MONMAR

ZUM AUSDRUCKEN & ABHAKEN

PANAMA RUNDREISE · 2 WOCHEN

Packliste Panama

Zwischen Hitze an der Küste und kühlen Abenden in den Bergen: alles, was du für zwei Wochen brauchst – und nichts doppelt.

Route: Panama City · El Valle · Boquete · Bocas del Toro · San Blas

01 Dokumente & Geld

- [ ] Reisepass
  Gültigkeit und Einreiseregeln vorab beim Auswärtigen Amt prüfen
- [ ] Nachweis Rück- oder Weiterreise
- [ ] Auslandskrankenversicherung
- [ ] Kreditkarte + Ersatzkarte, getrennt verstaut
- [ ] US-Dollar bar, in kleinen Scheinen
  für Eintritte, Wassertaxis und San Blas
- [ ] Kopien aller Dokumente, digital
- [ ] Organizer für Pass, Karten & Tickets MONMAR

02 Kleidung

- [ ] 4–5 leichte T-Shirts
- [ ] 2 kurze Hosen
- [ ] 1 lange, leichte Hose
  gegen Mücken und für kühle Abende
- [ ] Leichte Jacke oder Fleece
  in Boquete und El Valle wird es abends frisch
- [ ] Regenjacke, klein verpackbar
- [ ] Badesachen
- [ ] Unterwäsche & Socken für 5–6 Tage
- [ ] Kappe oder Sonnenhut

03 Schuhe

- [ ] Wanderschuhe oder Trailrunner
  für die Cascadas Perdidas, nach Regen rutschig
- [ ] Sandalen oder Flip-Flops
- [ ] Leichte Sneaker für die Stadt

04 Tagesrucksack & Technik

- [ ] Tagesrucksack, 14–20 Liter MONMAR DAYPAC
- [ ] Trinkflasche zum Auffüllen MONMAR
- [ ] Besteck für Snacks unterwegs MONMAR
- [ ] Powerbank
- [ ] Ladekabel
- [ ] Reiseadapter Typ A/B (wie USA)
- [ ] Wasserdichte Handyhülle

05 Gesundheit & Pflege

- [ ] Sonnencreme, hoher Schutz
- [ ] Mückenschutz
- [ ] Reiseapotheke
  Impfungen und Medikamente mit der Hausarztpraxis klären
- [ ] Blasenpflaster
- [ ] Kulturbeutel, klein
- [ ] After-Sun

06 Extra für die Inseln

- [ ] Kleine wasserdichte Tasche (Dry Bag)
  für Pass, Geld und Handy – die Boote sind klein und offen
- [ ] Schnorchelmaske
- [ ] Mikrofaser-Handtuch
- [ ] Taschenlampe
  auf San Blas gibt es oft nur wenig Strom
- [ ] Bargeld für die Gebühren auf San Blas
  vorab beim Touranbieter erfragen
- [ ] Snacks für die Strandtage

Wo du was brauchst

STATION	WICHTIG IM GEPÄCK
Panama City	Leichte Kleidung, Sonnenschutz, bequeme Schuhe für Casco Viejo
El Valle & Boquete	Jacke, Regenjacke, Wanderschuhe, Trinkflasche im Tagesrucksack
Bocas del Toro	Badesachen, Schnorchelmaske, Mückenschutz, Dry Bag
San Blas	Bargeld, Taschenlampe, Dry Bag, Handtuch – nur das Nötigste mitnehmen

DURCHDACHT

Pack für fünf bis sechs Tage und wasch unterwegs, statt für zwei Wochen alles mitzuschleppen. Und plan nach San Blas eine Nacht in Panama City ein, bevor du heimfliegst.

Meine Extras

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Die ganze Route mit Tipps zu jeder Station: **monmar.de/blog/panama-rundreise-2-wochen**
Stand: November 2026. Angaben ohne Gewähr – Einreise- und Gesundheitsregeln vor der Reise beim Auswärtigen Amt prüfen.