenanlagen zwischen Atlantik und Pazifik baute, erfahren wir beim Besuch der Miraflores-Schleusen. 40 km (F, M)

### **19. Tag: Auf dem Panama-Kanal**

Der Panama-Kanal ist ein technisches Meisterwerk. Nur vom Schiff aus können wir es gebührend bewundern. Wir durchfahren einen Teil des Kanals, passieren die Pedro-Miguel- und die Miraflores-Schleusen und erfahren viel Wissenswertes über die reiche Geschichte des Kanals. Wir können den riesigen Frachtschiffen beim Manövrieren zuschauen und stärken uns beim Mittagessen auf dem Schiff. Danach Rückkehr zum Hotel. 80 km (F, M)

### **20. Tag: Panama-Stadt oder Ausflug zu den Emberá**

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Optional bieten wir Ihnen einen Ausflug zu den Emberá an. Per Boot erreichen wir das Dorf des indigenen

Volkes, das schon lange vor Ankunft der ersten Europäer hier lebte, und erhalten einen authentischen Einblick in deren Jahrtausende alte Kultur. Die ursprüngliche Tradition und Lebensweise hat bis heute überdauert. Die Dorfbewohner bieten uns selbstgemachtes Kunsthandwerk an und auch ein traditionell zubereitetes Mittagessen erwartet uns. (F)

### **21. Tag: Rückflug**

Am Vormittag ist noch etwas Zeit für letzte Besorgungen oder einen Stadtbummel. Wir erreichen rechtzeitig den Flughafen und treten die Heimreise an. (F)

### **22. Tag: Willkommen zu Hause**

Ankunft an Ihrem Ausgangsflughafen und individuelle Heimreise.

Flugplan-, Hotel- und Programmänderungen bleiben ausdrücklich vorbehalten.

(F=Frühstück, M=Mittagessen,  
A=Abendessen)

# Höhepunkte Mittelamerikas

## 22-Tage-Erlebnisreise ab € 7.095 / ab € 5.920\*

### Termine und Preise 2026 in €

R 2262024

### Ihre Hotels

Termine/Saison	IB	E	Teilnehmer	Ort	Nächte/Hotel	Landeskat.
17.11.-08.12.26 K	7.095	5.920	min 5	Antigua	2 Porta Antigua	★★★★
Pro Person im Doppelzimmer inklusive Flug ab/bis Frankfurt (ggf. zzgl. Flugzuschlag). Die Angabe "Teilnehmer" (in der Tabelle ganz rechts) gibt an, wie viele Gäste mindestens gebraucht werden, damit die Reise garantiert durchgeführt wird. Sollte diese Zahl nicht erreicht werden, kann die Reise nicht stattfinden.				Panajachel (Atitlán-See)	1 Porta del Lago	★★★★
K Bei diesen Reisetagen handelt es sich um Kleingruppenreisen.				Flores	2 Villa Maya	★★★★
* Preis ohne Flug und Transfers. Alle Preise mit/ohne Flug siehe Termin- und Preistabelle				Cobán	1 Park Hotel	★★★

### Aufpreis Einzelzimmer in €

EZ

17.11.2026 1.690

### Im Reisepreis inbegriffen

- Zug zum Flug 1. Klasse\*
- Flüge mit renommierter Fluggesellschaft in der Economy-Class ab/bis Frankfurt bis Guatemala-Stadt/ab Panama-Stadt (ggf. zzgl. Flugaufpreis)\*
- Inlandsflüge in der Economy-Class
- Luftverkehrssteuer, Flughafen- und Flugsicherheitsgebühren sowie Ausreisesteuern\*
- Rundreise/Ausflüge im landestypischen Reisebus
- Transfers am An- und Abreisetag\*
- 20 Hotelübernachtungen (Bad oder Dusche/WC)
- 20x Frühstück, 6x Mittagessen, 3x Abendessen

\* bei Eigenreise nicht inklusive

Monteverde	2 El Establo oder Fondavela	★★★
La Fortuna	2 Montaña de Fuego	★★★★
Sarapiquí	1 La Quinta	Lodge
Tortuguero	2 Lodge	Lodge
Puerto Viejo	1 Almendros y Corales	★★★★
Bocas del Toro	2 Playa Tortuga Beach Resort	★★★
Panama-Stadt	3 Global Hotel	★★★★

### Mehr Urlaub danach

Von uns für Sie ausgewählte Hotels und Reisebausteine finden Sie unter [www.gebeco.de/2262024](http://www.gebeco.de/2262024)

### Bei Gebeco selbstverständlich

- Deutsch sprechende qualifizierte Gebeco Erlebnisreiseleitung
- Besuch einer Kaffeefinca
- Museum für indigene Musikinstrumente Casa K'Ojom
- Bootsfahrt auf dem Atitlán-See
- Besuch des Marktes in Chichicastenango
- Mayastätte Tikal
- Kleine Wanderung im Quetzal-Biotop
- Ausflug auf den Vulkan Poás
- Hängebrücken in Monteverde
- Wanderung im Privatreservat am Arenal
- Bootsfahrt durch die Kanäle von Tortuguero
- Zuckerrohr- und Schokoladentour
- Panama-Stadt intensiv erleben
- Teildurchquerung des Panama-Kanals
- Alle Eintrittsgelder und Nationalparkgebühren
- Reiseliteratur zur Auswahl

### Mehr genießen

TA 2142000

Teilnehmerzahl mind. 4 Personen Preis p. P.

- Coral Cay & Red Frog Beach (17. Tag) € 85 11
- Besuch bei den Emberá (20. Tag) € 135 05