

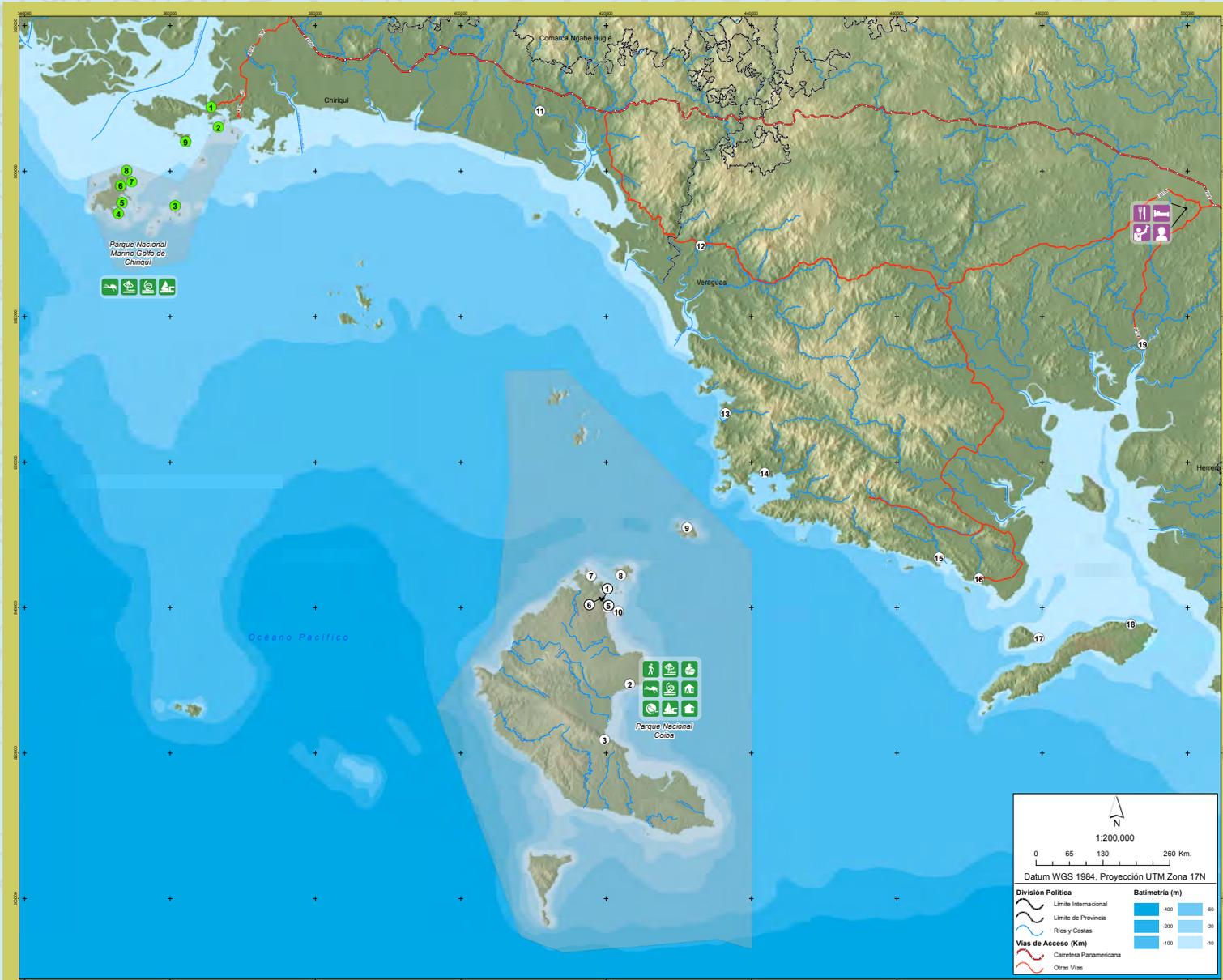


PARQUE NACIONAL MARINO GOLFO DE CHIRIQUÍ
PARQUE NACIONAL COIBA

Destino de turismo verde
Archipiélagos



Recursos Identificados en el Circuito 2: Destino Archipiélagos



Parque Nacional Coiba		Coordenadas	
	X	Y	
1- Estacion Gambute y Museo (Playa)	419598.81	843081.01	
2- Antiguo Penitenciario de Coiba	423286.47	829390.99	
Senderos			
3- Los Pozos Termales	419807.42	821785.90	
4- Los Monos	420164.87	839977.79	
5- Santa Cruz - Cerro Gambute	419362.72	842968.99	
6- Gambute	419208.17	843101.22	
Playa			
7- Machete	417953.14	844307.58	
8- Ranchería	422048.41	844351.83	
9- Canales	431140.36	850878.50	
10- Granito de Oro	421386.98	839381.03	

Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí		Coordenadas	
	X	Y	
1- Puerto Boca Chica	365675.74	908712.71	
Playa			
2- Sahino	366666.28	905962.46	
3- e Isla Bolaños	360720.71	895146.95	
4- e Isla Paridita	352903.28	894511.45	
5- Negra	353397.00	895627.01	
6- Lanza en Isla Parida (Restaurante Los Compadres)	353532.32	897930.54	
7- Games	354745.13	898550.33	
8- Jurel (Oficina Administrativa PNMGCH)	354056.69	899994.90	
9- Palenque	362157.78	903966.76	



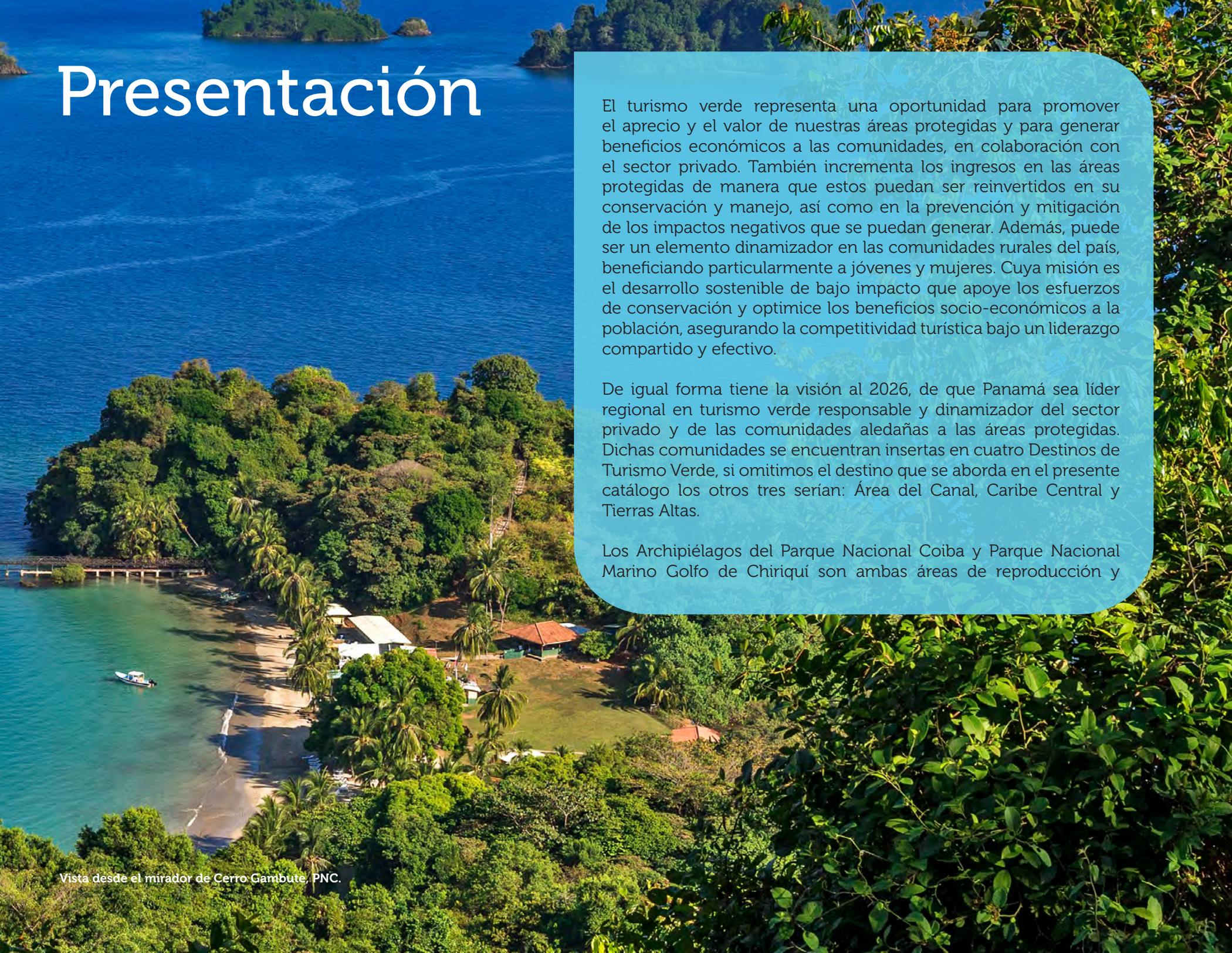
Asociación
 11- Rural de Turismo Sostenible Puerto Remedios 410939.18 908214.27
 12- Rural de Turismo Sostenible Puerto Vidal 433062.46 889706.00
 13- Rural de Turismo Sostenible Pivvae 436435.02 866602.51
 14- Rural de Turismo Sostenible Bahía Honda 441793.24 858449.84
 15- Rural de Turismo Sostenible Arrimadero 465801.98 846795.52
 16- Rural de Turismo Sostenible Santa Catalina 471337.84 843949.11
 17- Rural de Turismo Sostenible Gobernadora 479555.19 835698.64
 18- Rural de Turismo Sostenible Céboac 492200.59 837619.82
 19- Rural de Turismo Sostenible Puerto Mutis 493866.99 876116.57

Playa
 1- Puerto Boca Chica 365675.74 908712.71
 2- Sahino 366666.28 905962.46
 3- e Isla Bolaños 360720.71 895146.95
 4- e Isla Paridita 352903.28 894511.45
 5- Negra 353397.00 895627.01
 6- Lanza en Isla Parida (Restaurante Los Compadres) 353532.32 897930.54
 7- Games 354745.13 898550.33
 8- Jurel (Oficina Administrativa PNMGCH) 354056.69 899994.90
 9- Palenque 362157.78 903966.76



Destino de turismo verde
Archipiélagos

Presentación



El turismo verde representa una oportunidad para promover el aprecio y el valor de nuestras áreas protegidas y para generar beneficios económicos a las comunidades, en colaboración con el sector privado. También incrementa los ingresos en las áreas protegidas de manera que estos puedan ser reinvertidos en su conservación y manejo, así como en la prevención y mitigación de los impactos negativos que se puedan generar. Además, puede ser un elemento dinamizador en las comunidades rurales del país, beneficiando particularmente a jóvenes y mujeres. Cuya misión es el desarrollo sostenible de bajo impacto que apoye los esfuerzos de conservación y optimice los beneficios socio-económicos a la población, asegurando la competitividad turística bajo un liderazgo compartido y efectivo.

De igual forma tiene la visión al 2026, de que Panamá sea líder regional en turismo verde responsable y dinamizador del sector privado y de las comunidades aledañas a las áreas protegidas. Dichas comunidades se encuentran insertas en cuatro Destinos de Turismo Verde, si omitimos el destino que se aborda en el presente catálogo los otros tres serían: Área del Canal, Caribe Central y Tierras Altas.

Los Archipiélagos del Parque Nacional Coiba y Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí son ambas áreas de reproducción y



Perezoso de tres dedos, PNC.

nacimiento de grandes cetáceos como las ballenas jorobadas (*Megaptera Novaeangliae*), con mayor presencia durante los meses de agosto y septiembre, y sitios idóneos para el buceo y el esnórquel. Cuentan con una biodiversidad marina digna de incursionar y explorar en sus aguas cristalinas, sobre todo en época de verano, los arrecifes de coral. Cabe destacar que por su belleza y atributos únicos el Parque Nacional Coiba fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 2007.

Las personas que residen en las áreas son cálidas, amables, sencillas, solidarias y hospitalarios con los visitantes.

Su gastronomía es muy variada, encontrándose platos típicos como: Sancocho de gallina, arroz con pollo, ensaladas de papas y legumbres, plátano en tentación, tortillas, carimañola, tasajo, puerco y pollo frito, papas fritas, patacones rellenos de mariscos, patacones, yuca frita, arroz con coco, todo tipo de mariscos al estilo costeño, ceviches variados, cocteles de mariscos, agua de pipa, entre otras opciones.

Contenido

Áreas Protegidas que conforman Caribe Central (Descripción General)	3
Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí	3
Parque Nacional Coiba	3
Acceso	3
¿Cómo llegar? y Tiempos de Traslado vs. Distancia	4
Normativa General de Comportamiento en Áreas Protegidas.	4
Establecimientos con Certificación de Sostenibilidad	6
Alojamientos.	8
Restaurantes.	8
Tour Operadores.	8
Transporte Aéreo.	8
Guías Turísticos Certificados.	8
Organizaciones de la Economía Social.	9
Actividades Turísticas.	9
Soy y playa/Senderos.	9
Contacto con Cultura Local.	11
Tours, Circuitos / Rutas, Itinerarios.	12
Cómo preparar su mochila para hacer ecoturismo.	17
Teléfonos de emergencia.	18



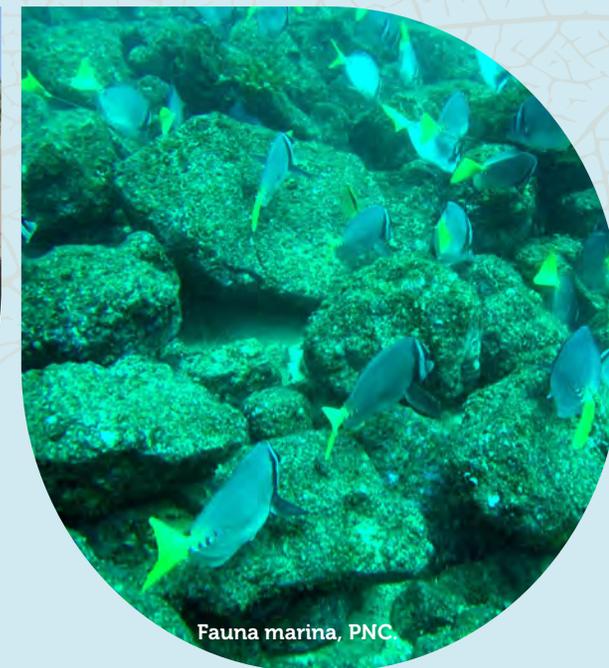
Playa Isla Ranchería, PNC.



Santa Catalina, Veraguas.



Playa Isla Ranchería, PNC.



Fauna marina, PNC.

Áreas Protegidas que conforman el archipiélago

(Descripción General)

Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí

- Creado en 1994, para proteger 150 kilómetros cuadrados (58 millas cuadradas) de ecosistemas marinos, incluidos los arrecifes de coral, manglares y pastos marinos, y alrededor de dos docenas de islas del archipiélago.
- El parque es conocido por su rica vida silvestre, incluyendo: iguanas verdes, guacamayas, ballenas jorobadas (de agosto a octubre), tiburones martillo, delfines y varias especies de tortugas marinas en las playas de las islas. Conocido por sus bosques húmedos tropicales en las diferentes islas
- El archipiélago esta compuesto por unas 20 islas e Islotes a saber: Parida, Paridita (únicas dos habitadas), Santa Catalina, Pulgoso, Gámez, Tintorera, Obispo, Obispone, Los Pargos, Ahogado, Icacos, Corral de Piedra, Bolaños, Berraco, Bolañitos, San José, Linarte, Saíno, Sainitos, Iglesia Mayor, Carey Macho y Carey Hembra.
- Turísticamente hablando las Islas más visitadas son: Bolaños, Parida, Paridita y Gámez. Entre las playas más visitadas se encuentran: Playa Saíno, Playa Bolaños, Playa Paridita, Playa Negra, Playa Lanza, Playa Gámez, Playa Jurel y Playa Palenque.
- Precipitación anual que varía entre los 2,000 mm y los 2,500 mm, con temperatura media anual de 27°C.
- La época seca registrada para esta Área Protegida va de Diciembre a Abril e invierno de Mayo a Noviembre.

Acceso

¿Cómo llegar? y Tiempos de Traslado vs. Distancia

Ciudad de Panamá: Se toma la Ruta1 (Interamericana) hasta llegar al Cruce Horconchitos - San Lorenzo, en Chiriquí, se dobla a la

izquierda a la altura del km 416, de ahí se continúa 21 km, para llegar a Boca Chica. Tiempo de duración de camino 8 horas.

Parque Nacional Coiba

- Creado en 1991, protege 270,125 hectáreas de extensión (216,543 son marinas), ubicado en la Provincia de Veraguas.
- El Parque Nacional Coiba fue declarado como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en el año 2005. La isla de Coiba cuenta con 493 km² y 50,314 ha, siendo la más extensa de la geografía panameña y del Pacífico Centroamericano.
- La Isla de Coiba es de origen volcánico, Junto a ella están las islas: Jicarón (2,002 ha), Jicarita (125 ha, punto más austral de la República de Panamá), Canal de Afuera (240 ha), Afuerita (27 ha), Pájaros (45 ha), Uva (257 ha), Brincanco (330 ha) y Coibita (242 ha).
- La oferta actual de senderos incluye: Los Pozos Termales, Los Monos, Santa Cruz y Cerro Gambute. De igual forma las playas más visitadas turísticamente son: Islote Granito de Oro, Gambute donde se encuentra la Estación / Oficinas Administrativas y Museo del mismo nombre, Machete, Ranchería y Canales. Otros sitios de interés son: El Antiguo Penitenciario (desde 1919 hasta 2004, se utilizó como una colonia penal por el gobierno panameño) y el Río San Juan.
- Esta isla, preserva varias especies endémicas, ya que más del 80% de la Isla está cubierta por vegetación primaria, con manglares y cativales de significativa magnitud, en sus playas llegan a desovar al menos 3 especies de tortugas marinas, cuenta con los arrecifes coralinos mejor conservados del pacífico panameño y un innegable valor paisajístico provisto para el turismo. Entre ellos 36 especies de mamíferos, 147 de aves y 39 especies de anfibios y reptiles, con un alto grado de endemismo como por ejemplo el ñeque de Coiba (*Dasyprocta*

coibae) y el mono aullador de Coiba (*Alouatta coibensis*)

- La precipitación anual media es de 3.500 milímetros y temperatura media anual es de unos 26 °C.
- La época seca registrada para esta Área Protegida va de Diciembre a Abril e invierno de Mayo a Noviembre.

Acceso

¿Cómo llegar? y Tiempos de Traslado vs. Distancia

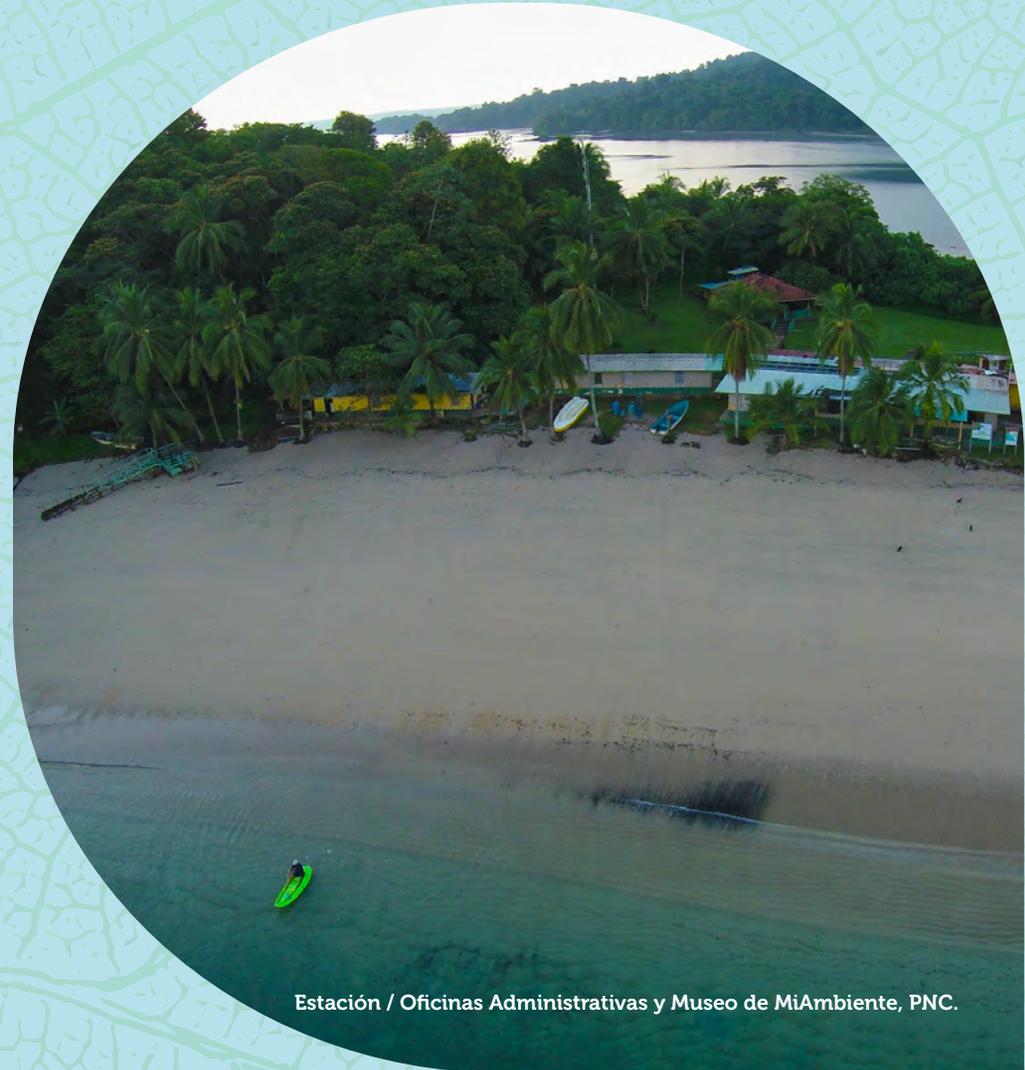
Ciudad de Panamá: Se toma la Ruta 1 (Interamericana) hasta llegar al Cruce El Prado, en la Provincia de Veraguas, se dobla a la izquierda en la Ruta 5, hacia Guabalá, Soná por la Vía a Santa Catalina, a unas 7 horas de la Ciudad de Panamá, con una distancia total de 442 km.

Normativa General de Comportamiento en Áreas Protegidas

Recomendaciones generales.

- El horario para visitantes será de las 08:00 a las 16:00 horas (Campana de 06:00 a 18:00).
- El visitante debe cumplir con las instrucciones que reciban de los guías.
- Los visitantes deberán utilizar bloqueadores solares biodegradables para realizar las actividades.
- Toda acción que violente la condición natural del sitio está prohibida.
- No se podrá recolectar ni extraer recursos naturales
- Se prohíbe encender fogatas.
- Se prohíbe usar radios o generar ruidos que puedan perturbar el ambiente y ahuyentar a la fauna silvestre.
- Se prohíbe tocar, manipular o alimentar a la fauna silvestre.
- Se prohíbe arrojar basura.

- Está prohibido el ingreso y consumo de bebidas alcohólicas y drogas.
- El sitio de playa debe contar con personal de salvavidas debidamente certificados en rescates y primeros auxilios.



Estación / Oficinas Administrativas y Museo de MiAmbiente, PNC.



Playa Boca Chica, PNMGCH.



Isla Canales, PNC.



Surfers, Playa Santa Catalina, Veraguas.

Establecimientos con certificación de Sostenibilidad

El Programa de Certificación en Sostenibilidad Turística de Panamá, es un proceso voluntario en términos de participación que evalúa y asegura que una empresa implementa o logra el estándar establecido. Además, un programa de certificación típicamente destaca estos logros con una distinción, logo o sello que es reconocido y promocionado.

El concepto de Turismo Sostenible cita que son “aquellas actividades turísticas respetuosas con el medio natural, cultural y social, y con los valores de una comunidad, que permites disfrutar de un positivo intercambio de experiencias entre residentes y visitantes, donde la relación entre el turista y la comunidad es justa y los beneficios de la actividad es repartida de forma equitativa, y donde los visitantes tienen una actitud verdaderamente participativa en su experiencia de viaje”.



Observación de cetáceos, PNC.



Productos / Experiencias Ecoturísticas en Áreas Protegidas



Destino de turismo verde
Archipiélagos

ECOTURISMO	AVENTURA	CULTURA
Ecoturismo General	Trekking/ Rutas Temáticas	Patrimonio Cultural
Senderos		
Aves	Buceo Esnórquel	
Playas Prístinas		
Ballenas	Aventura General	Contacto con Cultura Local

Esnórquel en Islote Granito de Oro, PNC.



Playa Boca Chica, PNMGCH.

Alojamientos



David: se registra la existencia de 41 alojamientos (15 hoteles, 5 pensiones y 21 hostales).

Santiago: se registran 17 alojamientos (9 hoteles, 1 motel, 2 residenciales, 1 hostel, 3 pensiones y 1 Cabaña).

Restaurantes



David: 17 restaurantes.

Santiago: 132 restaurantes.

Tour Operadores



David: 19 agencias de viaje y 2 tour operadores.

Santiago: 10 agencias de viaje, operando 4 de ellos también como tour operadores,

Transporte Aéreo



En Panamá se cuenta con Aeropuertos Internacionales como: Tocumén; Marcos A. Gelabert - Albrook; Panamá Pacífico, Scarlett Martínez-Río Hato y el Enrique Malek en David.

Guías Turísticos Certificados



David: se registran 35 guías certificados (25 de ellos generales y 10 especializados).

Santiago: se registran 6 guías turísticos certificados (2 de ellos especializados y 4 generales).



Ballenas y sus crías, PNMGCH.



Ruinas de la iglesia del penal, PNC.

Organizaciones de la Economía Social

Una organización relacionada con el desarrollo turístico sostenible en PNMGCH y 1 con PNC en estas 2 APs. La primera es la Cooperativa de Transporte Turístico Acuático de Boca Chica, la cual aún se encuentra en proceso de conformación y la segunda es Arturis de Coiba o la Asociación Rural de Turismo Sostenible de la Zona de Amortiguamiento del Parque Nacional Coiba, que es la primera organización certificada con el estándar de sostenibilidad turístico de Panamá.

Actividades Turísticas



Sol y Playa

Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí

Se registra la existencia de las siguientes playas:

Playa e Isla Saíno: Ubicada a unos 15 minutos de traslado desde Boca Chica, ideal para disfrutar en familia. Aunque no es una de las playas más visitadas del PNMGCH con poco oleaje.

Playa e Isla Bolaños: De arena blanca, ubicada a 30 minutos de traslado desde Boca Chica, con presencia de oleaje en épocas de viento y en cuyo trazado pueden apreciarse Ballenas Jorobadas (*Megaptera Novaengliae*), sobre todo en los meses de agosto y septiembre, al igual que delfines manchados y delfines nariz de botella. Se registran actividades de pesca deportiva.

Playa e Isla Paridita: Se llega en lancha en 45 minutos desde Boca Chica y 20 minutos desde Bolaños. No es tan visitada por turistas esta Isla tiene una pequeña laguna donde se pueden divisar cocodrilos.

Playa Negra en Isla Parida: El traslado en lancha demora 35 minutos, desde Boca Chica y 15 minutos desde Bolaños. Playa con un color de arena oscuro que denota su alto contenido de hierro.

Playa Lanzas en Isla Parida: Se llega en lancha en 35 minutos, desde Boca Chica y 15 minutos desde Bolaños, está es una Playa muy visitada por turistas nacionales y extranjeros. Resulta muy

Observación de aves marinas, PNC.

Playa Canales, PNC.

Islote Granito de Oro, PNC.

atractiva por el color claro de sus aguas, desde esta playa se pueden apreciar las ballenas y los delfines. En la Isla existe un Bar-Restaurante, denominado los Compadres, muy cómodo, con una buena calidad de atención para pasar un buen rato y cuenta con hamacas y sillas de playa, columpio y mirador.

Playa e Isla Gámez: Una de las Islas más visitadas del archipiélago, ésta en lancha a 30 minutos de Boca Chica y 10 minutos de Bolaños. Tiene forma del número 8 y en su centro a escasos 25 metros de caminata hay un pequeño mirador con vista hacia el pacífico.

Playa e Isla Jurel y Puesto de Control PNMGCH: Está a 30 minutos en lancha desde Boca Chica y 10 desde Bolaños, no es una playa de visitación turística y ésta muy alejada para poder monitorear el ingreso y salida de embarcaciones del golfo, aún en su punto más alto.

Playa Palenque en Isla Boca Brava: Se encuentra a 20 minutos desde Boca Chica y es una buena alternativa de bajo costo en traslado, para poder realizar actividades de sol y playa.

Parque Nacional Coiba

Oficinas Administrativas y Estación PNC en Isla Gambute/ Museo / y Playa: Cuenta con un museo del parque, con albergue, con capacidad para 30 personas (por deterioro de las demás), con aire acondicionado y baños, agua potable, con una playa de arena clara y aguas turquesas. Hay senderos como el de la Santa Cruz y Cerro Gambute, propicio para la observación de aves y vistas escénicas impresionantes desde los miradores en senderos.

Playa Machete: Ubicada hacia al oeste de la Estación Biológica de Gambute, a unos 15 minutos. Es una playa amplia de arenas blancas y aguas cristalinas. Propicia para el esnórquel.

Playa Ranchería: El Instituto Smithsonian de Investigaciones Tropicales, es propietario de esta Isla. donde existe una playa de arenas claras muy utilizada por los turistas con unos 200 mts. de longitud, propicia para realizar esnórquel.

Islote y Playa Granito de Oro: Esta Playa es la más visitada, para el esnórquel. tiene una estructura coralina, con una abundante variedad de especies marinas que lo convierten en un lugar apropiado para los amantes del esnórquel y buceo.

Isla Canales y Playa Canales: Playa ideal para el descanso, recreación, tomar el sol, apreciación del paisaje, esnórquel, natación y Kayaks.

Senderismo



La oferta del Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí se encuentra más relacionada con playas, observación de cetáceos y contacto con culturas locales, no siendo el senderismo uno de sus componentes; mientras tanto en el caso del Parque Nacional Coiba si se registra la existencia de al menos 4 senderos los cuales pueden ser recorridos dentro del parque:

Parque Nacional Coiba

Sendero Pozos Termales: Sendero con una longitud de 4.6 km, con tiempo de recorrido de 2.5 a 4 horas, tiene 87 msnm. Apropiado para la observación de aves y por su belleza escénica. Con un nivel de esfuerzo físico bajo.

Sendero de Los Monos: Sendero de 1.7 km, con un recorrido de 1 hora. Tiene una altura máxima de 50 msnm, Con un nivel de esfuerzo físico bajo. Se observan mono cara blancos, aulladores, de criba que son endémicos de la Isla. Con observación de aves.

Sendero Gambute / Mirador: El recorrido al Mirador es de 500 metros y se llega en 20 minutos, con una altura máxima de 130 msnm y un nivel de esfuerzo físico alto. No se recomienda el resto de los 300 mts del sendero, para ser recorrido por todo tipo de personas, por encontrarse en mal estado y muy resbaladizo en tramos.

Sendero Santa Cruz: Con una longitud de 4.6 km, con tiempo de recorrido de 2.5 a 4 horas, tiene 87 msnm, siendo esta apropiado para la observación de aves y por su belleza escénica, no se recomienda hacer la totalidad del sendero para cualquier persona. Para llegar al Mirador son unos 500 mts,

con un tiempo de 20 minutos. Con un nivel de esfuerzo físico alto. Éste sendero no se encuentra en buen estado y es muy resbaladizo.

Buceo y Esnórquel



Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí y Parque Nacional Coiba

Dentro del PNMGCH se puede realizar esta actividad en los alrededores de Playa Bolaños, Playa Gámez y Playa Lanza, mientras que en el PNC existen muchos lugares donde se puede practicar, entre los más seguros destacan: los alrededores de Isla Canales afuera, Granito de Oro, Playa Ranchería, Playa Gambute y Playa Machete.

Visita a Sitios Históricos y Arqueológicos



Parque Nacional Coiba

Visita al Antiguo Penitenciario de Coiba: Sobre sus bases antiguas se encuentra regida una base de la naval de Panamá, la cual con autorización puede permitir el acceso de visitantes y los guías recuerdan muchos de los hechos ahí acontecidos. En caso de tener la oportunidad de usted realizar una visita tiene que tomar en cuenta ciertas normativas.

Contacto con Cultura Local

Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí.

La visita al PNMGCH, requiere el contacto de paso por el Corregimiento de Boca Chica, el cual pertenece al Distrito de San Lorenzo en la provincia de Chiriquí, en cuya localidad habitan unas 441 personas de acuerdo con el último censo, realizado en el 2010, por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.

Parque Nacional Coiba

Santa Catalina es un pequeño pueblo de playa en la costa del Pacífico de Veraguas, conocido por la pesca, surf, observación de grandes cetáceos (agosto – octubre), Esnórquel y buceo. La mayoría de los visitantes le conocen en su paso, rumbo al Parque Nacional Coiba, donde inevitablemente tendrá la oportunidad de entrar en contacto con la cultura local.



Turistas y guardaparque subiendo Cerro Gambute, PNC.

Tours, Circuitos / Rutas, Itinerarios

Nombre del Circuito (Tour 1)	Observación de Cetáceos, Esnórqueling y Visita a Playas del Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí	
Especificaciones	Detalle	Horas
Duración (días)	2 días	42 horas
Vinculación con otros (Circuitos / Rutas)	15 Circuitos / Rutas (5 de 2 días, 10 de 1 día, partiendo de Panamá) - Destino Zona del Canal, Destino Tierras Altas y Destino Archipiélagos)	
Itinerario	Día 1: Salida de Ciudad de Panamá	6:00 a.m.
	(B) Desayuno de Camino (Típico o Continental)	7:30 – 8:30 a.m.
	(L) Almuerzo de Camino (Típico o Internacional)	12:00-1:00 p.m.
	Arribo a PNMGCH - Ubicación en hospedaje en Boca Chica.	4:00 – 5:00 p.m.
	Visita a Poblado de Boca Chica. Contacto con la Cultura Local, venta de artesanías, comidas del área, entre otras cosas.	5:00 – 6:00 p.m.
	(D) En Hotel o en algún restaurante de la localidad. (Comida Típica o Internacional)	6:00 – 7:00 p.m.
	Día 2 – (B) Desayuno en Hotel de la localidad (Típico o Continental)	7:00 – 8:00 a.m.
	Visita a Playas (Bolaños, Gámez y Lanzas), Esnórquel y Observación de Cetáceos	8:00 – 11:45 a.m.
	Traslado y (L) en Playa Lanza (15 min)	12:00 – 2:45 p.m.
	Traslado y Retorno a Boca Chica (15 min)	2:45 - 3:00 p.m.
	Salida a Ciudad de Panamá	4:00 p.m.
	(D) Cena de Camino (Típica o Internacional)	7:00 – 8:00 p.m.
	Arribo a Ciudad de Panamá	12:00 a.m.
Identificación del Parque Nacional y atributos	Visita a Playas (Con aguas Cristalinas Color Verde – Turquesa), Observación de Cetáceos y Esnórquel.	
Cantidad de Personas (Incluyendo guía)	10	
Incluye	Guía, B (2), L (2 – Restaurante y 1 Lunch Box), 2 D, Transporte Terrestre, Transporte Acuático, Noche de Hospedaje en Hotel en Boca Chica, mascarilla y patas de rana para esnórquel. Nivel de Esfuerzo Físico Bajo.	

Nota: B = Breakfast, L = Lunch y D = Dinner

Recordar consultar con su Tour Operadora o Guía las restricciones de visita de cada Área Protegida y recomendaciones de qué debe o no llevar a cada actividad.

Nombre del Circuito (Tour 2)	Observación de Cetáceos, Esnórqueling y Visita a Playas del Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí	
Especificaciones	Detalle	Horas
Duración (días)	1 día	11 horas
Vinculación con otros (Circuitos / Rutas)	15 Circuitos / Rutas (5 de 2 días, 10 de 1 día, partiendo de Panamá) - Destino Zona del Canal, Destino Tierras Altas y Destino Caribe Central	
Itinerario	Traslado David / Boquete / Volcán – Boca Chica	6:00 a.m. David / 5:00 a.m. Boquete / Volcán
	Visita a Playas (Bolaños, Gámez y Lanzas), Esnórquel y Observación de Cetáceos	7:00-12:00 p.m
	Traslado y almuerzo (L) en Playa Lanza (15 min)	12:00 – 2:45 p.m.
	Traslado y Retorno a Boca Chica (15 min)	2:45 - 3:00 p.m.
	Salida a David / Boquete / Volcán	4:00 p.m.
	Arribo a David / Boquete / Volcán	D 5:00 p.m. /Boq / Volc 6:00 p.m.
Identificación del Parque Nacional y atributos	Visita a Playas (Con aguas Cristalinas Color Verde – Turquesa), Observación de Cetáceos y Esnórquel.	
Cantidad de Personas (Incluyendo guía)	10	
Incluye	Guía, L (1 – Restaurante y 1 Lunch Box), 2 D, Transporte Terrestre, Transporte Acuático, Noche de Hospedaje en Hotel en Boca Chica, mascarilla y patas de rana para esnórquel. Nivel de Esfuerzo Físico Bajo.	

Nota: B = Breakfast, L = Lunch y D = Dinner

Recordar consultar con su Tour Operadora o Guía las restricciones de visita de cada Área Protegida y recomendaciones de qué debe o no llevar a cada actividad.

Nombre del Circuito (Tour 3)	Observación de Cetáceos, Visita a Playas* y Esnórqueling en Parque Nacional Coiba	
Especificaciones	Detalle	Horas
Duración (días)	1 día	24 horas
Vinculación con otros (Circuitos / Rutas)		
Itinerario	15 Circuitos / Rutas (5 de 2 días, 9 de 1 día, partiendo de Panamá) - Destino Zona del Canal, Destino Tierras Altas y Destino Caribe Central	
	Traslado Panamá – Santa Catalina (Salida)	
	12:00 a.m.	
	(B) Desayuno en sitio de paso (Típico o Continental)	
	5:00 – 6:00 a.m.	
	Arribo a Santa Catalina y Salida a Parque Nacional Coiba.	
	8:00 a.m.	
	Observación de Cetáceos.	
	8:00 – 9:00 a.m.	
	Visita a Playa (Con aguas Cristalinas Color Verde – Turquesa), Museo y Estación de Gambute.	
	9:00 – 10:00 a.m.	
	Playas Ranchería y Granito de Oro con 20 min de Esnórquel.	
10:00 – 11:00 a.m.		
Visita guiada a sendero de Los Pozos Termales		
11:00 a.m. – 12:00 p.m.		
(L) Almuerzo en espacio para tal fin		
12:00 – 1:00 p.m.		
Visita breve a Antiguo Presidiario de Coiba		
1:30 a 2:00 p.m.		
Traslado (15 min), Visita a Playa Canales Afuera y Esnórquel		
2:15 p.m. a 3:00 p.m.)		
Retorno a Santa Catalina y salida a Ciudad de Panamá.		
5:00 p.m.		
Llegada a Ciudad de Panamá.		
12:00 a.m.		
Identificación del Parque Nacional y atributos	Visita a Playas (Con aguas Cristalinas Color Verde – Turquesa), Observación de Cetáceos y Esnórqueling.	
Cantidad de Personas (Incluyendo guía)	10	
Incluye	Guía, B (2), L (2 – Restaurante y 1 Lunch Box), 2 D, Transporte Terrestre, Transporte Acuático, Noche de Hospedaje en Hotel en Boca Chica, mascarilla y patas de rana para Esnórquel. Nivel de Esfuerzo Físico Bajo.	

Nota: B = Breakfast , L = Lunch y D= Dinner.

Recordar consultar con su Tour Operadora o Guía las restricciones de visita de cada Área Protegida y recomendaciones de qué debe o no llevar a cada actividad.

Nombre del Circuito (Tour 4)	Observación de Cetáceos, Visita a Playas, Senderos y Esnórqueling en Parque Nacional Coiba		
Especificaciones	Detalle	Horas	
Duración (días)	2 día	44.5 horas	
Vinculación con otros (Circuitos / Rutas)			
Itinerario	15 Circuitos / Rutas (5 de 2 días, 10 de 1 día, partiendo de Panamá) - Destino Zona del Canal, Destino Tierras Altas y Destino Caribe Central		
	Traslado Panamá – Santa Catalina (Salida)	12:00 a.m.	
	(B) Desayuno en sitio de paso. (Típico o Continental)		5:00 – 6:00 a.m.
	Arribo a Santa Catalina y Salida a Parque Nacional Coiba.		8:00 a.m.
	Observación de Cetáceos.		8:00 – 9:00 a.m.
	Visita a Playa, Museo y Estación de Gambute		9:00 – 10:00 a.m.
	Playas Ranchería y Granito de Oro con 20 min de esnórquel (Con aguas Cristalinas Color Verde – Turquesa)		10:00 – 11:00 a.m.
	Visita guiada a sendero de Los Pozos Termales		11:00 a.m. – 12:00 p.m.
Itinerario	(L) en espacio para tal fin.		12:00 – 1:00 p.m.
	Visita breve a Antiguo Presidiario de Coiba.		1:30 a 2:00 p.m.
	Traslado (15 min), Visita a Playa Canales Afuera y esnórquel.		2:15 p.m. a 3:00 p.m.
	Retorno a Estación Biológica Gambute.		5:00 p.m.
	(D) En Estación Biológica Gambute.		6:00 – 7:00 p.m.
	Día 2: Desayuno en Estación Biológica Gambute.		7:00 – 8:00 a.m.
	Visita a Miradores de Senderos de Santa Cruz y Gambute (Esfuerzo físico Alto)		8:00 - 10:00 a.m.
	Visita a sendero Los Monos.		10:00 – 12:00 p.m.
	Visita a Playa Machete (Con aguas Cristalinas Color Verde – Turquesa), Almuerzo (L)		12:15 - 1:15 p.m.
	Esnórquel (Playa Machete - Con aguas Cristalinas Color Verde – Turquesa)		1:30 - 2:00 p.m.
	Salida de Santa Catalina a Panamá.		3:30 p.m.
Identificación del Parque Nacional y atributos	Visita a Playas (Con aguas Cristalinas Color Verde – Turquesa), Observación de Cetáceos y Esnórqueling.		

Cantidad de Personas (Incluyendo guía)	10	
Incluye	Guía, B (2), L (2 – Restaurante y 1 Lunch Box), 2 D, Transporte Terrestre, Transporte Acuático, Noche de Hospedaje en Hotel en Boca Chica, mascarilla y patas de rana para Esnórquel. Nivel de Esfuerzo Físico Bajo.	
Nota: B = Breakfast , L = Lunch y D= Dinner.		

Recordar consultar con su Tour Operadora o Guía las restricciones de visita de cada Área Protegida y recomendaciones de qué debe o no llevar a cada actividad.

²Precios de referencia	
Costo por persona de referencia (9 pax. + 1 guía)	\$158
Costo por persona de referencia (9 pax. + 1 guía)	\$158
Costo por persona de referencia (9 pax. + 1 guía)	\$316
Costo por persona de referencia (9 pax. + 1 guía)	\$326

Precio sin costo de operador de turismo, puede ser sujeto a cambio por temporada. (Habitación doble o triple)



Esnórquel en el Isote Granito de Oro, PNC.



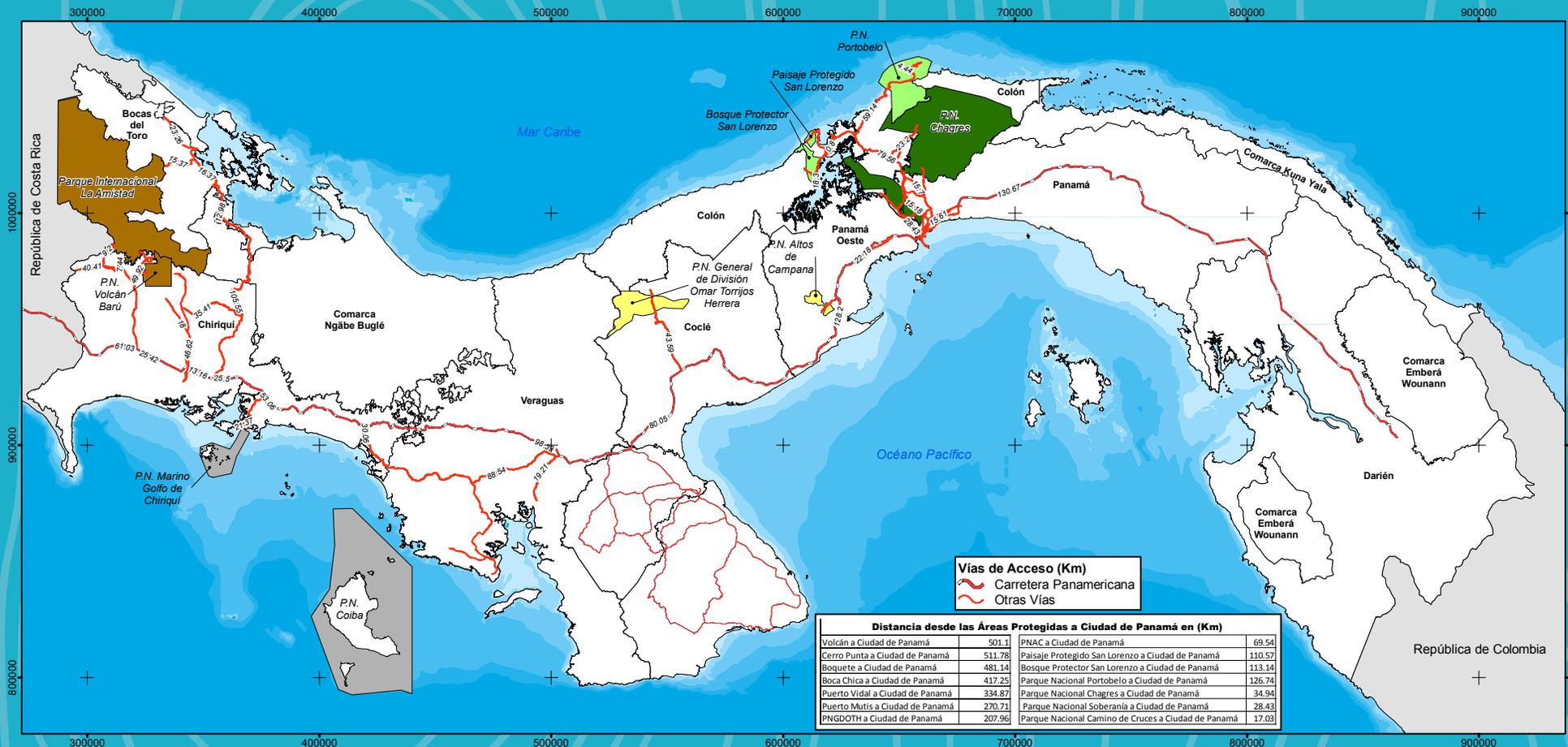
Sede Administrativa desde el Sendero Santa Cruz, PNC.

Cómo preparar su mochila para hacer ecoturismo

Recomendaciones generales

- Ropa – Cómoda y Liviana que sea fresca de algodón, con colores de fácil (2 o 1 día según corresponda), camuflaje, para no ahuyentar los animales y no utilice ropa de mezclilla.
- Zapatos – Con los que se sienta cómodo con suela anti deslizante y de buena tracción, con soporte hasta el tobillo.
- Bolsa tipo camel bag para el agua - es lo más cómodo y recomendable para las caminatas.
- Binoculares (opcional) – Todo buen observador de la naturaleza debe tenerlo como herramienta esencial para poder disfrutar la experiencia.
- Sandalias, sombrero y gafas de sol.
- Protector solar y repelente.
- Cámara fotográfica o de video y celular.
- Abrigó para cubrirse de los fríos de los aire acondicionados.
- Poncho o impermeable.
- Mochila.
- Foco – preferiblemente de los que se ponen en la cabeza.
- Medicamentos de uso personal.
- Ropa para cambiarse.

Acceso y Movilidad de las Áreas Protegidas Prioritarias



Catálogo Archipiélagos			
Teléfonos de emergencia			
Policía de Soná	+507 999-0063	Cruz Roja	*455
Ambulancia	911	Seguro Social	503-2532 o 503-6000
Bomberos	103	MiAmbiente Regional Chiriquí	+507 774-6671
Sinaproc	*335 o 316-3200	MiAmbiente Regional de Santiago para Parque Nacional Coiba	+507 998-4387 ó +507 998-4271

Provincias de Chiriquí (Dirección: Oficina de gobierno local en David, Panamá) y Veraguas (Dirección: Oficina de Gobierno Local Santiago), Panamá.



Áreas Protegidas Incluidas En Los Cuatro (4) Destinos De Turismo Verde	
<ul style="list-style-type: none"> Circuito 1: Destino Canal de Panamá - Parque Nacional Chagres - Parque Nacional Soberanía - Parque Nacional Camino de Cruces 	<ul style="list-style-type: none"> Circuito 4: Destino Tierras Altas Este - Parque Altos de Campana - Parque Omar Torrijos,
<ul style="list-style-type: none"> Circuito 2: Destino Archipiélagos - Parque Nacional Coiba - Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí 	<ul style="list-style-type: none"> Circuito 5: Destino Tierras Altas Oeste - Parque Internacional la Amistad - Parque Nacional Volcán Barú
<ul style="list-style-type: none"> Circuito 3: Destino Costa Caribe Central - Bosque Protector y Paisajístico de San Lorenzo - Parque Nacional Portobelo 	



MiAMBIENTE

