

## Reise-FAQ Panama

Eine Fernreise ist immer mit guter Organisation verbunden. Gerade wenn man zum ersten Mal in ein Land reist, ist man sich oft unsicher was man zu erwarten hat. Da ist es nur natürlich, dass während der Reiseplanung einige Fragen aufkommen, die es zu beantworten gilt. Nachfolgend haben wir die wichtigsten Fragen und Antworten für Ihren Panama Urlaub zusammengestellt, um Ihnen die Organisation zu erleichtern. Sollten Sie noch weitere Fragen haben, dürfen Sie uns natürlich auch gerne anrufen.

1. Praktische Hinweise zur Reiseplanung.....	1
2. Praktische Hinweise zum Flug.....	4
3. Sicherheit im Land.....	5
4. Praktische Hinweise während der Reise.....	5
5. Praktische Hinweise zur Mietwagenbuchung.....	7

### Praktische Hinweise zur Reiseplanung

#### Wann sollte ich meine Panama Reise buchen?

Wir raten dazu eine Fernreise so früh wie möglich zu buchen. Grob gesagt kann man ca. 8 bis 10 Monate vor geplantem Reiseternin mit der Planung beginnen.

Drei Monate vorher sollte man spätestens buchen, um noch die Wunschhotels zu bekommen, bei Hochsaisonterminen wie Karneval, Ostern und Weihnachten/Jahreswechsel eher noch früher.

#### Soll ich lieber mit dem Mietwagen, mit organisierten Transfers oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln reisen?

Mit dem Mietwagen durch Panama kann man recht unkompliziert reisen und man ist vor Ort flexibler. Auf bestimmte Inseln kommt man nur per Boot oder Inlandsflug, so dass man hier keinen Mietwagen benötigt.

Organisierte Transfers machen nur im Großraum Panama und ggf. zu den umliegenden Stränden bzw. Gamboa Sinn, da sie sonst sehr teuer sind. Shuttletransfers wie z.B. in Costa Rica gibt es hier nicht.

Das öffentliche Bussystem ist sehr gut, pünktlich und hat ein dichtes Netz. Ohne Spanischkenntnisse ist es jedoch nicht zu empfehlen.

Die Überlandbusse nach Costa Rica sind in Komfort und Zuverlässigkeit mit dem deutschen Fernbusssystem vergleichbar und eine günstige Alternative um beide Länder zu kombinieren.

#### Wie groß sind die Shuttlebusse? Wie viele Personen fahren mit?

Shuttlebusse/Zubuchertransfers (=seat-in Transfers) gibt es bisher nur auf wenigen, ausgewählten Strecken (z.B. Flughafen/Panama City zum Strandresort, Flughafen zum Stadthotel, und zurück, Jeeptransfers nach/von San Blas). Diese Busse können je nach gebuchter Personenzahl unterschiedlich groß sein, meist aber nicht größer als für 15 Personen.

### Sollte ich für meinen Panama Urlaub eine Reiseversicherung abschließen?

Man sollte für jede Reise eine Reiseversicherung abschließen. Sinnvoll sind definitiv die Reiserücktrittsversicherung (für Stornierung bis Reiseantritt) und Reiseabbruchversicherung (für Stornierung ab Reiseantritt). Diese Versicherungen decken für viele Fälle die Kosten, die im Fall einer Reiserücktrittsversicherung oder eines Abbruchs entstehen (z.B. für Umbuchungsgebühren bei vorzeitigem Rückflug etc.). Auch an eine Auslandskrankenversicherung sollten Sie denken.

Sollten Sie eine solche Versicherung im Rahmen Ihrer Kreditkarte abgeschlossen haben, überprüfen Sie nochmals genau den Leistungsumfang (Limit beim Reisepreis?) und die Bedingungen (Bezahlung der Reise per Kreditkarte als Muss?).

### Benötige ich ein Visum für meinen Panama Urlaub und falls ja, wie bekomme ich das?

Für die Einreise als Tourist für einen Aufenthalt bis maximal 180 Tage benötigen Sie kein Visum. Die Reisedokumente müssen bei Einreise noch mindestens 3 Monate und bei einem geplanten längeren Aufenthalt in Panama die gesamte beabsichtigte Aufenthaltsdauer gültig sein.

Reisende müssen aber ein Zollerklärungsformular ausfüllen, das unter folgendem Link abrufbar ist:

<https://declaraciondeviajero.ana.gob.pa/>

### Gibt es in Panama Grenzgebühren?

An den Grenzen zu Costa Rica (Guabito-Sixaola und Paso Canoas) muss sowohl bei Einreise und bei Ausreise eine Gebühr von einige US-Dollar bezahlt werden (zwischen 3 und 10 USD pro Person und Überquerung).

Bei der Einreise von Costa Rica nach Panama auf dem Landweg sollte unbedingt darauf geachtet werden, dass sowohl der costa-ricanische Ausreisestempel als auch der panamaische Einreisestempel im Reisepass angebracht werden.

Die Ausreisesteuer für den Abflug ab Panama City in Höhe von 40 USD ist in der Regel im Flugticket inkludiert.

### Sollte ich besser einen Rucksack oder einen Koffer mitnehmen? Gibt es eine Empfehlung?

Beides ist möglich, allerdings empfiehlt sich auf Langstreckenflügen mit Umstieg doch eher ein Koffer bzw. ein Hartschalenkoffer, da mit dem Gepäck erfahrungsgemäß nicht sehr zimperlich umgegangen wird. Vor Ort ist man Reisenden meist sehr behilflich und selbst bei Bootstransfers ist ein normaler Koffer mit ca. 20kg kein besonderes Hindernis und wird ohne weiteres mit verstaut. Einen kleineren Rucksack für Tagesausflüge, Wanderungen, etc. kann man zusätzlich mitnehmen und schon während des Fluges als Handgepäck nutzen.

### Wie sind die Gepäckbestimmungen auf Inlandsflügen?

Bei Flügen innerhalb Panamas mit Air Panama dürfen Sie ein Gepäckstück á 23kg pro Person aufgeben und ein Handgepäck á 4kg pro Person mit in die Kabine nehmen. Zusätzliches Gepäck kann bei Check-In angemeldet und bezahlt werden (ca. 5 USD pro kg Übergepäck). Weiter Infos finden Sie unter <https://air-panama.com>

### Wie groß dürfen die Gepäckstücke (Koffer) sein, damit sie in den Mietwagen passen?

Das hängt von der gebuchten Mietwagenkategorie ab. In der kleinsten Kategorie passen in der Regel ein Koffer in den Kofferraum sowie ein Koffer auf die Rücksitzbank, so dass auch noch zwei Erwachsene bequem Platz finden.

### Welche Impfungen benötige ich für meinen Panama Urlaub?

Bei Einreise aus Europa gibt es keine Impfvorschriften, sondern nur eine Empfehlung für Hepatitis A und B, abhängig auch vom Reisetil und Aufenthaltsdauer. Bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet z.B. Brasilien, ist die Gelbfieberimpfung entsprechend Pflicht. Weitere Infos finden Sie auch unter

<https://www.crm.de/>

Da auch Panama als Gelbfiebergebiet gilt, obwohl es nur in den östlichen Provinzen vorkommt (Darién, teilweise San Blas), muss man bei Weiterreise nach Nicaragua zwingend die Gelbfieberimpfung nachweisen können!

### Brauche ich einen Adapter für Elektrogeräte wie Fön, Handy, Kamera, usw.?

Für Panama können Sie die US Flachstecker nutzen, am besten zweipolig. Diese gibt es in jedem Elektromarkt.

### Brauche ich für den Regenwald eine spezielle Ausrüstung?

Wenn Sie kein mehrtägiges Trekking planen, genügen gut eingelaufene und geschlossene Schuhe mit gutem Profil (keine Sneakers, o.Ä.). Eventuell empfiehlt es sich wasserabweisendes Schuhwerk mitzunehmen oder die Schuhe zu imprägnieren. Als Kleidung empfehlen wir atmungsaktive, leichte Stoffe zu wählen, die schnell trocknen, falls sie doch einmal nass werden. Auch eine leichte Regenjacke mit Kapuze ist vor allem in der Regenzeit empfehlenswert.

Für Trekkings haben wir auch noch eine gesonderte Packliste.

### Welches Schuhwerk sollte ich einpacken?

Geschlossene, mindestens knöchelhohe Schuhe für Wanderungen etc. siehe Punkt vorher. Bequeme, leichte Schuhe für normale Touren wie z.B. Stadtbesichtigungen sowie je nach Unterkunft auch schöne Ausgeschuhe - und natürlich Badeschuhe und Flip Flops für den Strand!

### Ist eine Panama Reise auch für Menschen mit körperlicher Behinderung geeignet?

Je nachdem, um welche körperliche Behinderung es sich handelt, kann es sein, dass Sie mit Einschränkungen rechnen müssen. Viele, gerade kleinere Hotels, die nicht im Großraum Panama City liegen, sind nicht immer barrierefrei erreichbar und auch die Beförderung mit Booten kann entsprechend schwieriger sein. Fragen Sie uns und wir werden Ihre Reise zusammen mit den Kollegen vor Ort entsprechend planen.

### Ist eine Panama Reise auch für Menschen mit Einschränkungen in der Ernährung möglich (Allergien, Intoleranzen, Vegetarier/Veganer, etc.)?

Panama City ist eine weltoffene Metropole mit entsprechend international ausgerichteten Hotels und Restaurants, so dass man hier wenige Schwierigkeiten haben wird. Am besten schaut man sich vorab die Menükarte an und klärt vor Bestellung mit dem Servicepersonal bzw. der Rezeption, was in den Speisen enthalten ist. Gleiches gilt auch für größere, touristische Orte wie z.B. Boquete und Bocas del Toro. In abgelegeneren Gegenden und Unterkünften kann man das jedoch nicht unbedingt erwarten und eventuell muss man sich dort dann darauf einstellen, etwas weniger abwechslungsreich essen zu können. In Hotels mit Restaurants, die wir für Sie reservieren, können wir aber vorab Besonderheiten abklären und an die Hotelküche weitergeben.

## *Praktische Hinweise zum Flug*

### **Kann ich mit einem One-Way-Ticket nach Panama einreisen?**

Sofern Sie die Aus- oder Weiterreise nachweisen können, z.B. durch ein Busticket ins Nachbarland, ein weiteres one-Way-Ticket, o.Ä. ist die Einreise möglich.

### **Ich habe einen Flug über travel-to-nature gebucht. Was sind Secure Flight und API Daten und wo müssen diese hinterlegt werden?**

Fluggesellschaften sind bei Flügen in einige Staaten, darunter Puerto Rico, Kuba, Mexiko, Jamaika oder Brasilien, gesetzlich zur Übermittlung von erweiterten Passagier-Informationen sog. API Daten ("Advance Passenger Information") verpflichtet, die sie für die Ein- und Ausreise verlangen.

Zu den übermittelten Daten gehören Name, Vorname, Biometriedaten, Geburtsdatum, Nationalität, Passnummer, Geschlecht.

Ähnlich sind die sogenannten TSA Daten. Die Secure Flight Datenerfassung ist ein Programm der US-amerikanischen Transportation Security Administration (TSA) zur Meldung von bestimmten Passagierdaten durch die Fluggesellschaften.

Die Pflichteingaben wurden um einzelne Destinationen ergänzt, zu denen der Luftraum der USA, auch ohne dortige Landung, überflogen wird. Für diese Flugreisen sind die Secure Flight Dateneingabe und die für das jeweilige Zielland notwendigen Einreiseformalitäten auszufüllen.

Derzeit handelt es sich um Flüge in die Länder Kanada, Jamaika, Kuba und Mexiko (zusätzlich ab/bis Belgien: Guatemala und ab/bis Niederlande: Belize).

Diese Daten müssen von travel-to-nature bereits bei Flugbuchung mit angegeben werden. Wir bitten Sie daher darum uns immer Ihre Passdaten in Form einer Kopie oder eines Scans mitzuteilen.

### **Ich möchte gerne Sitzplätze reservieren, wie viel kostet das?**

Sitzplatzreservierungen sind bei einem Großteil der Fluggesellschaften in der Economy Class mittlerweile kostenpflichtig. Bitte beachten Sie, dass es trotz kostenpflichtiger Reservierung keine Garantie für einen bestimmten Sitzplatz gibt und die Airline oder die Crew an Bord aus Sicherheitsgründen jederzeit berechtigt ist, die Reservierung zu ändern.

Die Kosten sind von Airline zu Airline unterschiedlich hoch und liegen in der Regel zwischen 15,00 und 30,00 Euro pro Person und Strecke. Plätze an Notausstiegen (XL Sitze) kosten in der Regel deutlich mehr.

### **Ich habe einen Transit in den USA, muss ich dafür das ESTA beantragen?**

Auch für eine reine Umsteigeverbindung in den USA müssen Sie sich vorab registrieren lassen. Wenn Sie das ESTA Formular nicht beantragen, darf Ihnen die Fluggesellschaft die Beförderung verweigern.

## *Sicherheit im Land*

### Wie hoch ist die Kriminalität in Panama? Wie ist die Sicherheitslage in Panama für die vermeintlich "wohlhabenden" Europäer?

Panama gilt als eines der sichersten mittelamerikanischen Länder. Trotzdem sollte man immer bedenken, dass gerade außerhalb der Hauptstadt der Lebensstandard häufig niedriger ist und nicht dem mitteleuropäischen Niveau entspricht. In Panama City empfiehlt es sich nicht nur wegen der großen Distanzen sondern vor allem nachts ein Taxi zu nehmen. In der Altstadt kann man nachts relativ sicher auf den belebten Plätzen spazieren gehen, ansonsten sollte man wie in jeder Großstadt dunkle und abgelegene Viertel meiden.

Die Freihandelszone in Colón ist sicher für Touristen, ansonsten sollte man die Zone wegen der großen Armut in der Stadt möglichst nicht verlassen.

Der Nationalpark Darién gilt als sicher, wohingegen die Provinz Darién im Osten und vor allem im Grenzgebiet als unsicher eingestuft ist. Reisen dorthin bieten wir daher grundsätzlich nicht an.

Es kann zwar selten, aber hin und wieder, zu Diebstählen und vor allem auch TRICKdiebstählen, etc. kommen. Wir empfehlen grundsätzlich überall nur mit wenig Bargeld am besten direkt am Körper unterwegs zu sein (Umhängetaschen, Geldscheine in den seitlichen Hosentaschen oder in einem kleinen Handgeldbeutel...) und den Geldbeutel, Kreditkarten und sonstige Wertgegenstände wie Spiegelreflexkameras, Schmuck, etc. im Hotelsafe zu lassen und nicht mit an den Strand oder zum Essen mitzunehmen. Reisepässe können als Kopie mitgeführt werden und die Originale sollten ebenfalls im Hotelsafe bleiben.

### Wie kompliziert und sicher ist es auch ohne Reiseleiter spontan noch einen Spaziergang oder eine Wanderung zu unternehmen? Ist das möglich oder ist davon eher abzuraten?

Grundsätzlich ist das unkompliziert und jederzeit machbar. Wir raten jedoch davon ab nachts allein oder auch zu mehreren in abgelegene, unbeleuchtete Viertel zu gehen oder sich am einsamen, unbeleuchteten Strand aufzuhalten. Fragen Sie gerne auch Hotelmitarbeiter an der Rezeption, wenn Sie keine Gruppenreise mit Reiseleitung gebucht haben, wohin Sie unbedenklich gehen können.

## *Praktische Hinweise während der Reise*

### Funktioniert mein Handy oder Smartphone in Panama?

In größeren Hotels gibt es nach wie vor noch Festnetztelefone. Um nach Europa zu telefonieren kann man sich in Apotheken und Mini-Supermärkten Telefonkarten mit Code kaufen um kurze Gespräche zu führen (derzeit ca. 5 USD für 2 Stunden).

Fast jedes Hotel in Panama City und auch außerhalb, viele Restaurants und Bars bieten mittlerweile WLAN an, zum Teil sogar kostenlos, so dass man Zugriff auf Internet, Email und Apps wie Whatsapp, Skype, Waze, etc. hat.

### Ist es anzuraten, langärmelige Kleidung und lange Hosen zu tragen, um nicht von Mücken gestochen zu werden?

Unterwegs auf Ausflügen sollte man am besten leichte, schnell trocknende und langärmelige Kleidung bzw. zumindest lange Hosen tragen und die freien Hautstellen mit Mückenspray behandeln. Das kauft man am besten vor Ort, damit die passenden Stoffe für die Abwehr enthalten sind (z.B. No-bite, OFF!, Anti-Brumm). Das gleiche gilt vor allem während der Dämmerung morgens und abends.

### Welches Budget sollte ich für meine laufenden Kosten einrechnen?

Das variiert stark mit Ihrem Reisestil. Was Verpflegung betrifft, so haben die Preise im Ballungsraum Panama City schon fast europäisches Niveau erreicht. Außerhalb bekommt man eine Hauptmahlzeit durchaus noch für 10 USD. Rechnen Sie hier im Durchschnitt mit ca. 25 bis 35 USD pro Person und Tag.

Kosten für Ausflüge sind auch schwer anzugeben. Einfachere, kürzere Touren wie Wanderungen kann man häufig für knapp 30 USD vor Ort buchen. Tagesausflüge inklusive Transfers und Verpflegung oder aufwendigere Touren wie z.B. Raftings können dann auch schon um die 100 USD pro Person kosten.

### Wo kann ich Geld (Euro) wechseln? Am Flughafen?

Am besten Sie bezahlen in der Landeswährung. Der Euro ist nach wie vor kaum verbreitet.

### Was ist die gängige Währung in Panama?

In Panama ist das eigentlich der Balboa, der aber im Wechselverhältnis 1:1 dem US-Dollar entspricht.

### Wenn ich vor Ort Bargeld benötige, sollte ich dann Balboa oder US-Dollar abheben?

Balboa gibt es nicht als Banknoten. Sie können US-Dollar per Kreditkarte und PIN an Automaten in größeren Orten abheben und in vielen Hotels und Restaurants auch direkt per Kreditkarte bezahlen.

### Sollte ich am besten alles Bargeld zu Beginn wechseln oder bei Bedarf?

Am besten nehmen Sie von Europa aus US-Dollar in kleinen Noten (1er, 5er, 10er, 20er) für die ersten Tage mit und heben dann vor Ort bei Bedarf ab. Wir empfehlen 200 bis 300 USD für den Anfang.

### Kann ich mit meiner EC-/Maestro-Karte in Panama Geld abheben?

Das ist nur bedingt möglich, sofern die Bank vor Ort am Maestro Verfahren teilnimmt. Vpay wird i.d.R. nicht akzeptiert. Zum Teil sind die Gebühren hierfür auch deutlich höher als mit der Kreditkarte. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Bank.

### Ist es in Panama üblich, mit Kreditkarte zu bezahlen?

In größeren Supermärkten, Geschäften, Hotels und Restaurants ist die Kreditkartenzahlung mittlerweile üblich.

### Wie hoch sind die Steuern in Panama?

Die Mehrwertsteuer liegt bei 7%. Bitte achten Sie immer darauf, ob die ausgeschriebenen Preise die Steuern enthalten!

### Wann kann ich mein Hotelzimmer beziehen? Geht das schon morgens direkt nach meiner Ankunft?

In der Regel ist ein Check-In immer erst nachmittags möglich, meist ab 14.00 oder 15.00 Uhr. Für einen sogenannten Early-Check-In muss eine Vorausnacht gebucht werden, die in der Regel mit 100% berechnet wird.

### Kann man das Leitungswasser in Panama trinken?

Sie können ohne Bedenken mit dem Leitungswasser Zähne putzen. Zum Trinken ist es jedoch nicht geeignet und Sie sollten hier nur abgefülltes, in Flaschen erhältliches Wasser trinken.

### Was darf ich fotografieren?

Wenn Sie Menschen fotografieren möchten, sollten Sie vorher um Erlaubnis fragen. Vor allem die Kuna-Indigenen auf San Blas sind hier sehr sensibel. Es kann auch sein, dass Sie gebeten werden eine Kleinigkeit dafür zahlen (z.B. San Blas). In Museen weisen häufig Schilder darauf hin, wenn man nicht fotografieren oder filmen darf.

### Gibt es Einschränkungen für mich, wenn in Panama ein Feiertag ist?

Vor allem in der Karnevalszeit kann es zu Straßensperrungen in den Hochburgen wie Penonomé kommen. An nationalen Feiertagen sind außerdem häufig Museen und zum Teil die Nationalparks geschlossen.

## Praktische Hinweise zur Mietwagenbuchung

### Benötige ich ein Allrad-Fahrzeug?

Ein Allrad-Fahrzeug ist nicht zwingend notwendig, da die meisten Gegenden und Unterkünfte gut mit einem normalen PKW erreichbar sind. Dort wo es notwendig ist, weisen wir bei der Reiseplanung darauf hin und planen entsprechend ein Allrad-Fahrzeug ein.

### Gibt es Mautgebühren?

Auf den Autobahnen rund um Panama City gibt es eine Maut, die direkt in bar oder per Kreditkarte zu bezahlen ist und in der Regel wenige USD beträgt. Im Rest des Landes gibt es keine Maut.

### Gibt es Altersbeschränkungen bei der Mietwagenbuchung?

Man darf erst ab 21 Jahren einen Mietwagen leihen.

### Kann ich den Mietwagen nur an bestimmten Orten übernehmen?

Eine Mietwagenübernahme und Rückgabe ist in Panama City an einem der Büros des Verleihers ohne Gebühr möglich. Für die Rückgabe an anderen Orten muss eine Einwegmiete bezahlt werden. Nicht an jedem Ort ist sowohl eine Übernahme als auch eine Rückgabe möglich.

### Welchen Mietwagen kann ich bei travel-to-nature buchen? Kann ich mir eine Automarke aussuchen?

Sie können aus unterschiedlichen Kategorien auswählen. Es wird immer nur die Kategorie bestätigt, nicht die Automarke oder der Fahrzeugtyp.

### Welche Versicherung ist bei der Mietwagenbuchung inkludiert? Benötige ich eine Zusatzversicherung oder reicht die Versicherung vor Ort?

In Panama inkludieren wir grundsätzlich die Vollkaskoversicherung, so dass auch der Selbstbehalt im Schadensfall auf 0 reduziert ist. Bitte überprüfen Sie nochmals Ihre Reiseunterlagen oder sprechen Sie uns an.

### Benötige ich einen internationalen Führerschein zur Buchung eines Mietwagens in Panama?

Ein internationaler Führerschein wird in der Regel verlangt, aber mit den neuen Führerscheinen im Scheckkartenformat gibt es in der Regel auch keine Schwierigkeiten.

### **Kann ich mit dem Mietwagen auch in eines der Nachbarländer fahren?**

Die Mietwagen sind nicht für die Nachbarländer zugelassen und Sie dürfen damit die Grenze keinesfalls passieren.

### **Wie ist der Zustand der Straßen in Panama?**

Die Hauptstraßen in und um Panama City sowie die Panamericana sind in der Regel in guten bis sehr gutem Zustand und haben eine Asphaltdecke. Auf Nebenstraßen und Zufahrtsstraßen sollten Sie sich auf schlechtere Verhältnisse einstellen, teilweise gibt es auch Schlaglöcher. Zufahrtsstraßen oder Straßen in sehr abgelegenen Regionen können auch nur geschottert sein.

### **Gibt es Straßennamen, ähnlich wie in Deutschland? Finde ich mich zurecht, wenn ich nach einer Unterkunft suche?**

Ein System aus Straßennamen wie hierzulande gibt es nicht. Die großen Hauptstraßen, die sog. carreteras sind nummeriert. Straßen innerorts haben zum Teil Eigennamen, die auch in den Adressen der Hotels erscheinen. Sie erhalten von unserer Agentur vor Ort aber Anfahrtsbeschreibungen, um Ihre Unterkünfte auch sicher zu finden.

### **Was muss ich im Straßenverkehr beachten, wenn ich mit dem Mietwagen unterwegs bin?**

Wir empfehlen eine defensive Fahrweise. Die meisten Einheimischen fahren ebenfalls eher vorsichtig. Bei Bussen, vor allem in der Hauptstadt, sollte man jedoch Vorsicht walten lassen, da sie sich zum Teil rigoros in den Verkehr einordnen. In Panama herrscht Rechtsverkehr und Anschnallpflicht. Auf Autobahnen beträgt die max. Geschwindigkeit 100 km/h, auf der Landstraße 80 km/h und 40km/h innerorts.

(Stand: 01.12.2024)