

# Guatemala, Costa Rica och Panama

*Denna resa bjuder på en behaglig kombination av härliga bad på exotiska öar, tropisk regnskog och spännande maya-kultur. I Guatemala besöker vi mayabyarna runt vackra Lago Atitlan, den koloniala staden Antigua och mayaruinerna i Tikal. Följ därefter med på en lyxig sjunätters kryssning som utgår från Costa Rica och avslutas i Panama. Längs kusten finns fullt med paradisoar som bjuder på härliga bad och i nationalparkerna vimlar det av spännande djurliv. En av resans höjdpunkter är att segla genom den berömda Panamakanalen som mynnar ut i Stilla Havet.*



## Dag 1 Avresa mot Guatemala

22 januari

Avfärd från Skandinavien och ankomst till Guatemala City på kvällen.

Hotell: Real Intercontinental

Måltider: -

## Dag 2 Chichicastenango

23 januari

Idag beger vi oss till den lilla byn Chichicastenango, där vi besöker den mest färgglada och pittoreska utomhusmarknaden i Guatemala. Varje torsdag och söndag samlas här lokalbefolkningen från regionen för att köpa och sälja frukt, grönsaker, blommor, korn, djur, textilier och hantverk. Här finner vi även Santo Tomás kyrka som byggdes år 1540. Den koloniala kyrkans arkitektur är imponerande och här dyrkas mayaättlingar sina gudar enligt urgamla mayatraditioner. Vi avnjuter lunch hos en lokal familj innan vi beger oss till Lago Atitlán för natten.

Hotell: Hotel Atitlán

Måltider: Frukost, lunch

## Dag 3 Lago Atitlán

24 januari

Efter frukost gör vi en båttur på en av de vackraste sjöarna i världen, Lago Atitlán. Den djupa sjön ligger vid foten av de tre vulkanerna Atitlan, Tolimán och San Pedro och är en helig plats för mayaättlingarna. Runt omkring sjön finns det tolv små traditionella byar och vi kommer med båt att besöka två av dessa, San Juan La Laguna och Santiago Atitlan. Vi kommer att lära oss om naturliga sätt att framställa färg, medicinska växter, traditionellt fiske och andra lokala aktiviteter. Vi bekantar oss med den Helige Maximon, en liten figur som dyrkas av lokalbefolkningen. Hit vallfärdar man för att offra sprit och tobak med förhoppning om att få lyckan på sin sida. Vi avnjuter en god lunch på en lokal restaurang och på eftermiddagen återvänder vi med båt till Panajachel. Med oss har vi en djupare förståelse för det kulturella arvet som sammanvävs i den fascinerande mosaiken i dagens Guatemala.

Hotell: Hotel Atitlán



### RESFAKTA

#### Avresa:

22 januari 2022

#### Antal dagar:

16

#### Höjdpunkter:

Lago Atitlan, Indianmarknaden i Chichicastenango, Antigua och mayaruinerna Tikal, Corcovado nationalpark, Valskådning, segla genom Panamakanalen.

#### Tilläggsresa:

Sol och bad i Bocas del Toro

Måltider: Frukost, lunch

**Dag 4 Iximché - Flores**

**25 januari**

Efter frukost besöker vi den autentiska Sololá marknaden där män och kvinnor bär traditionella kläder och kommer från olika regioner runt om i landet. Broderier och färgerna på kläderna talar om regionens historia, personens status i samhället och religion. Vi äter lunch på en lokal restaurang och upptäcker Kaqchikel-kungariket där vi får lära oss mer om den forntida utgrävningsplatsen Iximché med sina fascinerande ceremoniella torg omgivna av pampiga tempel. På eftermiddagen flyger vi till staden Flores och checkar in på vårt hotell. Villa Maya, som ligger naturskönt i djungeln erbjuder en underbar utsikt mot vattnet. Passa på att utforska detta exotiska område med dess mångfald av fåglar, apor och tropiska växter.

Hotell: Villa Maya

Måltider: Frukost, lunch

**Dag 5 Mayaruinerna Tikal**

**26 januari**

På morgonen stiftar vi bekantskap med nationalparken Tikal. Maya-staden anses vara den största och mest magnifika av alla de platser som upptäckts i Maya-världen, och har deklarerats som kulturarv av Unesco. När dessa fantastiska Mayaruiner återupptäcktes på 1800-talet var de helt täckta av djungelns frodiga grönska. Fortfarande är större delen av denna stad, som under sin glansperiod hade över 10 000 invånare, täckt av den djupa djungeln. Den högsta pyramiden är 64 meter hög och utsikten från denna är enastående. Spindelapor, näsbjörnar och en stor variation av tropiska fåglar är en del av den rika fauna som finns i området. På kvällen flyger vi tillbaka till Guatemala City och tar oss till Antigua där vi checkar in på vårt hotell.

Hotell: Casa Santo Domingo

Måltider: Frukost, lunch

**Dag 6 Koloniala Antigua**

**27 januari**

Antigua i Guatemala är belägen i landets centrala bergsområde, känd för sina välbevarade byggnader i spansk barockstil och spektakulära kyrkoruiner. Hela staden har utsetts till ett av Unescos världsarv. Idag gör vi en stadsrundtur tillsammans där vi bland annat får uppleva det vackra torget, Parque Central, omgivet av katedralen, stadshuset och Portal de las Panaderas. Ett annat känt landmärke är La Merced-kyrkan och klostret, ett underbart exempel på barockkonst i Antigua. Det blir även tid att strosa runt på egen hand. Vi avslutar dagen med ett besök på ett kaffeplantage, för att se hur man odlar kaffebönor och möta några av de lokala kaffeodlarna.

Hotell: Casa Santo Domingo

Måltider: Frukost

**Dag 7 Flyg till San José i Costa Rica**

**28 januari**

Idag är det dags att ta nästa steg på vår resa i Panama, Costa Rica och Guatemala. Efter frukost säger vi adjö till Guatemala för den här gången och fortsätter resan mot det tropiska Costa Rica. Vi flyger till San José som är huvudstad i Costa Rica sedan 1823, där vår guide tar med oss på en stadspromenad. Vi checkar in på vårt centralt belägna hotell och njuter av en kväll på egen hand.

Hotell: Hotel Balmoral

Måltider: Frukost

**Dag 8 Djungelsafari med krokodiler**

**29 januari**

Vi åker på djungelsafari på Tarcoles River där det finns rikligt med krokodiler och färgstarka fåglar. På eftermiddagen når vi Puerto Caldera där det är dags att stiga ombord på motorseglaren M/S Panorama, som kommer vara vårt hem den närmsta veckan. Vår kryssning i Costa Rica kommer ta oss djupt in i nationalparkerna och erbjuder härliga bad i kristallklart vatten på tropiska öar. På eftermiddagen seglar vi till Quepos där vi under





natten ligger för ankare.

Hotell: M/S Panorama

Måltider: Frukost, lunch, middag

### Dag 9 Manuel Antonio Nationalpark

30 januari

Vi gör en härlig utflykt till Manuel Antonio nationalpark som kallas juvelen bland Costa Ricas många nationalparker. Manuel Antonio nationalpark finns med på Unescos världsarvslista och är känd för sina apor. Den mest kända är döds-kalleapan, som är unik för detta område. I regnskogens ömtåliga ekosystem finns även kapucinapa, spindelapa, vrålapa och även sengångare, myrslok och ett stort antal tropiska fåglar. Vi färdas med buss till parkens entré och gör därifrån en 1,5 timmes guidad promenad i den täta regnskogen. Naturguiderna berättar om några av de tusentals olika växtarterna som finns här. Efter lunch erbjuds en frivillig zipline-utflykt, för att sedan möta resten av gruppen i Playa Biesanz, där dagen avslutas med en simtur vid en av de vackra stränderna. Vi sammansluter för en tropisk kväll med middag och feststämning. Nattsegling mot Drake Bay.

Hotell: M/S Panorama

Måltider: Frukost, lunch, middag

### Dag 10 Corcovado nationalpark

31 januari

Osahalvön erbjuder en av världens rikaste biologiska mångfaldar och är hem för minst hälften av alla arter som lever i Costa Rica. Ofta beskrivs området som platsen där regnskogen möter havet. Vi besöker Corcovado nationalpark som omfattar en tredjedel av halvön. Dagen inleds med en båtutture, där kustlinjen utgör häckningsplats för fyra utrotningshotade arter av havssköldpadda. Man kan se knölval och delfiner på nära håll. Djupt inne i regnskogen spanar vi sedan efter spindelapor som smidigt svingar sig mellan träden, röda aror som flyger ovanför topparna och den mäktigaste av dem alla - nämligen jaguaren som dock är svår att hitta. Här finns även näsbjörnar, rödögad bladgroda, papegojor och andra fågelarter. På eftermiddagen går vår kryssning vidare från Costa Rica till Golfito, där vi passerar gränsen till Panama.

Canopy Tour (frivillig utflykt): Kan du föreställa dig att sväva fram i djungeln högt upp mellan trädtopparna, bland den vackraste växtligheten och det rikaste djurlivet i Costa Ricas regnskog? Du kommer att spänna på dig en specialanpassad sele som hakas fast i stålkablar och på så sätt glider du en lång sträcka högt över regnskogen och dess floder. Detta blir en upplevelse som du sent kommer att glömma! Under färden stannar vi på 16 strategiskt placerade plattformar i trädkronorna för att spana efter vilda djur. Plattformarna är inbyggda i stammen 30 meter upp i träd som är århundraden gamla. Professionella guider berättar om de vilda djuren längs vägen såsom döds-kalleapor, sengångare, pilgiftsgrodor, leguaner och tukaner. Vår Canopy Tour är ett spännande äventyr som passar alla åldrar. Pris: 980 kr

Hotell: M/S Panorama

Måltider: Frukost, lunch, middag

### Dag 11 Ankomst Panama- Granito de Oro Öarna - Panama

1 februari

Idag har vi nått ett nytt spännande steg på vår resa i Panama, Costa Rica och Guatemala. Det är dags att utforska allt underbart som Panama har att erbjuda. Vi anländer till Granito de Oro mitt på dagen, där det finns möjlighet att ta en simtur eller snorkeltur i det kristallklara vattnet. Vi seglar vidare mot närliggande Coiba Island som är den största ön i Centralamerika och finns med på Unesco's världsarvslista. Vi vandrar tillsammans med vår naturguide genom skogen och får lära oss mer om naturen och djurlivet på ön. Slappna av vid stranden innan vi styr vår kryssning i Panama mot Iguana Island. Övernattning till sjöss.

Hotell: M/S Panorama

Måltider: Frukost, lunch, middag



### Dag 12 Isla Iguana

2 februari

Ön Iguana Island är känd för sin fantastiska snorkling och är en fågelskådares paradys, då det är ett reservat för bland annat fregattfåglar. Reservatet grundades 1981 och är över 50 hektar stort. Runt ön finns Panamagulfens största och mest välbevarade korallrev, med över 350 arter av tropiska fiskar. Längs med stranden kan man snorkla vid grunda korallrev och spana efter muränor, rockor och till och med sköldpaddor, som simmar i det varma Stilla havet. På land kan man se krabbor och leguaner.

Hotell: M/S Panorama

Måltider: Frukost, lunch, middag

### Dag 13 Möt Emberafolket

3 februari

Vi börjar dagen med att besöka Darien nationalpark, ett världsarvsområde som anses vara landbryggan mellan Nord- och Sydamerika. Området består av tropisk regnskog, mangroveträsk och klippiga kuster. Floran, liksom faunan är mycket varierad. Vi passar även på att ta ett härligt dopp i ett vackert vattenfall som ligger i närheten. Vill ni ta en längre promenad så finns en dunge med mycket fåglare bitlänge bort. Vi lättar ankare och kryssar vidare mot Panama City.

Hotell: M/S Panorama

Måltider: Frukost, lunch, middag



### Dag 14 Segla genom Panamakanalen

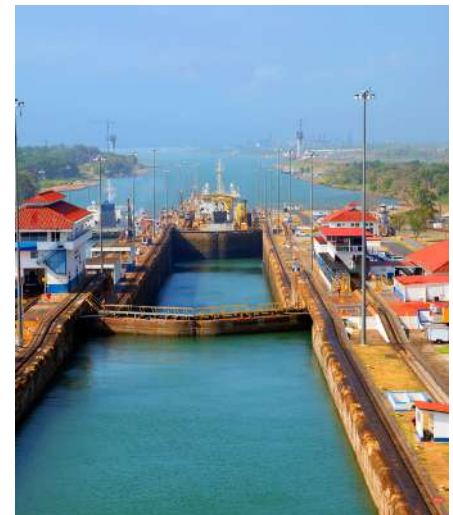
4 februari

Förutom sitt spanska arv från kolonialtiden kännetecknas Panama av de olika folkslag som tillsammans med den fantastiska naturen gör landet så spännande att besöka. Här finns sju olika etniska grupper och denna dag besöker vi Emberafolket. Vi åker till sjön Alajuela där vi stiger ombord på små båtar. I Chagres nationalpark besöker vi en traditionell by, där vi bjuds på lunch som främst består av fisk i bananblad. Vi bekantar oss med deras traditioner, dans och musik. Emberafolket är känt för sitt vackra hantverk och det är ett utmärkt tillfälle att handla, om ni vill ta med en fin souvenir hem.

M/S Panorama väntar på oss vid Panamakanalens öppning för inseglingen som påbörjas klockan 17. Resans höjdpunkt är för många att få segla in i denna historiska kanal vilket inkluderar att passera flera slussar. Kanalen byggdes av ingenjörstrupper från USA:s armé mellan 1904 och 1914. Projektet kantades av många problem, inklusive sjukdomar och massiva jordskred. Det uppskattas att så många som 27 500 arbetare dog under konstruktionen. Den förbinder Atlanten i öster med Stilla havet i väster. Genom kanalen förkortas fartygsrutten från New York till San Francisco till 9 500 kilometer, vilket är mindre än hälften av den tidigare ruten runt Kap Horn som är 22 500 kilometer lång.

Hotell: M/S Panorama

Måltider: Frukost, lunch, middag



### Dag 15 Stadsrundtur i Panama City

5 februari

I Colon är det dags att lämna vår segelbåt för denna gång och ta avsked av besättningen som hunnit bli våra vänner. Vi beger oss mot Panamas huvudstad som är en kontrasternas stad, då moderna skyskrapar av blänkande glas och betong, står sida vid sida med gamla kolonialbyggnader. Det ursprungliga Panama Viejo som påbörjats 1519 brann ner drygt ett sekel senare och fick byggas upp på nytt. Ruiner av detta är nu ett Unescoskyddat världsarv. Under vår stadsrundtur åker vi genom den nya och moderna staden, innan vi kommer fram till 'Casco Antiguo' - Gamla stan. Arkitekturen i Gamla stan är i kolonialstil och vittnar om franskt och spanskt inflytande. Vi besöker bland annat det kända 'Guldaltaret' som klarade sig undan den brittiske piraten Henry Morgans plundring och förstörelse av Gamla Panama. Vi besöker också 'Independence Plaza' - Självständighetstorget där byggnader som Presidentpalatset och Nationalteatern ligger. På eftermiddagen får vi transfer till flygplatsen och påbörjar vår resa hemåt.

Hotell: -

Måltider: Frukost



### Dag 16 Hemkost

6 februari

# Prisuppgifter

Avresa	Hemkomst	Antal dagar	Del i dubbelrum	Enkelrum
22 januari 2022	06 februari 2022	16	64 950 kr	69 000 kr*

\*Pris i enkelrum gäller på hotell. Det finns begränsat antal hytter på båten och därför kan vi inte under seglatsen garantera enkelhytt.

## I priset ingår:

- Flyg Stockholm/Göteborg/Köpenhamn - Guatemala med retur från Panama City
- Boende 7 nätter i kategori B-hytt (näst högsta kategorin) på motorseglaren M/S Panorama.
- Boende på tre till femstjärniga hotell.
- Måltider, transporter, inträden och utflykter enligt resebeskrivning
- Svensktalande professionell guide
- Engelsktalande lokala specialistguider
- Bagageservice och dricks till bärare, lokala guider och chaufförer
- Alla flygbolagens skatter, passageraravgifter och bränsletillägg. Vi förbehåller oss rätten att justera priset om flygbolagen ändrar dessa avgifter. Exakt pris fastställs på biljetteringsdagen ca 30 dagar innan avresa.

## I priset ingår ej:

- Dryck. Vatten, kaffe och te ingår dock på kryssningen.
- Dricks till lokala guider, chaufförer och kryssningspersonal.

## Uppgradering av hytt

Observera att det finns ett begränsat antal hytter i varje kategori. B-hytt ingår i denna resa, vilket är den näst bästa kategorin. Uppgradera hytten på kryssningen till A-hytt för 6 950 kr per person. Kategori avgörs av hyttens placering och storlek samt fönstrens storlek. Samtliga hytter har wc, dusch och fönster.

**Klimatkompensera din resa.** De flesta väljer 150 kr eller 250 kr. Det går även att välja ett högre belopp. Läs mer [www.thabelatravel.com/klimatkompensation](http://www.thabelatravel.com/klimatkompensation)

**Avbeställningsskydd** måste tecknas vid bokningstillfället. Vi erbjuder ERV avbeställningsskydd som kostar 6,25 procent av försäkrat belopp.

**Reseförsäkring** kan tecknas samtidigt som resan. Vi erbjuder ERV Reseförsäkring PLUS med tillval bagageskydd som är ett komplement till reseskyddet i hemförsäkringen. Pris för 16 dagar är 675 kr per person.

Vi reserverar oss för eventuella hotellbyten, till hotell med lika standard.

Vänligen, ta del av de särskilda och allmänna resevillkoren innan du bokar resan. Thabela Travel betalar en statlig resegaranti till kammarkollegiet, vilket innebär att våra resenärer kan bli strandsatta.

