

KOM MED TILL PANAMA & COSTA RICA

13 - 27 JANUARI 2025 MED SKOGSRESOR

Reseledare: Jan Hedberg och Jon Espeland



Följ oss till Panama och Costa Rica, som båda ligger på den smala näset som förbinder Nord- och Sydamerika. Båda länderna är gröna och bördiga med ett rikt natur-, skogs- och djurliv. Genom Panama går den 80 km långa kanalen, som öppnade 1914 och förbinder Stilla havet med Karibiska havet. Tidigare fick all fartygstrafik gå runt Kap Horn vid kontinentens södra spets. Det här är en resa som tar oss till en stor biologisk mångfald. Costa Rica är i synnerhet världskänt för hållbar ekoturism. Landet är CST-certifierat (Certification for Sustainable Tourism) och en av världens ledande destinationer för ekoturism. Klimatkompensation i form av trädplantering och andra miljöprojekt är viktiga. Costa Ricas natur är full av kontraster och vacker med vita sandstränder vid båda kusterna, mangroveskogar och vackra laguner. En bergskedja med tropisk regnskog och exotiskt djurliv löper nord-sydlig. På denna resa har vi satt upp en kombination av turism och ett yrkesmässigt program. Vi kommer in bakom turistfasaden och har flera intressanta möten med människor som arbetar inom jord- och skogsbruk.

Dagsprogram:

DAG 1: AVRESA FRÅN SVERIGE OCH ANKOMST TILL PANAMA

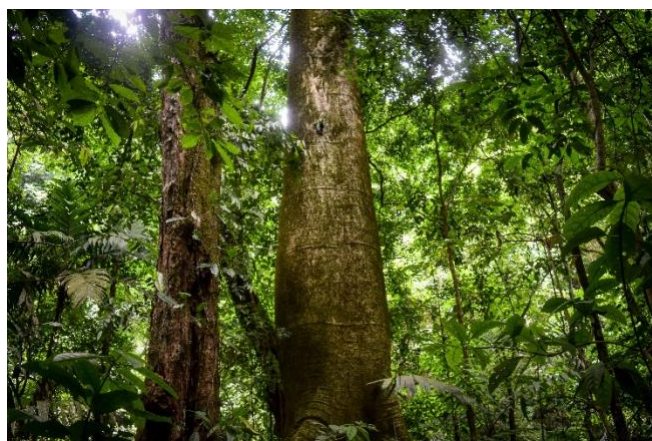
Ni kommer att mötas och hämtas på flygplatsen av en privat transfer och lokal engelsktalande guide. Hotellet i Panama grundades redan 1969 och har varit ett viktigt hotell och mötesplats i Panama City. Nära till centrum och med gångavstånd till sevärdheter och restauranger och bara 40 minuter från flygplatsen.

DAG 2: PANAMA CANAL & CASCO VIEJO; GAMLA STADEN I PANAMA CITY (F)

Efter frukost på hotellet blir vi upphämtade och körda till Miraflores-slussarna, som är den del av den imponerande Panamakanalen som är öppen för besökare och turister. Här får vi en inblick i historien, ingenjörskonsten och hur otroligt viktig Panamakanalen är, och har varit för Panama. Efter lunch kör vi till Casco Viejo och den vackra gamla staden Panama City för en guddad vandring. Det kommer också att finnas tid att vandra runt på egen hand innan vi återvänder med buss till hotellet.



Panama-kanalen från Stilla havet til Karibien



Tropisk regnskog i Panama

DAG 3: PORTOBELO I KARIBIEN OCH LOKALA JORDBRUKSPROJEKT (F, L)

Idag tar vi oss över till Panamas karibiska kust och kör till nationalparken San Lorenzo och besöker kuststaden Portobelo som ligger vackert vid Karibiska havet. Här finns gamla fästningar och ruiner från en svunnen tid då de en gång var den viktigaste hamnstaden för spanjorerna i den nya världen. Idag finns staden med på Unescos världsarvslista. Från San Lorenzo kör vi vidare till den lilla staden Achioté, där de kan peka på flera lyckade projekt vad gäller skogsbruk och beskogning. Här får vi en rundtur som förklarar syftet med projekten och varför det är så viktigt med biologisk mångfald i så kallade Agroforestry-projekt. Vi återvänder till Panama City på eftermiddagen.

DAG 4: PANAMA – COSTA RICA (B, L, M)

Vi tar ett morgonflyg från Panama City och anländer till Costa Ricas huvudstad San José vid middagstid. Vi får en kort sightseeingtur i San José innan vi lämnar storstaden till förmån för bylivet och de gröna bergen i Turrialba, som lokalt kallas Costa Ricas «gröna hjärta»! CATIE som har sitt huvudkontor i Turrialba, och är ett internationellt forskningscenter med fokus på livsmedelssäkerhet, klimatutmaningar, tropiskt jordbruk och biologisk mångfald. CATIE drivs av fonder och finansiering från hela världen, inklusive från Skandinavien, och är även ett besökscentrum för lärande och högre utbildning. Campuset är som en stor och vacker botanisk trädgård, och här kommer vi även att stanna



våra tre nätter i Turrialba.

Kaffeskörd i Costa Rica



Urskog i Costa Rica

DAG 5: CATIE & NORTICO CACAO FARM (F, L, M)

Efter frukost i matsalen på campus tas vi emot av en professor på CATIE som arbetar på skogsministeriet. Vi får en inblick i de utmaningar de arbetar med och de erfarenheter de har inom sina kompetensområden och får ta del av ett trädplanteringsprojekt de har på sin campus. Efter lunch på CATIE fortsätter vi till Nortico Cacao Farm, som ägs och drivs av en norsk/costaricansk familj som bor i Turrialba. Här välkomnar värden dig och berättar om hållbar kakaodling och historien om frukten, som nyligen har blivit mycket dyr. Nortico omnämns ofta som en «Model Plantation» då innovation och forskning kombineras i praktik på gården samt sätts in i ett system som enkelt kan överföras till andra bönder i området. Efter en promenad på gården bland kakaoträd och andra exotiska frukter avslutar vi med att göra egen choklad av de bästa råvarorna - en riktig «från gård till bord»-upplevelse!!! Nortico Cacao Farm ligger vackert på en kulle utanför Turrialba, och vi äter middag på gården innan vi återvänder till CATIE.

DAG 6: «FARM TO TABLE» PÅ BLANCO & NEGRO & AQUIARES KAFFETUR (F, L, M)

Idag kör vi till bergsstaderna Santa Cruz i Turrialba där vi ska besöka Finca Blanco & Negro, en imponerande liten gård som drivs av två charmiga systrar. Här ska vi på en så kallad «Farm to Table»-resa där vi kommer att serveras en fantastisk lunch med spännande råvaror från deras ekologiska paradis. Antar att det kommer både nya smaker och inspiration till din egen matlagning efter detta besök. Efter lunch kör vi till byn Aquiares. Här välkomnas vi som hedersgäster i huvudbyggnaden på en hacienda, där nyrostat kaffe väntar. Costa Rica är världskänt för sitt kvalitetskaffe och vi tas med på en resa in i kaffevärlden där vi lär oss allt från odlingens historia och kvalitetssäkring till det som populärt kallas «Grano de Oro» (guldkorn). Dagen avslutas med en så kallad «coffee cupping», som är en kaffeprovning där man jämför ett antal färdiga koppar kaffe, för att kunna peka ut smakegenskaperna hos de olika. Kaffeplantagen ligger otroligt bra till med flera vattenfall och utsikt över berg och skogar. Det här är i hög grad en kulturell dag.



Lättja i Costa Rica



Arenal-vulkanen i Costa Rica

DAG 7: FRÅN BERGEN TILL KARIBISKA HAVET (F, L)

Vi lämnar CATIE efter frukost och fortsätter österut mot Karibien. Det första stoppet på turen är Humedales Lancaster, ett privat initiativ för bevarande av skogar och våtmarker. Här välkomnas vi av Alexandra, som är dotter till den tyska professorn som startade initiativet på sin tid. Alexandra visar oss runt och berättar sin historia om glädjen och utmaningarna kring bevarandet av området, och sina planer på kommersialisering för att finansiera projektet. Från Lancaster fortsätter vi till Puerto Viejo, som är en avslappnad liten stad i hjärtat av Karibien. Här är så kallade Bananacyklar det vanligaste sättet att ta sig fram och det är fantastiskt att cykla från strand till strand med en handduk och en kall drink i korgen. Här finns det fortfarande fler lokalbor än turister och platsen upplevs som mer autentisk och «mindre polerad» än Stillahavskusten. Efter lunch besöker vi ett projekt som arbetar för att bevara den gröna Ara-papegojan. En ikonisk papegoja i den karibiska delen av Costa Rica, men nästan utdöd. Projektet har nått positiva resultat och beståndet ökar idag. Läs mer på: <https://aramanzanillo.org>

DAG 8: LOS GUARDIANES WILDLIFE REFUGEE (F, L)

Idag välkomnas vi av norrmannen Finn Spæren, som är parkvakt och guide i ett stort naturreservat. Vi får en inblick i hans vardag, hur det fungerar och varför naturvård och biologisk mångfald är så viktigt. Finn är expert på reptiler och har en omtalad nattur som vi får följa med på. Mycket av djurlivet och många av reptilerna är mest aktiva efter mörkrets inbrott och det är extra spännande att följa med på en guidad tur på kvällen.

DAG 9: CAHUITA NATIONALPARK (F, L, M)

Efter en sista frukost vid Karibiska havet checkar vi ut från våra bungalows och kör till Cahuita National Park som ligger ca. 30 minuter från vårt hotell. I nationalparken finns vackra sandstränder och bra naturstigar där du kommer att se ett rikt djurliv, inklusive massor av apor och förhoppningsvis sengångare. Kom ihåg att packa badkläder! Vi äter lunch på en lokal krog i den lilla byn Cahuita innan vi fortsätter till Sarapiquí. I Sarapiquí hänger vi med på en provsmakning av olika tropiska frukter innan vi fortsätter till hotellet där vi ska bo de kommande två nätterna.

DAG 10: FUNDECOR (F, L, M)

Fundecor är en av initiativtagarna för utveckling och hållbar förvaltning av naturarvet i Costa Rica. Den norska regeringen var en av de första som erkände Fundecors koldioxidkreditering och har haft en viktig roll i utvecklingen av hur vi kan mäta lagringen av CO₂. Vi har en heldag på Fundecor med deras proffs där vi får en gedigen inblick i hur de sköter olika typer av skog.

DAG 11: PLANTAGER OCH TROPISKA FRUKTER I COSTA RICA (F, L, M)

Det varma och fuktiga klimatet i Sarapiquí är idealiskt för produktion av olika tropiska frukter som är viktiga exportvaror för Costa Rica, som bananer och ananas. Innan vi lämnar Sarapiquí till förmån för Stilla havskusten besöker vi en Palmito (palmhjärta) plantage före lunch och en ananasplantage efter lunch. Ankomst till Stilla havet på eftermiddagen.

DAG 12: AKTIV VULKAN I RINCON DE LA VIEJA NATIONALPARK (F, L)

Costa Rica har flera aktiva vulkaner och idag ska vi besöka nationalparken Rincon de la Vieja där vulkanen med samma namn ligger och just nu är den mest aktiva vulkanen i landet. De aktiva markerna runt vulkanen har ett överflöd av naturliga attraktioner som varma källor och gejsrar. Det är ett litet äventyr för dig som letar efter upplevelser i exotiska miljöer. Att besöka aktiva vulkaner är alltid imponerande och vi tillbringar dagen i nationalparken.



Rödögd lövgroda i Costa Rica



Strand og regnskog i Costa Rica

DAG 13: SANTA ROSA NATIONALPARK & TROPICAL DRY FOREST REGENERATION (F, M)

Idag besöker vi Santa Rosa National Park, som består av tropisk torr skog då vi befinner oss i en klimatzon i Costa Rica som inte har någon nederbörd på halva året. Här får vi en inblick i förnyringen av tropisk torr skog, ett stort projektområde med våtmarker och fuktiga områden i Costa Rica i den karibiska delen av landet. Från nationalparken åker vi till en fantastisk strand i området där det blir tid på egen hand för lunch och avkoppling på stranden. Vi träffas igen på kvällen för en gemensam avslutningsmiddag på en bättre restaurang.

DAG 14: AVRESA COSTA RICA (F)

Frukost på hotellet och ledig tid sista morgonen på stranden innan vi hämtas på hotellet och körs till den internationella flygplatsen i Liberia för vår återkomst till Europa.

DAG 15: ÅTERKOMST TILL SVERIGE

Vi flyger på natten och är tillbaka i Sverige sen eftermiddag/kväll.

PRIS:

SEK 68 890,- pr. person i dubbelrum, inklusive flygskatt vid 25 betalande.

Enkelrumstillägg: SEK 7 800,-

I priset ingår

- Flyg Arlanda - Panama med retur från Costa Rica
- Flygpriset inkluderar 8 kg handbagage och 1 resväska med 23 kg incheckat bagage
- Flyg från Panama City til San José i Costa Rica
- Hela rundresan med alla utflykter enligt programmet
- Boende i dubbelrum på bra hotell i turistklass
- Måltider enligt dagsprogrammet
- Entrébiljetter till alla besöksplatser enligt dagens program
- Bagagehantering
- Lokala guider på hela resan
- Reseguide från Skogsresor
- Kompendium

Priset inkluderar inte

- Enkelrum
- Driks/Tips till hotellpersonal, guider och chaufförer (uppgår till 80 euro per person)
- Drycker med inkluderade måltider
- Rese- och avbeställningsförsäkring

Priset är baserat på

Tillämpliga villkor för The Vibe AS/Skogsresor enl anmälningsblankett.

Reservation för prisförändringar på grund av eventuella förändringar i växelkursen samt skatter och avgifter.

Alla anmälda får praktisk information i god tid före avgång.