

STORA NATURRESAN TILL COSTA RICA OCH PANAMA 04.04 - 16.04.2023

Denna underbara rundresa kombinerar Costa Rica och Panama, bägge berömda för sin rika flora och fauna. Costa Rica är världsetta i statistiken för arter per km² och Panama är god trea, vilket garanterar häpnadsväckande naturupplevelser - en verklig fest för alla entusiastiska bongare.



Resans dagsprogram

Dag 1 Flyg Helsingfors - San Jose Costa Rica

Start på morgonen från Helsingfors, planbyte i Paris och vi anländer till San Jose 16.50 lokal tid. Transfer till centrumhotell. Rese Info och gemensam middag.

Dag 2 Cartago och La Negrita

Efter frukost kör vi upp i bergen 30 km till den 3432 meter höga Irazu vulkanen, populärt kallad El Coloso. Uppifrån toppen kan man en klar dag se både Atlantens och Stilla Oceanens kust. Vulkanens krater är nuförtiden en grönfärgad sjö, 1000 meter bred och 300 meter djup. När vi kör ner i dalen ser vi stora grönsaksodlingar på sluttningarna och den slingrande vägen för in i den gamla huvudstaden Cartago, grundad av spanska guvernören Juan Vasquez 1563.



Cartago förstördes av en häftig jordbävning år 172,3 då beslöt man flytta huvudstaden till nuvarande San Jose. Vi besöker ruinparken som påminner oss om fornstora dar. Stadens största sevärdhet är idag Basilican Nuestra Señora de los Angeles från år 1635, hemstad för Costa Ricas nationalhelgon La Negrita, Svarta Jungfrun. Efter lunch besöker vi ännu den vackra Lancaster trädgården med en imponerande samling orkidéer och övriga tropiska växter. Dags att återvända till Costa Rica för en siesta.

Dag 3 La Paz vattenfallen och La Fortuna

Vi inleder dagen med en stadstur i San Jose som inkluderar bl.a. Sabana-parken och San Jose borgen, varifrån vi promenerar ner till det berömda teaterhuset och det världsberömda guldmuseet med en imponerande kollektion av precolombiansk Mayakultur. Dags att köra vidare ut ur huvudstaden mot nationalparken Arenal. Halvvägs stannar vi för lunch vid La Paz vattenfallen där det också finns ett zoo med färggranna grodor, tropiska fåglar och panterungar.

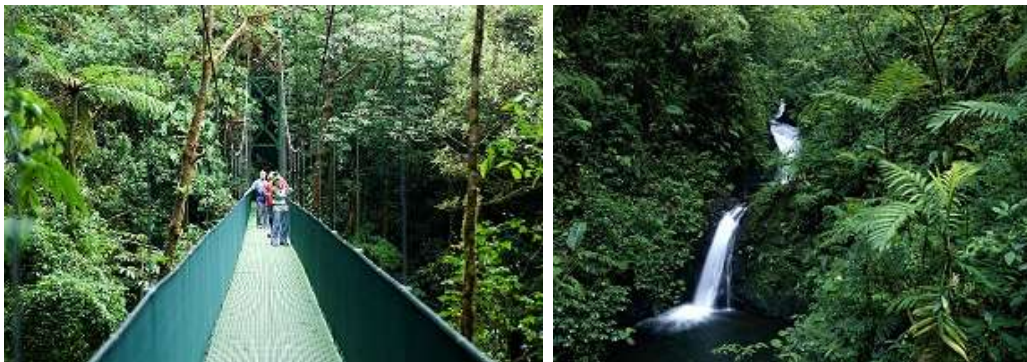
Vi kör vidare genom bördiga odlingstrakter till La Fortuna staden invid den berömda Arenal-vulkanen, på kvällen sköljer vi av dagens damm i Fortunas heta källor.



Dag 4 Arenals hängande broar

La Fortuna befinner sig i Costa Ricas bäst kända naturpark Arenal, som är hela 10 800 hektar stor. Själva vulkanen Arenal är 1643 meter hög och ännu aktiv. Naturparkens mest populära naturstig är de hängande broarna, som även vi har valt som vår destination.

En allmän regel säger att ju tidigare man startar desto mera ser man, och eftersom vi ändå bor nära på själva Arenal så försöker vi komma igång så tidigt som möjligt. Sammanlagt rör det sig om 16 broar, därav sex hängande och tio fasta. Samtliga broar är byggda så högt som möjligt för att erbjuda maximal utsikt. Den längsta hängande är hela 97 meter lång uppe i 25 meters höjd från närmaste mark. Via broarna tar man sig över dalgångar, skrevor och floder och utsikten är fantastisk. Själva rutten är cirka 3 kilometer lång, men det går att ta en kortare 500 meters version om man inte tål höga höjder.



Efter strapatsen i höjderna tar vi en god lunch nere i La Fortuna byn. Sedan är det valfritt program, stanna och promenera runt i byn med dess många attraktioner eller ta sig an ett nytt äventyr - simma under det 70 meter höga vattenfallet Catarata Rio Fortuna. Det blir ju en hel del steg ner och upp om man antar utmaningen. Men vyn nerifrån är nog väldigt imponerande och trapporna välbyggda.

Dag 5 Monteverdes kväkare

På morgonen förflyttar vi oss ned till Arenal sjön och tar en båt som för oss över till andra sidan av den fagra sjön där vår buss väntar. Under överfärden öppnar sig fantastiska vyer upp emot själva Arenal vulkanen. Vägen mot Monteverde slingrar sig stadigt uppåt och vi når

1500 meter innan vi är uppe i molnregnskogs området. Det finns 13 olika former av regnskog och molnregnskogen har fått sitt namn av att man faktiskt befinner sig i molnen eller över dem. Utmärkande för molnregnskogens växtlighet är många typer av ormbunkar - både buskar och träd, blommande orkidéer och granna bromelior samt olika arter av frodiga klängväxter. Dessa skapar tillsammans en tät ständigt grön djungel, där många fågelarter stortrivs.



Monteverde naturparken grundades redan år 1972 av kväkarna, en religiös sekt som ville dra sig undan till en lugn och avlägsen trakt för att meditera. Området omfattade till en början 382 hektar men har vuxit till dagens 10 000 hektar. Det finns nio olika naturstigar att välja mellan och vårt val är dimmornas stig Bosque Nubosa, där vi har en god chans att bonga den sällsynta Quezal-fågeln.

Efter vandringen bjuds det på lokal landsortslunch och sedan är det dags för en trevlig utfärd, Pedros dryckestur med många smakprov. Vi pressar sockerrör och dricker gurarapo saft - vi rostar kakaofruktens bönor och erhåller choklad och kakaodryck. Sist men inte sämst presenteras kaffets väg från buske, blomning, bönor och rostning till en stimulerande dryck, en invecklad och intressant process. Vägödda av lunch och smakprov tar vi in på det trivsamma naturhotellet El Establo, som erbjuder som bonus Monteverdes bästa utsikt.

Dag 6 Fjärilar och krokodiler

Vi inleder dagen med besök på en exotisk fjärilsfarm innan vi tittar in på Monteverdes ostfabrik som producerar Gouda och Cheddar-ostar samt yoghurt och glass - efter diverse smakprov åker vi vidare, nu mot

Stilla Oceanens kust. Under färden bjuds det på lunch invid en flod där det kryllar av vilda krokodiler. Sedan kör vi vidare mot en av Costa Ricas populäraste semesterorter Manuel Antonio. Under färden berättar Folke om Costa Ricas historia från indiantiden ända fram till dagens Tico-samhälle. Väl framme bokar vi in på ett trivsamt strandhotell Playa Costa Verde.



Dag 7 Strandliv och apor

På morgonen är det dags för en promenad i Manuel Antonio naturparken, som är en av de äldsta i Costa Rica. Attraktionerna är den vackra palmbeströdda stranden samt virila apor och roliga sömngångare. Vi tar oss en siesta och kopplar av på den natursköna stranden. Om plånboken tynger så har närbelägna Quepos byn välförsedda butiker och ateljéer. På kvällen njuter vi av en gemensam fiskbetonad middag, medan vi ser solen gå ned i Stilla Oceanen.



Dag 8 Dags att byta land

Vi startar från Manuel Antonio relativt tidigt, målet är att vid halva dagen korsa gränsen till Panama. Färden går längs med den legendariska Pan American Highway som förenar Alaska med Panama. Gränsstationen heter Paso Canoa och där tar vi farväl av våra Tico-vänner och byter till panamansk buss och guide.

Vårt Panama-äventyr börjar från provinsen Chiriqui, ett gammalt indiannamn som betyder Måndalen. Vi kör mot provinsens huvudstad David som är en lantligt gemytlig jordbrukarstad. Man skulle inte vid första anblicken tro att det är fråga om Panamas nästa största stad! Vi tar in på det gamla stadshotellet mitt emot casinot, hotellet har faktiskt stan största pool vilket kan vara trevligt när temperaturen närmar sig 30 grader!



Dag 9 Boquete, blommornas dal

Dagens utfärd för oss från David 50 kilometer upp mot bergen till Boquete, där vi välkomnas av svalare temperatur. De facto talar ortsbefolkningen om en evig vår med plus 24 grader året om. Därför är Boquete ärberömt för att vara ett idealsamhälle för utlänningar och pensionärer som vill njuta av en evig vår med varm och stadig temperatur året runt.



Boquete är värd för en årlig stor blomutställning och därtill arrangeras varje år en viktig kaffefestival. Här uppe på de branta sluttningarna odlas nämligen det berömda Geisha gourmetkaffet som har belönats flera gånger som världens bästa. Vi besöker en kaffefarm belägen högt uppe i bergen. Där inspekteras först odlingarna och sedan får vi vara med på kaffesmakning, en väldigt seriös tillställning där vi provsmakar det berömda Geisha kaffets olika varianter. Därefter blir det lunch och en rundtur i blomster staden till de vackra parkerna och själva blomutställningen. På tillbaka vägen till David besöker vi en imponerande semesterby.



Dag 10 Miljöbyte från höga berg och djupa dalar till städsegrön djungel

Vi tar ett morgonplan och flyger en timme tvärs över Panama till skyskrapornas Panama City. Därifrån fortsätter vi med buss en dryg halvtimme till närdjungeln där vi checkar in på berömda och prisbelönda Gamboa Rainforest Resort. Det bjuds på lunch i restaurangen invid den digra Chagres floden som förser Panama-kanalen dagligen med flera miljoner liter vatten. Från restaurangens terrass kan vi följa med hur sköldpaddor, krokodiler och vattenfåglar jagar mat i fredlig samexistens.



Efter lunch åker vi linbana upp till Gamboa bergets topp, varifrån vi har en strålande utsikt över närdjungeln och Panama-kanalen. Därefter bekantar vi oss ned naturexpon som bjuder på orkidéer, fjärilar, ormar, apor samt en unik samling sömngångare. På kvällen får vi lyssna till en fågelexpert som med ord och bild beskriver det rika lokala fågellivet.

Dag 11 Indianer och sömngångare

Fågelintresserade kan delta i en tidig morgonexpedition till fots runt Gamboa parken för att se hur det rika fågellivet vaknar i samband med soluppgången. Efter frukost är det sedan dags för en av vår resas huvudattraktioner, indianbyn Ella Drua, som ligger upp längs med Gatunfloden, dit vi anländer med långsmala indiankanoter. Väl framme möts vi av genuin indianmusik och får beskåda Embera-Wounan indianernas traditionella danser.



Indianerna är väldigt skickliga hantverkare och på deras marknad kan man handla till förmånliga priser direkt från själva konstnärerna. Vi får även information om indianernas historia samt dagliga liv och leverne. Det bjuds på en traditionell indianmåltid innan vi återvänder till Gamboa för att njuta av de sköna poolerna. Senare på kvällen åker vi på en lekfull nattsafari där man med hjälp av strålkastare kan bonga in kvällspigga djur.

DAG 12 Panama City tre städer i en!

Det är få som känner till det men det är sant, om man undantar indiansamhällena så är 1519 grundade Panama City faktiskt den äldsta staden på Stilla Oceanens kust och samtidigt i dagens läge den överlägset mest moderna staden i hela Central-Amerika. Vi besöker först de fotogeniska ruinerna av ursprungsstaden, som förstördes av brittpiraten Captain Morgan år 1672.



Därefter är det dags att besöka den trevliga gamla staden, som uppkom på slutet av 1600-talet, nu delvis snyggt renoverad. Efter lunch är det dags för de häpnadsväckande skyskrapornas businesscity, som återspeglar den otroliga ekonomiska tillväxten i Panama sedan överlåtelsen av kanalen år 2000. Vi avslutar vår rundtur med ett besök i Multiplaza, Central-Amerikas flottaste köpcentrum.



DAG 13 Panama-kanalen och Frank Gehrys evolutions museum

Världens åttonde underverk, den ursprungliga Panama-kanalen invigdes år 1914 och dess utvidgning nyligen år 2016. På förmiddagen bekantar vi oss med kanalens fascinerande historia på Miraflores kanalexposition, där vi kan även följa med hur kanalen fungerar i praktiken och se de stora fartygen köra igenom slussarna.



Sedan blir det lunch och efteråt besöker vi Frank Gehrys utmärkta naturvetenskapliga museum, som beskriver hur Central-Amerika för miljoner år sedan steg upp ur havet och förenade de två stora syd- och nordkontinenterna med varandra. Då uppstod en landbrygga som revolutionerade växt och djurvärldens samt mänsklighetens utveckling och medförde klimatförändringar som gjorde Sydamerika och Afrika beboeliga. På kvällen samlas vi till resans sista gemensamma middag.



DAG 14 Hasta la Vista

Nu är det dags för att shoppa i Panama Citys välförsedda butiker och förmånliga marknader. Om någon ännu vill uppleva något mera av Panama hinner man ta färjan ut till Taboga öarna och besöka ett äkta skärgårdssamhälle, där den store franska konstnären Paul Gauguin trivdes på 1880 talet. Det är gott om tid, eftersom bussen till flygfältet avgår först klockan 16.

DAG 15 Hemkomst till fosterlandet

Allt har sin tid, så och denna resa - väl hemma stundar bildernas och minnenas tid!

Resans pris 3750.- i dubbelrum pp och 4450.- i enkelrum, halvpension ingår.

Förfrågningar: folkewest.travelclub@gmail.com Ring eller texta 0452684066

Info. www.folkewest.travelclub@gmail.com