

Vol. 01

Backpacken in Panama

25 Dagen in Panama

Reisschema

Veilig reizen

Table Of Contents

ALGEMEEN

Over Panama	03
Weer en Klimaat	04
Cultuur en Geschiedenis	05
Belangrijke info	06



SCHEMA

Dag indeling	07
Route en reisbeschrijving	15
Budgettering	60



Over Panama

“Panama is de plek waar twee oceanen, talloze culturen en eindeloze avonturen samenkomen.”



Panama is een land vol contrasten en verrassingen, gelegen op het kruispunt van Noord- en Zuid-Amerika.

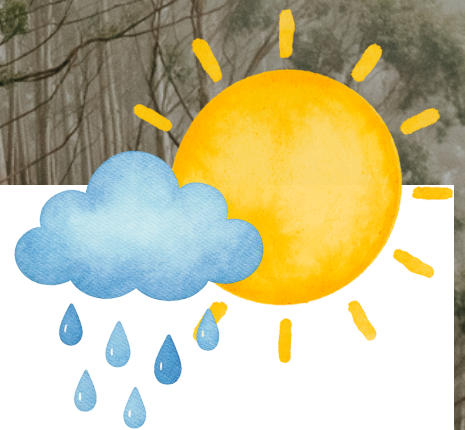
Het staat wereldwijd bekend om het Panamakanaal, maar biedt veel meer dan dat: tropische regenwouden, paradijselijke eilanden, een rijke cultuur en moderne steden met indrukwekkende skylines.

Van kleurrijke historische wijken zoals Casco Viejo tot rustige bergdorpen en uitgestrekte stranden aan twee oceanen.

Panama combineert natuur, geschiedenis en avontuur op een unieke manier. Of je nu komt om te reizen, te ontdekken of te ontspannen, Panama heeft voor iedere bezoeker iets bijzonders te bieden.

Algemeen

Weer en Klimaat



Tropisch klimaat

Panama heeft een tropisch klimaat met het hele jaar door warme temperaturen tussen de 25 en 30 graden.

Het land kent twee seizoenen: een droog seizoen van ongeveer december tot april en een regenseizoen van mei tot november, waarbij de regen vaak in korte, hevige buien valt.

Aan de kust is het warm en vochtig, terwijl het in berggebieden zoals *Boquete* koeler en frisser kan zijn. Dankzij het stabiele klimaat is Panama het hele jaar door een fijne bestemming om te bezoeken.

Cultuur en geschiedenis

De cultuur in Panama is een levendige mix van inheemse, Spaanse, Afrikaanse en Caribische invloeden. Deze diversiteit zie je terug in muziek en dans, zoals salsa, reggae en tamborito, maar ook in traditionele kleding zoals de kleurrijke pollera.

Familie en gemeenschap spelen een grote rol in het dagelijks leven.

Panamezen staan bekend om hun gastvrijheid, liefde voor muziek en eten, met gerechten als sancocho, rijst en verse vis. Feesten, tradities en religieuze vieringen vormen een belangrijk onderdeel van de Panamese identiteit.



De cultuur van Panama is gevormd door een rijke geschiedenis en een mix van invloeden. Al vóór de komst van de Europeanen leefden er diverse inheemse volkeren, zoals de Guna en Ngöbe.

In de 16e eeuw werd Panama gekoloniseerd door Spanje en groeide het uit tot een belangrijk knooppunt voor de handel tussen Europa en Zuid-Amerika.

Na de onafhankelijkheid van Spanje in 1821 en later van Colombia in 1903, kreeg het land internationale betekenis door de aanleg van het Panamakanaal. Deze geschiedenis zie je vandaag terug in de cultuur: een combinatie van koloniale architectuur, inheemse tradities en moderne invloeden, die samen de unieke identiteit van Panama vormen.



Algemeen

Belangrijke

Informatie

Paspoort & visum

Paspoort minimaal 6 maanden geldig.
Visumvrij tot 90 dagen.



Taal

Spaans is handig.
Engels wordt vooral in hostels en toeristische plekken gesproken.

Gezondheid

Drink flessen water,
gebruik zonnebrand
en muggenspray.

Geld

Amerikaanse dollar wordt
overal gebruikt. Cash is
handig buiten de steden.

Klimaat

Warm en tropisch.
Lichte kleding en
regenkleding zijn aan
te raden.



Panama

Dagindelingen



DAG 1

Reis naar Panama City: Reis dag

- **7 Maart** - Dag 1: Vertrek vanaf Schiphol Amsterdam om 09:15 naar Panama City. (Overstap in New York.)
- Aankomst in Panama City om 20:02. Na een lange vlucht ben je toe aan een goed bed! Pak je bagage en beneden staat een chasseur te wachten, die brengt je naar Hotel Caracas.

DAG 2

Stad verkennen

- **8 Maart** - Dag 2: Goedemorgen! Je begint vandaag met een ontbijt. Dit kan in het hotel of je gaat zelf op onderzoek uit. Daarna ga je de stad verkennen d.m.v. een hop-on-hop-off-bustour. Deze duurt de hele dag, dus je kan zelf bepalen wanneer je uitstapt en zelf wilt verkennen.

DAG 3

Embera indianendorp & waterval tour & lunch

- **9 Maart** - Dag 3: Vandaag ga je een trip maken naar het indianendorp en krijg je een tour door de watervallen. Je wordt opgehaald bij het hotel en ook weer teruggebracht. Lunch is inbegrepen! Deze tour duurt 5-7 uur.

DAG 4

Bezoek het Panama Kanaal

- **10 Maart** - Dag 4: Vandaag is er geen tour geboekt, maar raad ik aan het Panama-kanaal te bezoeken. Als je in Panama bent geweest, moet je dit gezien hebben! Je kunt eventueel zelf een tour boeken om met een boot over het kanaal te varen.





DAG 5

Reis naar Colón. Tussenstop regenwoud.

- **11 Maart** - Dag 5: Vandaag verlaten we het hotel en gaan we verder Panama in reizen. We rijden vanaf het hotel langs het Panama-Kanaal richting het regenwoud. Hier maak je een stop om een mooie wandeling te maken. Om 16:00 zet je de reis door. Dan kom je aan in het stadje Colón. (Deze rit duurt ongeveer 2 uur.) Hier slaap je in hotel LC. Je hebt uitzicht op de stad.

DAG 6

Bezoek aan fort San Lorenzo

- **12 Maart** - Dag 6: Vandaag bezoek je fort San Lorenzo. Dit ligt aan de kust van Colón. Ook in deze hoek van de stad kun je een mooie wandeling maken. Maak hier zeker gebruik van! Je kan eventueel een tour boeken bij dit fort, maar je kan het natuurlijk ook zelf ontdekken. Ontdek echt even de geschiedenis! Ze hebben hier geen toiletten, dus houd daar rekening mee!

DAG 7

Verken Colón en reis naar San Carlos

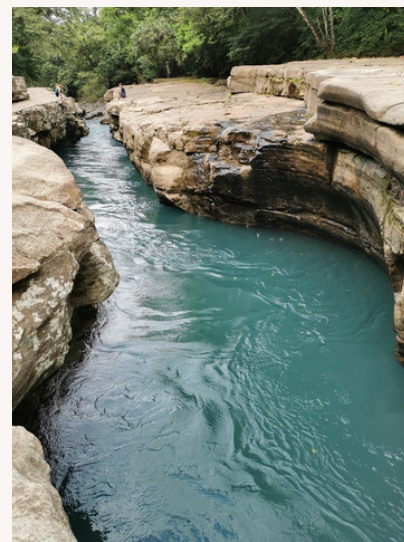
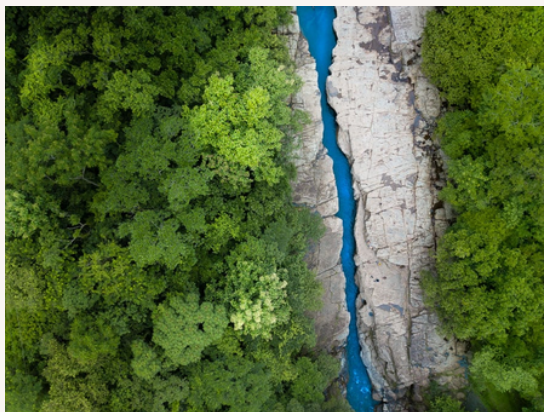
- **13 Maart** - Dag 7: Slaap vandaag lekker uit, pak je spullen in en ga zelf de stad Colón in om het beter te leren kennen. Bezoek de haven, de mall en de kleurrijke straten in Rainbow City. Om 18:00 vertrek je met de bus naar San Carlos, dit noemen ze het niet-ontdekte surfersdorpje van Panama. Je maakt een tussenstop in Panama City om de bus te pakken.
- Je verblijft in hotel San Carlos Beach Inn. Hier slaap je 1 nacht.

DAG 8

Tijd om te surfen!!

- **14 Maart** - Dag 8: Rise and shine!! Vandaag staat surfen op de planning. Pak je spullen en neem het Ov of loop naar Panama Surf School. Als je een privé les wil surfen kan je dat boeken voor 49,58 en als je al kan surfen, huur je een surfboard. De prijs kun je overleggen met de mensen daar! Een les duurt 1-2 uur. Als je hierna zin hebt om nog even te zwemmen of langer te surfen, ga je gang! Vul de rest van de dag zelf in.
- Reis door naar Hostal & Café Travelers in het dorpje: Santiago de Veraguas. Deze rit duurt ongeveer 2,5 uur. Neem een fijne douche op je eigen kamer met 2 persoons bed!





DAG 9

Reis naar David en de geschiedenis.

- **15 Maart** - Dag 9: Begin de dag met een snel ontbijtje en vertrek om 08:30 naar de stad David. Dit is ongeveer 2 uur en 45 minuten rijden. Hier verblijf je 3 nachten in het Penny House Hostel.
- Verken de stad en maak een stop in Park Miguel de Cervantes Saavedra. Met het mooi weer kun je hier lekker genieten tussen de bomen en de voorbij lopende mensen. Leer eventueel wat nieuwe mensen kennen!
- Loop ook door het historische centrum van David: "Barrio Bolívar". Dit is het oudste en charmantste deel van de stad. Je vindt er koloniale gebouwen, winkeltjes en cafés om de sfeer van de stad te proeven.
- Als je van geschiedenis houdt, kun je museum "José de Obaldia Museum of History" bezoeken. Dit is een klein museum met voorwerpen uit de koloniale tijd en geschiedenis van de regio.
- Neem kort een kijkje bij de kathedraal van de stad. Deze noemt ook wel: "Catedral San José de David".
- Na deze dag vol geschiedenis heb je de avond heerlijk vrij en kun je die zelf invullen.

DAG 10

Bezoek Cangilones, watervallen en kajaktour door de Mangroves

- **16 Maart** - Dag 10: Vandaag vroeg uit de veren! Om 06:30 vertrekken we naar Los Cangilones de Gualaca. Dit zijn natuurlijke waterpoelen en watervallen waar je kan zwemmen of picknicken in de natuur. Maak hier een mooie wandeling, neem een verfrissende duik en wie weet kom je iemand tegen om samen daarmee een tourgids te boeken! Dit moet namelijk vanaf 2 personen. Ook alleen kun je je hier goed vermaken.
- om 13:00 vertrekken we naar een gebied vlakbij Chiriquí. Hier hebben we een kajaktour geregeld. Dit begint om 14:00. Deze tour duurt in totaal 5 uur, waarvan 2,5 uur kajakken, dus hou hierbij rekening met eten enz. Met deze tour kom je langs prachtige natuur, kun je wildlife spotten en ontdek je de Mangrove bossen. Dit zijn een van de meest biodiverse ecosystemen ter wereld. Misschien spot je wel de toekan, een brulaap of één van alle andere apen!
- Na deze lange tocht, word je weer afgezet bij het hotel. De avond heerlijk uitrusten van deze lange dag!





DAG 11

Playa La Barqueta (Stranddagje!)

17 Maart - Dag 11: Vandaag gaan we lekker genieten van het strand. Om 08:30 vertrek je naar Playa La Barqueta. Dit is een prachtig zandstrand aan de Pasifische kust. Dit is donker vulkanisch zand. Een perfecte stranddag om even bij te komen. Als je toch zin hebt om productief te zijn kun je een heerlijke wandeling maken! Er zijn namelijk wandelroutes genoeg. Bepaal lekker zelf hoelaat je terug gaat en zoek vooral een heerlijk restaurantje op.

DAG 12

Reis naar Boquete en bezoek aan Vólcan Barú.

18 Maart - Dag 12: Het is tijd om alle spullen weer in te pakken, want vandaag reis je verder naar Boquete en ga je adembenemende uitzichten tegemoet. Je gaat namelijk naar Vólcan Barú! Dit is de hoogste berg van Panama! WOW! De rit is ongeveer een uur en je verblijft in: "Bambuda Castle". Dit is een stadje in de koffiëstreek van Panama. Bij het hotel heb je een bar en een terras met uitzicht op de prachtige vulkaan. Bij dit hotel kun je ook de tour boeken voor de vulkaan. Dit kun je dus zelf kiezen. Kijk of dit in je budget past, maar als het kan, raad ik het zeker aan. Deze tour kan meerdere dagen duren, daarom boeken we tot 20 Maart het hotel.

Heb je liever andere activiteiten? Dan kun je bijvoorbeeld gaan ziplinen, wandelen of raften.

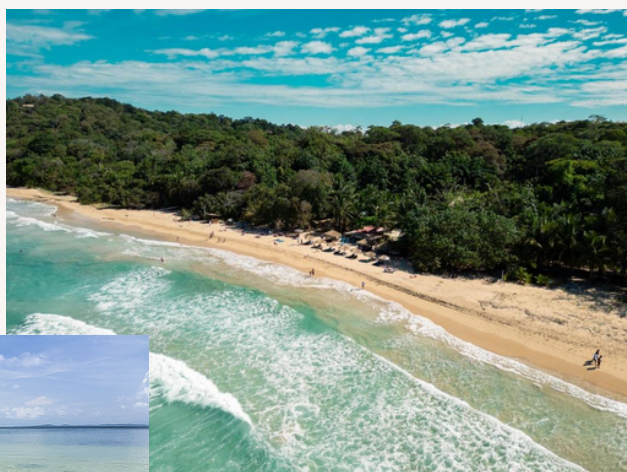
- Als je de tour van de vulkaan gaat doen, vertrek je om 03:30 in de ochtend. Ook gaat deze tour alleen door met goed weer en moet je goed bedenken wat voor kleding je meeneemt, aangezien het op de top tussen de 5-10 graden kan worden en soms zelfs kouder.*
- Vergeet geen foto's te maken, want anders krijg je hier spijt van!*

DAG 13

Vólcan Barú

- 19 Maart - Dag 13: Deze dag breng je door op de vulkaan of je plant een andere activiteit. Veel plezier!*





DAG 14

Koffietour en reis naar Bocas del Toro.

20 Maart - Dag 14: De laatste dag van de tour naar de vulkaan! Vandaag heb je een koffietour door het kleine stadje Boquete. Tijdens deze hands-on ervaring, leer je alles wat in de perfecte kop koffie past, van groeien tot oogsten tot het roosteren van de bonen. Deze tour biedt je een meeslepende manier om inzicht te krijgen in het lokale leven. Deze tour duurt 3 uur. Dit is ongeveer 1,5 uur rijden, dus neem vast je spullen mee!

- *Na deze interactieve tour, rijden we verder naar het dorpje "Almirante". Deze rit duurt ongeveer 3,5 uur, dus zorg dat je wat te eten en te drinken mee hebt.*
- *In de haven pak je de ferry naar het eiland: "Bastimentos". Deze kost 3 euro. Je overnacht in de Palmar Beach Lodge. Hier blijf je 4 nachten.*

DAG 15

Stranddag, even ontspannen.

21 Maart - Dag 15: Vandaag heb je een lekker rustig dagje om bij te komen van de 3 actieve dagen. Bezoek de Wizard beach of Playa Polo (of allebei). Dit zijn prachtige stranden, waar je heerlijk tot rust kan komen. Ook kun je naar "Red Frog Beach" gaan. Hier is de jungle begrensd aan het strand en hier kun je dieren spotten, zoals apen, (rode) kikkers en luiaards. Je hebt geluk als je de rode gifkikker hebt gespot!

DAG 16

Verken Bocas del Toro

22 Maart - Dag 16: Reis vandaag naar Bocas Town. Reis eerst naar Old bank en pak daar de boot naar Bocas del Toro. Echt alles is hier prachtig. Bekijk de mooie gekleurde huisjes, proef de smoothie bowls en ga een avond uit. Het is een echt een backpacker-feestplek.

DAG 17

Activiteit

23 Maart - Dag 17: Ga deze dag vooral zelf op pad. Ik heb wel een aantal suggesties voor je en deze zijn ook zeker aan te raden. Ga bijv. naar Starfush Beach. Hier heb je super ondiep, warm Caribisch water, hierdoor zie je zeesterren op de zeebodem liggen! Dit moet je zeker gezien hebben. Hier kun je het best voor 11:00 heen gaan. Bezoek "Cuevas y Santuario La Gruta". Dit zijn bijzondere grotten, waar je verschillende dieren kan spotten. Ook kun je de "Dolphin Bay tour" volgen. Hier kun je dolfijnen spotten, snorkelen bij koraalriffen, varen door mangroves en luiaards spotten in het wild. Deze leven op "Sloth Island".





DAG 18

Laatste dag Bocas del Toro

- **24 Maart** - Dag 18: Vandaag kun je ook zelf invullen wat je gaat doen. Er zijn heel veel dingen te zien en te doen op de eilanden. Op deze manier kun je alles nog zien wat je zou willen zien.
 - Neem rond 17:00 de boot weer terug naar Chiriquí Grande. Overnacht in "Rambala Jungle Lodge".
-

DAG 19

Bezoek Kusapin en reis naar Santa Fe

25 Maart - Dag 19: Pak de boot naar Kusapin vanaf Chiriquí Grande. Reis verder naar "Isla Tiburón". Dit is een klein, bijna onbewoond eilandje met mangroves, koraal rondom het eiland, super helder water en bijna geen gebouwen. Hier zitten haaien, maar dit zijn kleine en rustige haaien. Je ziet ze tijdens het snorkelen liggen langs de rand van het eiland. Ga dus snorkelen als je dit aandurft. Ook hier kan je zeesterren en roggen spotten. Zoek vooral ook veel contact op met de mensen op de boten of de locals op het eiland. Die vertellen je overal over. Neem verder nog de tijd om een lange wandeling te maken om zoveel mogelijk te zien van het eiland. Je hebt hier ook prachtige landschappen en kustlijnen.

Pak aan het eind van de dag de boot terug naar Chiriquí Grande. Verder reis je deze avond naar Santa Fe. Deze rit duurt ongeveer 5 uur. Hou dus rekening met eten en drinken. Je overnacht in "La Ohia Eco Retreat". Dit zijn 2 nachten.

DAG 20

Leer Santa Fe kennen. Meet the locals!

26 Maart - Dag 20: Je begint de dag met een lekker ontbijtje om vervolgens 10 minuutjes te reizen naar La Culaca Community Center. Dit is een klein cultureel- en natuurcentrum. Het is een gemeenschapsproject + junglereservaat dat door locals en vrijwilligers wordt gerund. Ook zijn hier veel schoolgroepen uit de regio, die d.m.v. deze plek milieueducatie krijgen. Van deze plek en deze mensen kun je dus een heleboel leren. Ga dus echt even met ze in gesprek! Om binnen te komen geef je een kleine donatie.

Loop ook even langs de watervallen en dus de andere mooie natuurpaden.

In Santa Fe vind je ook koffie- of groenteboerderijen. Hier wonen dus ook de locals. Bezoek deze mensen om echt een idee te krijgen hoe ze hier eigenlijk leven. Hier kun je leren hoe bijvoorbeeld koffie worst verbouwd. Dit is heel anders dan in Boquete. Ook Yuca, Maïs en bakbananen wordt hier verbouwd. Ga in de avond heerlijk lokaal eten. Zoek een Fonda (lokaal eethuisje). Probeer Sancocho (nationale kippensoep), rijst + bonen + kip en verse fruitsap. Dit is echt Panamese identiteit.



DAG 21

Wandelen en doorreis naar Gamboa

- **27 Maart** - Dag 21: Neem vandaag een heerlijke wandeling en ontdek de omgeving. Kies zelf een mooie plek uit! Om je een optie te geven, zou je "Cerro Tute Access Road" kunnen bewandelen. Hier zijn gegarandeerd mooie uitzichten!
- We reizen verder. Eerst maken we een Tussenstop in San Francisco de la Montana. Hier bezoek je één van de oudste kerken van Panama (18e eeuw). De binnenkant is volledig beschilderd en met handgesneden hout altaren gemaakt. Hier leer je veel van de Spaanse kolonie in die tijd.
- Reis verder naar Gamboa. Hier slaap je 1 nacht in "Summit Rinforest & Golf Resort. De rit is ongeveer 5 uur.

DAG 22

Van Gamboa naar Panama City

28 Maart - Dag 22: In Gamboa wordt je wakker in het regenwoud naast het Panamakanaal. In de ochtend hoor je toekans en kun je apen zien. Maak hier gebruik van! Begin de dag (06:00) met een wandeling door "Pipeline Road". In de wandeling kun je ontzettend veel verschillende dieren spotten. Wil je het helemaal goed doen? Boek een gids!

Boek deze dag eventueel nog een boottocht door de Chagres-rivier. Hier kun je Krokodillen, leguanen, visarenden en kapucijnapen zien.

Vandaag reis je ook door naar het laatste punt van deze reis! Je reist naar Panama-City en overnacht in "Viajero Casco Viejo Hostel". Hier heb je een prachtig uitzicht op de skyline van de stad.

DAG 23

Panama Viejo en Casco Viejo

29 Maart - Dag 23: Ga vandaag naar Panama Viejo. Dit is de échte eerste Panama-stad (1519), verwoest door piraat Henry Morgan. Dit is een stukje historie, die je echt moet leren kennen.

Ook ga je langs Casco Viejo. Dit is het oude Spaanse centrum (1673). Hier zie je waarom Panama belangrijk werd voor de wereldhandel. Ga naar "Plaza de la Independencia" en het gouden altaar in "Iglesia San José". Loop langs de stadsmuur bij zonsondergang en ga lekker avondeten op een dakterras, waar je de skyline kan zien. Aan het eind van de dag is hier de meeste sfeer en kun je dus leuke mensen ontmoeten.





DAG 24

Natural park, markt en museum

30 Maart - Dag 24: Bezoek Metropolitan Natural Park. Dit is bijzonder, want hier zie je de jungle in de stad. Je loopt 30-60 minuten omhoog en daar zie je dan de skyline van de stad en je kan zelfs apen zien in de bomen.

Tussen 11:00 en 13:00 kun je het beste "Mercados de Mariscos" bezoeken. Dit is een markt waar je veel cultuur en vissers vindt. Op de markt zijn ook veel locals te vinden. Proef voor 2-2 Dollar de "Ceviche", dit is een visgerecht.

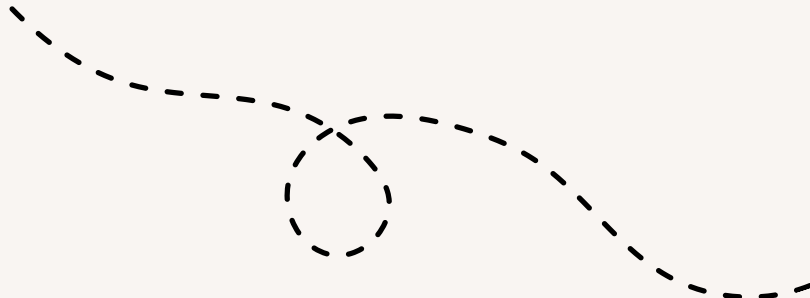
Als je van geschiedenis houdt kun je "Biomuseo" bezoeken. Hier leer je waarom Panama biologisch zo extreem rijk is.

In de avond ga je nog lekker een laatste maaltijd eten en pak je daarna je spullen in.

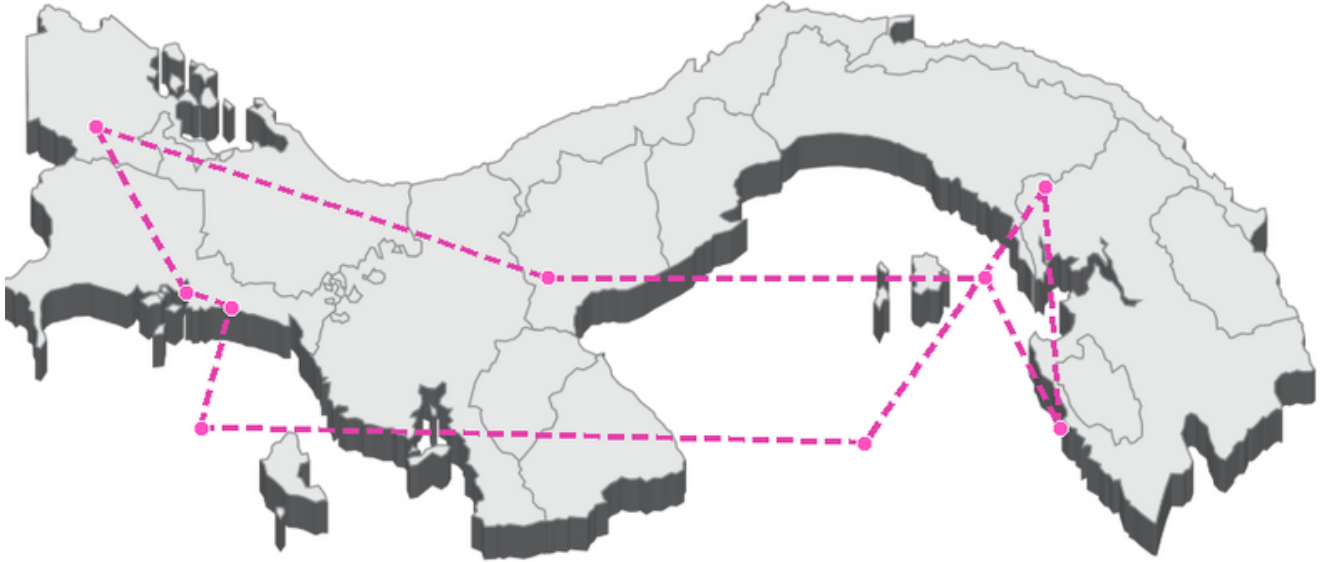
DAG 25

Terugreis naar Amsterdam

31 Maart - Dag 25: De ochtend van vertrek! Helaas is de laatste dag aangebroken. Je loopt 1,2 kilometer naar "Calle 26 Este". Hier gaat om 06:12 de bus naar het vliegveld. De rit duurt 41 minuten, dus kom je om 06:53 aan. Hier moet je nog 600 m lopen naar de ingang. Je bent dus om 07:01 aanwezig. Nu heb je rustig de tijd om overal langs te gaan en nog even rustig bij te komen van de korte nacht. Om 09:45 stijgt je op. Ook nu heb je weer een tussenstop in New York (16:05). Deze duurt 1 uur en 40 minuten, dus zorg dat je optijd bent en om 17:45 weer op te stijgen. Dan zit je nog 7 uur en 30 minuten in het vliegtuig en land je om 07:15 in Amsterdam. Dit was dan de reis. Ik hoop dat je hebt genoten van deze backpack reis!



Routebeschrijving



Route:

Panama City → Colón → San Carlos → David → Cangilones → Boquete ↓
Panama City ← Gamboa ← Santa Fe ← Bocas del Toro ↙



Reis beschrijving



Heenreis zat 7 mrt. 2026

09:15 AMS

Amsterdam

20:02 PTY

Panama City

United Airlines - 16u 47m - **1 stop**



Terugreis din 31 mrt. 2026

09:45 PTY

Panama City

07:15 AMS

Amsterdam

+1

United Airlines - 14u 30m - **1 stop**

Je vliegt om 09:15 vanuit Amsterdam, Schiphol Naar Panama City. Je maakt een tussenstop in New York City. Dit is op de heenweg en op de terugweg. Een bladzijde verder staan de vluchten met meer details.

Tijdens de reis moet je je ook verplaatsen van locatie naar locatie, dit gebeurt meestal met de bus. Soms kan je ook zelf een Uber regelen of soms zelfs lopend.



Heenreis zat 07 mrt.



16u 47m - 1 stop

09:15	Amsterdam
07 mrt.	Amsterdam (Schiphol), AMS, Nederland
08u 40m	United Airlines UA71
11:55	New York
07 mrt.	New York (Newark), EWR, USA, ny
02u 50m	⌚ Overstaptijd
14:45	New York
07 mrt.	New York (Newark), EWR, USA, ny
05u 17m	United Airlines UA1021
20:02	Panama City
07 mrt.	Panama City (Tocumen Intl. Apt.), PTY, Panama



Terugreis din 31 mrt.



14u 30m - 1 stop

09:45	Panama City
31 mrt.	Panama City (Tocumen Intl. Apt.), PTY, Panama
05u 20m	United Airlines UA727
16:05	New York
31 mrt.	New York (Newark), EWR, USA, ny
01u 40m	⌚ Overstaptijd
17:45	New York
31 mrt.	New York (Newark), EWR, USA, ny
07u 30m	United Airlines UA70
07:15	Amsterdam
01 apr.	Amsterdam (Schiphol), AMS, Nederland

Prijsopgave

type	wat	prijs
Vlucht	Van Amsterdam naar Panama City	319,41
Hotel	7-10 maart hotel	113
Excursie	Bustour	25,28
Excursie	Indinanentour	58,15
Hotel	11-13 maart hotel	50
Hotel	13-14 maart hotel	29
Excursie	Surfen	49,58
Hotel	15-17 maart hotel	37
Excursie	Kajaktour	50,77
Hotel	17 maart hotel	42
Hotel	20-24 maart hotel	57

Hotel	24-25 maart hotel	92
Hotel	25-27 maart hotel	46,53
Hotel	27-28 maart hotel	57
Hotel	28-31 maart hotel	85
Vliegticket	Van Panama city naar Amsterdam	319,41
Vervoer	Alle vervoersmiddelen	+/- 200
Maaltijden	Alle maaltijden	Zelf invullen
Overig	Alles wat je zelf betaald	Zelf invullen

Totaal:

1631,13

De totaalprijs is: 1631,13 Hierbij komen nog prijzen van excursies die je zelf kan kiezen om te doen. Deze zijn dan gemiddeld ook duurder dan de excursies die al gepland staan. Ook kunnen de prijzen van het vervoer nog veranderen, omdat sommige tijden en vervoersmiddelen nog niet bekend zijn of omdat de Uber zijn prijzen altijd verschillen.