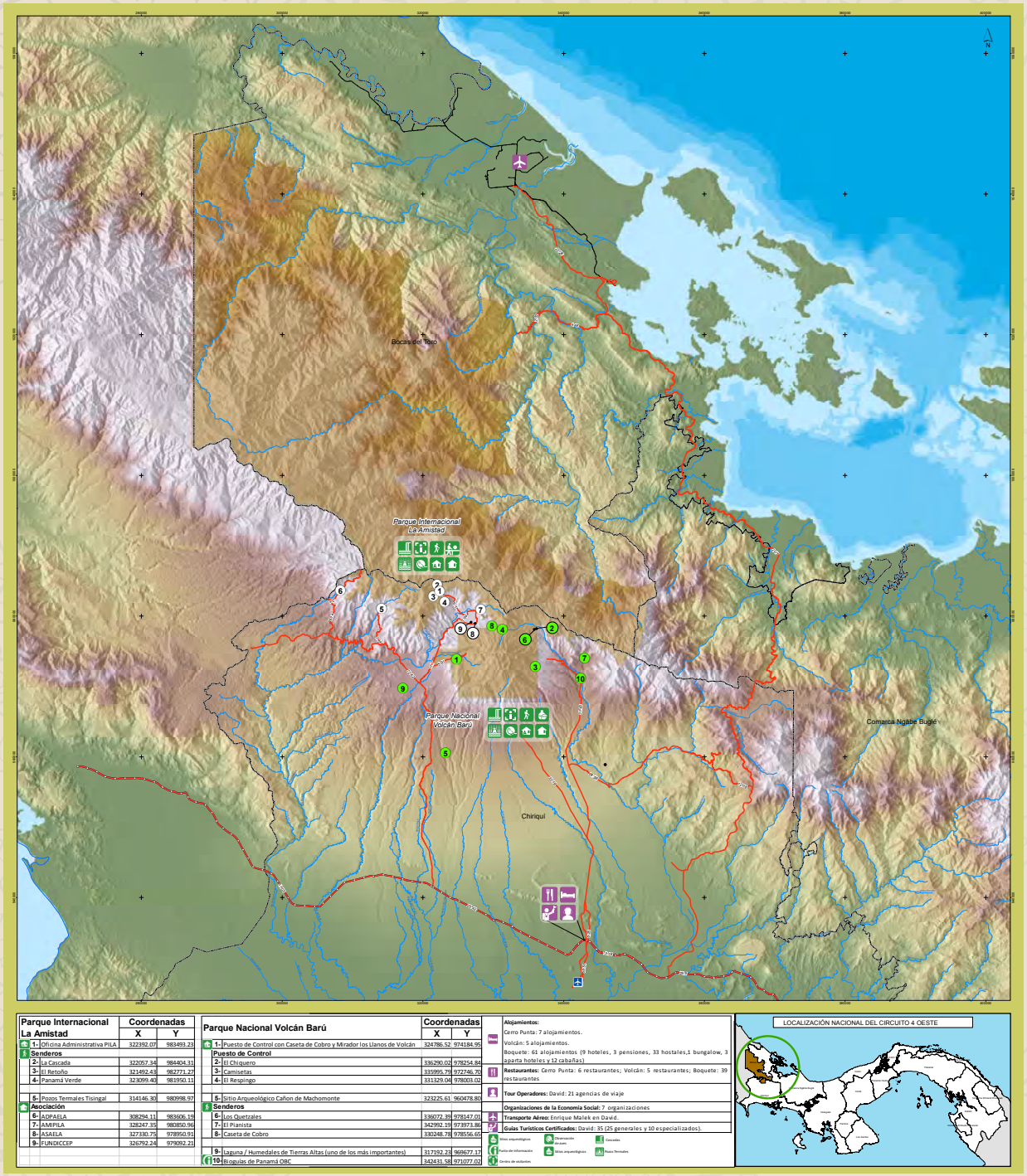
Destino Turismo Verde
Tierras Altas

PARQUE NACIONAL VOLCÁN BARÚ
PARQUE INTERNACIONAL LA AMISTAD
PARQUE NACIONAL Y RESERVA BIOLÓGICA ALTOS DE CAMPANA
PARQUE NACIONAL GENERAL DE DIVISIÓN OMAR TORRIJOS HERRERA

MiAMBIENTE
Autoridad de Turismo Panamá
BID
gef
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DE PANAMÁ

Recursos Indentificados en el Circuito 4 Oeste: Destino Tierras Altas



Parque Internacional La Amistad		Coordenadas X	Coordenadas Y
1-	Oficina Administrativa PILA	322392.07	983493.23
Senderos			
2-	La Cascada	322057.34	984404.31
3-	El Retoño	321492.43	982771.27
4-	Panamá Verde	323099.40	981950.11
5-	Pozos Termales Tisingal	314146.30	980998.97
Asociación			
6-	ADPAELA	308294.11	983606.19
7-	AMIPILA	328247.35	980850.96
8-	ASAELA	327330.75	978950.91
9-	FUNDICCEP	326792.24	979092.23

Parque Nacional Volcán Barú		Coordenadas X	Coordenadas Y
1-	Puesto de Control con Caseta de Cobro y Mirador los Llanos de Volcán	324786.52	974184.95
Puesto de Control			
2-	El Chiquero	336290.02	978254.84
3-	Camisetas	335995.79	972746.70
4-	El Respingo	331329.04	978003.02
5-	Sitio Arqueológico Cañon de Machomonte	323225.61	960478.80
Senderos			
6-	Los Quetzales	336072.39	978147.01
7-	El Pianista	342992.19	973973.86
8-	Caseta de Cobro	330248.78	978556.65
9-	Laguna / Humedales de Tierras Altas (uno de los más importantes)	317192.23	969677.17
10-	Bioguías de Panamá OBC	342431.58	971077.02

Alojamientos:
Cerro Punta: 7 alojamientos.
Volcán: 5 alojamientos.
Boquete: 61 alojamientos (9 hoteles, 3 pensiones, 33 hostales,1 bungalow, 3 aparta hoteles y 12 cabañas)

Restaurantes: Cerro Punta: 6 restaurantes; Volcán: 5 restaurantes; Boquete: 39 restaurantes

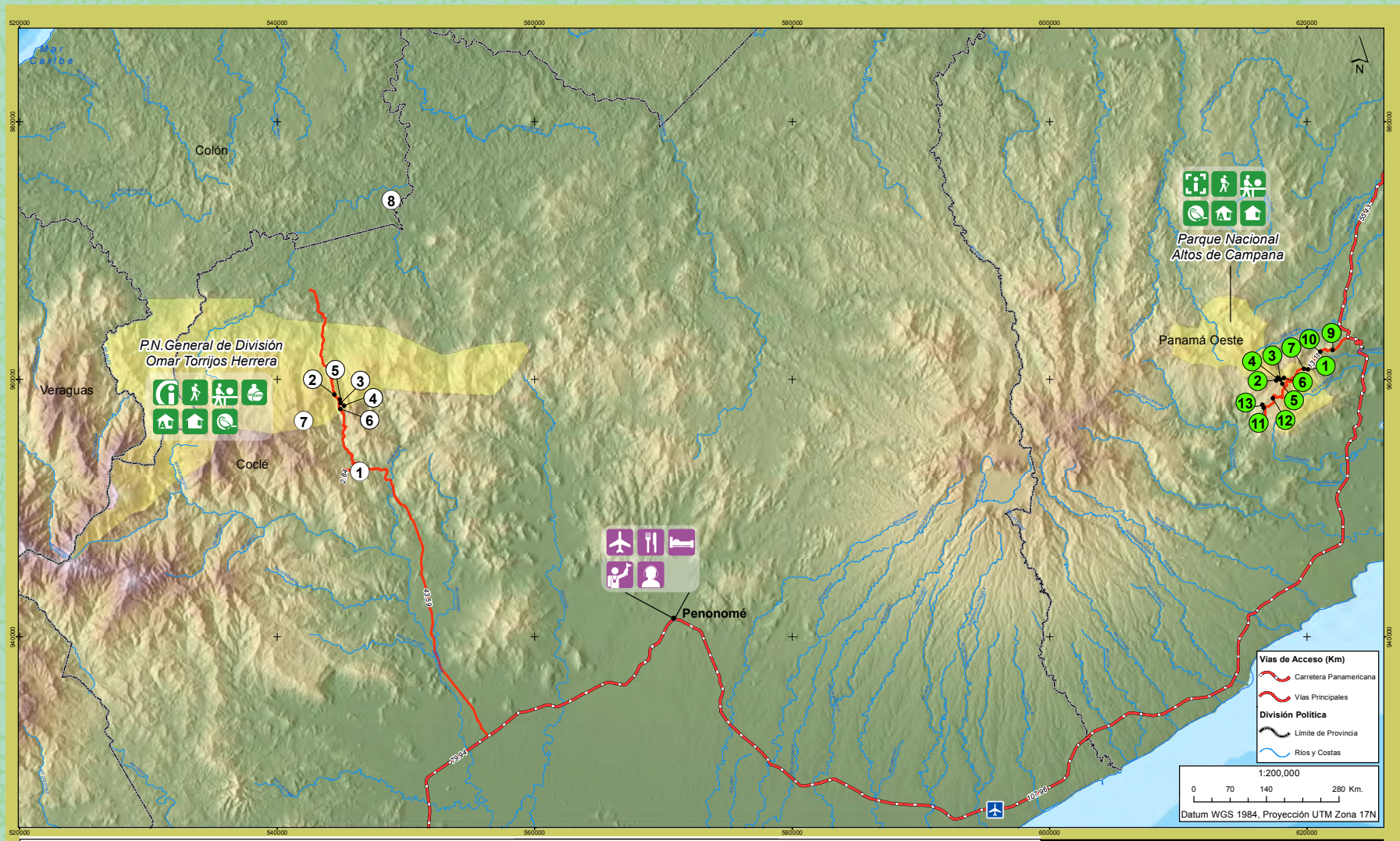
Tour Operadores: David: 21 agencias de viaje

Organizaciones de la Economía Social: 7 organizaciones

Transporte Aéreo: Enrique Malek en David.

Guías Turísticos Certificados: David: 35 (25 generales y 10 especializados).

Recursos Indentificados en el Circuito 4 Este: Destino Tierras Altas



P.N.General de División Omar Torrijos Herrera		Coordenadas	
		X	Y
1-	Oficina Administrativa Mi Ambiente	546418.09	952739.92
2-	Mirador El Calvario	544412.53	958824.27
Senderos			
3-	La Rana	544957.46	958185.38
4-	Cuerpo de Paz	545189.64	957930.79
5-	Los Helechos	544931.35	958284.82
6-	Estación de Guardaparques	544904.32	957667.25
7-	Las Peñas	542059.18	956696.91
8-	Finca Agroturística Granja Alternativa	548870.20	973853.22

Parque Nacional Altos de Campana		Coordenadas	
		X	Y
1-	Oficina Administrativa Mi Ambiente	620028.20	960771.70
2-	Oficina Administrativa del área de Acampar	617646.12	959941.30
Senderos			
3-	Podocarpus/Zamora	617927.61	959965.75
4-	Zamora	617751.09	960019.77
5-	Panamá	618099.36	959598.00
6-	a La Cruz	618210.31	960072.60
Mirador			
7-	Mirador Caja de Agua	619835.92	960764.68
8-	Mirador de Los Mandarinos	616562.65	957967.97

		Coordenadas	
		X	Y
9-	Finca Agroturística Hermanos Rodríguez	622015.75	962275.81
10-	Finca Agroturistica el Rosal	621057.56	962138.36
11-	Panaderia La Montañera	616694.01	957763.41
12-	Restaurante Rincón de Napo	617378.06	958481.29
13-	Vivero Oti	616591.64	957922.94

Alojamientos: Ciudad de Panamá: 269 alojamientos (112 hoteles, 8 aparta hoteles, 29 residenciales, 29 pensiones, 4 cabañas, 1 bungalò, 1 motel, 78 hostales familiares y 7 albergues).
Penonomé: 10 alojamientos.

Restaurantes: Penonomé: 115 restaurantes; Ciudad de Panamá y Panamá Oeste: 205 y 35 restaurantes.

Tour Operadores: Ciudad de Panamá: 56.

Organizaciones de la Economía Social: 2 organizaciones en PNAC

Transporte Aéreo
En Panamá se cuenta con Aeropuertos Internacionales como: Tocumén; Marcos A. Gelabert - Albrook,; Panamá Pacífico, Scarlett Martínez-Río Hato

Guías Turísticos Certificados:
Penonomé: 10 (8 generales y 2 especializados).
Ciudad de Panamá: 194 guías (Guías generales 105, Guías especializados 18, Guías Coordinadores 10 y Guía de sitio 1).
Panamá Oeste: 30 guías (20 generales, 6 coordinadores, 3 especializados y 1 guía de sitio).

Sitios arqueológicos
Punto de información
Centro de visitantes
Observación de aves

LOCALIZACIÓN NACIONAL DEL CIRCUITO 4 ESTE

Parque Nacional Volcán Barú.

Parque Internacional La Amistad.

Artesano del PNGDOTH.

Cascada en el PNGDOTH.

Destino Turismo Verde

Tierras Altas

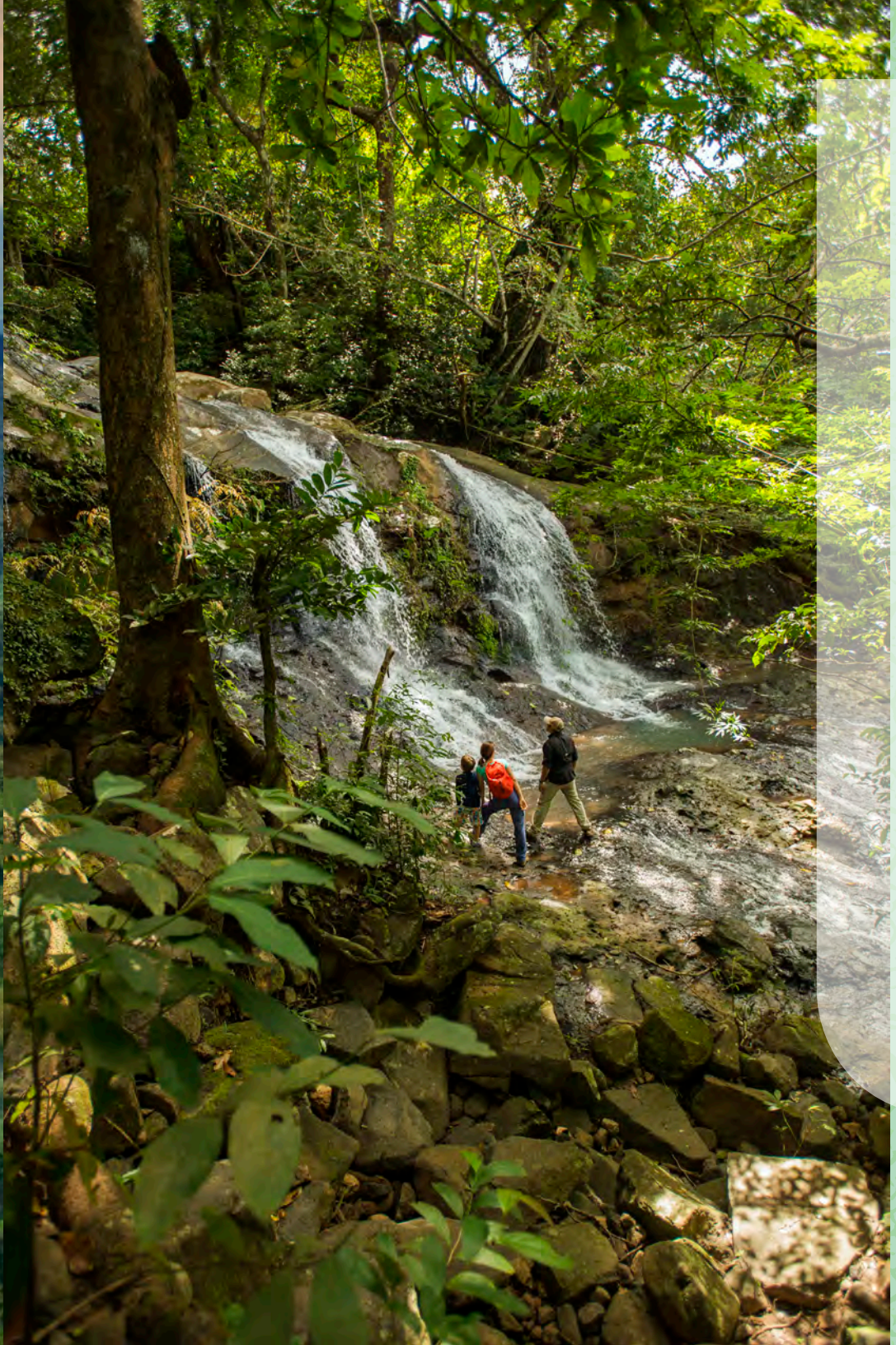
Presentación

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. 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: Zona del Canal, Caribe Central y Archipiélagos.

Las Tierras Altas de Panamá, con una altura de más de 1,500 msnm, es un sistema montañoso conectado con el sector de Talamanca - Costa Rica, por el Parque Internacional La Amistad, recorriendo los Parques Nacionales: Volcán Barú, General de División Omar Torrijos Herrera, hasta llegar al Cerro Trinidad en el Parque Nacional

Parque Nacional y Reserva Biológica Altos de Campana (PNRBAC).



y Reserva Biológica Altos de Campana. Su recorrido por el Istmo está lleno de Bosques Maduros que representan el 30% de las tierras del país. Se caracteriza por contar con un clima templado, donde predomina el verde bosque y flores que parecen sonreírle al lente de la cámara. Estás tierras altas han sido colonizadas por grupo de inmigrantes europeos, estadounidenses, grupos indígenas Ngäbe Buglé y campesinos, cuyo traslado desde otras tierras más bajas fue motivado por la agricultura de subsistencia. En estas tierras se cultivan: legumbres como: repollo, lechuga, zanahoria cebolla, cebollina, culantro, apio, et; verduras como: maíz, ñame, otoe, frijol, plátano, etc.; futas como: fresas, cerezas, tomates de árbol, guayabas, café de fama internacional, flores de exportación, además de la cría de caballos pura sangre de fama mundial, la cría de ganado tanto de leche como de carne, cabras, búfalo.

Sus bosques albergan gran diversidad plantas endémicas como la Planta Espárrago (Echeandia venusta) y flor amarila (Senecio boquetensis), grandes mamíferos como el jaguar (Panthera onca), aves como el colibrí ventrinegro (Eupherusa nigriventris) reptiles y anfibios como la Salamandra en Cerro Peña Blanca (Bolitoglossa sp).

Las personas que residen en el área 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, platos elaborados a base de maíz (tamales, tortillas, almojábanas, empanadas, bollo, bollo preñado), tasajo, diversidad de quesos (ahumados, prensados, etc,), dulces variados elaborados con frutas naturales, mermeladas, batidos, leche agria, chicheme, cocadas, huevitos de leche, sin dejar de lado todo tipo de comida internacional.

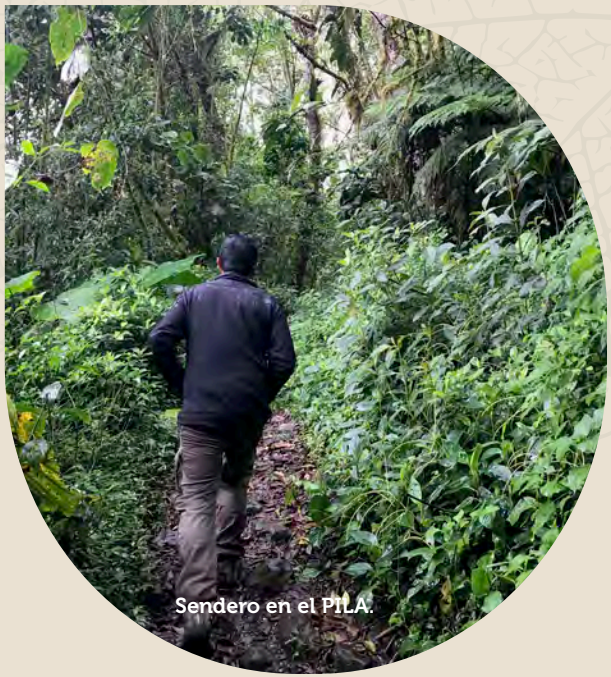
Contenido

Áreas Protegidas que conforman Caribe Central (Descripción General)	3
Parque Internacional La Amistad (PILA)	3
Parque Nacional Volcán Barú (PNVB)	3
Parque Nacional General de División Omar Torrijos Herrera (PNGDOTH)	4
Parque Nacional y Reserva Biológica Altos de Campana (PNRBAC)	4
Acceso	4
¿Cómo llegar? y Tiempos de Traslado vs. Distancia	4
Normativa General de Comportamiento en Áreas Protegidas.	5
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
Senderos.	9
Contacto con Cultura Local.	12
Tours, Circuitos / Rutas, Itinerarios.	13
Cómo preparar su mochila para hacer ecoturismo.	19
Teléfonos de emergencia.	20

Turismo de aventura, PNBV.

Turismo de aventura, PNRBAC.

Turismo de aventura en el PNGDOTH.


Sendero en el PILA.

Áreas Protegidas que conforman Tierras Altas

(Descripción General)

Parque Internacional La Amistad (PILA)

- Con una superficie de 394.994.00 ha. La capacidad de carga sugerida para los senderos en las Áreas Protegidas, varia de 10 a 15 personas; sin embargo, los guías certificados manejan grupos máximo de 9 personas por recomendación. Se debe considerar flujos de grupos cada 30 minutos a 1 hora, consultando con él o la Guarda Parques, dependiendo del sendero.
- Parque internacional la Amistad, creado por los gobiernos de Costa Rica y Panamá para unir la Reserva de la cordillera de Talamanca con éste parque que enlaza a dos países amigos, de ahí el origen de su nombre.
- Declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en el año 1983, y declarado Parque Internacional de la Paz, al seguir la recomendación de la Unesco del año 1988.
- Su territorio alberga 84 especies de mamíferos, 450 especies de aves, como ejemplo de ave endémica tenemos el Trogón Coli Rayado ó Trogón Clatharatus, 25 especies de reptiles y 32 especies de anfibios.
- El clima varía notablemente de una zona a otra dentro del área protegida. La temperatura media anual en sus altas cimas ronda los 5ºC, mientras que en las planicies sedimentarias de la vertiente caribeña puede alcanzar hasta los 24ºC. La precipitación media anual oscila entre los 2.500mm y los 3.400mm, convirtiendo esta zona protegida en una de las regiones más húmedas del territorio nacional.
- En el área se encuentra la naciente de Ríos importantes como el Chiriquí, Chiriquí Viejo, en el Pacífico y el Río Changuinola en el Atlántico.

Acceso

¿Cómo llegar? y Tiempos de Traslado vs. Distancia

Ciudad de Panamá: Se toma la ruta 1 Interamericana Oeste hasta la Ciudad de David-Cruce Concepción, donde se dobla a la derecha para ingresar al Distrito de Bugaba-Vía Volcán, estando en el pueblo se dobla a la derecha hacia Vía Las Nubes-Cerro Punta para llegar al PILA. En un recorrido de aproximadamente 526 kilómetros u 8 horas de traslado.

Parque Nacional Volcán Barú (PNVB)

- Con una extensión territorial de 14,322.5 hectáreas. Creado en el año 1976. En dicho parque encontramos el punto más alto del país, El Volcán Barú, con una altura 3.474 msnm.
- En lo que concierne a la fauna, en esta área se han censado alrededor de 250 especies de aves, entre ellas el quetzal, el aguilillo blanco y negro y colibrí ventrinegro, además se encuentran especies endémicas como la reinita carinegra, el zeledonia, el pinzón musliamarillo y la pava negra.
- Las temperaturas medias anuales fluctúan entre los 20ºC, en sus partes más bajas y hasta menos de 10ºC en la cumbre del volcán.
- Las precipitaciones anuales son también muy variables, menos intensas en las zonas más bajas, con una media, entorno a los 4.000 mm, mientras que ésta supera los 6.000 mm en las partes más altas.

Acceso
¿Cómo llegar? y Tiempos de Traslado vs. Distancia

Ciudad de Panamá: Se toma la ruta 1 Interamericana Oeste hasta David-Cruce Vía Boquete a la mano derecha. Es un recorrido de 492 Kilómetros o 7 horas de traslado.

Parque Nacional General de División Omar Torrijos Herrera (PNGDOTH).

- Fue creado el 31 de julio de 1986 y tiene una extensión de 25,275.00 hectáreas. El parque se encuentra situado en la provincia de Coclé, Distrito de La Pintada, Corregimiento de El Harino, al Norte del poblado de Copé.
- Entre los puntos más altos está el Cerro Peña Blanca con 1.314 msnm y el Cerro Tigrero con 1,300 msnm. Así como el Cerro Marta con una elevación 1,046 metros, en el cual se estrelló en 1981, el avión que transportaba al General de División Omar Torrijos Herrera, de ahí el origen del nombre de este parque.
- Entre las especies de mamíferos en peligro de extinción se pueden aún encontrar en el parque, todos los felinos que viven en Panamá, incluyendo el Jaguar (*Panthera Onca*), el Puma (Puma Concolor), el Manigordo (*Leopardus Pardalis*), el Tigrillo (*Leopardus Weidii*) y el Tigrillo Congo (*Puma Jagouaroundi*).
- En el área se encuentran las nacientes de los ríos Grande, Nombre de Dios y Belencillo en el sector Pacífico y los ríos Belén, San Juan y Guabal en la vertiente del Caribe.
- La temperatura media oscila entre los 25° C en las partes más bajas y los 20° C en los puntos más altos y en la divisoria de aguas continentales. Existe una notable diferencia entre las precipitaciones que caen sobre la vertiente pacífica, la más seca, en torno a 2,000 mm anuales y las del sector caribeño, en torno a 4.000 mm.

Acceso
¿Cómo llegar? y Tiempos de Traslado vs. Distancia

Ciudad de Panamá: Se toma la ruta 1 Interamericana Oeste hasta la Ciudad de Penonomé - Cruce El Copé, doblando a la derecha hacia la Comunidad de Barrigón en donde se encuentra el PNGDOTH a 124 kilómetros de distancia ó a 3 horas de traslado.

Parque Nacional y Reserva Biológica Altos de Campana (PNRBAC)

- Primer Parque Nacional creado en la República de Panamá, en 1966, con 4,925 ha. Se encuentra situado en la vertiente oeste del Canal de Panamá, formando parte de su cuenca. Ubicado muy cerca de las costas de Chame y de sus planicies aluviales, el área protegida se alza desde los 400 msnm en su punto más bajo hasta los 1030 msnm.
- Desde El Cerro "La Cruz" a 900 msnm se contemplan no sólo unas espectaculares vistas de la cuenca del Canal, sino también unas extraordinarias panorámicas de la bahía de Chame, delimitada por Punta Chame, con sus impresionantes manglares que cubren la boca del río del mismo nombre.
- Los mamíferos están representados por 39 especies y actualmente están censadas 267 especies de aves, los bosques de los Altos de Campana sirven también de refugio a otras aves cuyas poblaciones están amenazadas en el resto del continente, como el Pico de Hoz Puntiblanco (*Eutoxeres aquila*), el Colibrí Ventrivioleta (*Damophila julie panamensis*), el Calzonario Patirrojo (*Chalybura urochrysia*).
- La riqueza herpetológica del parque es excepcional con 62 especies de anfibios y 86 especies de reptiles, siendo la más importante de toda el área central del país.
- Las temperaturas oscilan en torno a los 24 °C, mientras que las precipitaciones superan los 2,500 mm cada año. En éste Parque se encuentran las nacientes de ríos importantes como: los ríos Chame, Perequeté y Caimito, en el Pacífico. En su vertiente Atlántica que pertenece a la cuenca del Canal, tienen su origen el río Trinidad y varios de sus principales afluentes.

Acceso
¿Cómo llegar? y Tiempos de Traslado vs. Distancia

Ciudad de Panamá: Se toma la ruta 1 Interamericana Oeste hasta llegar al Distrito de Capira – Cruce Comunidad El Limón, donde se dobla a la derecha hacía la comunidad del Chicá, se encuentra a 52 kilómetros de distancia ó a 1.5 horas de traslado.

Observación de aves, PNRBAC.

Artesano en el PNGDOTH.

Sendero en el PNBV.

Puente colgante en el PNBV.

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.

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 permite 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".

Campamento y noche de fogata en el PNGDOTH.

TURISMO SOSTENIBLE PANAMÁ
BASICO

TURISMO SOSTENIBLE PANAMÁ
INTERMEDIO

TURISMO SOSTENIBLE PANAMÁ
AVANZADO

Danzas tradiciones en Besiko, Comarca Ngobe Bugle.

Senderismo, PNVB.

Productos / Experiencias Ecoturísticas en Áreas Protegidas

Destino Turismo Verde
Tierras Altas

ECOTURISMO	AVENTURA	CULTURA
Ecoturismo General	Trekking/ Rutas Temáticas	Patrimonio Cultural
Senderos		
Aves	Aventura General	Contacto con Cultura Local

Alojamientos

Volcán: 5 alojamientos.
Boquete: 61 alojamientos (9 hoteles, 3 pensiones, 33 hostales,1 bungalow, 3 aparta hoteles y 12 cabañas)
Penonomé: 10 alojamientos.
Ciudad de Panamá: 269 alojamientos (112 hoteles, 8 aparta hoteles, 29 residenciales, 29 pensiones, 4 cabañas, 1 bungaló, 1 motel, 78 hostales familiares y 7 albergues).
Cerro Punta: 7 alojamientos.
Panamá Oeste: 53 alojamientos (10 hoteles, 11 residenciales, 4 pensiones, 5 bungalós, 16 hostales familiares, 2 albergues y 1 sitio para acampar)

Restaurantes

Cerro Punta: 6 restaurantes.
Volcán: 5 restaurantes.
Boquete: 39 restaurantes.
Penonomé: 115 restaurantes.
Ciudad de Panamá y Panamá Oeste: 265 y 35 restaurantes.

Tour Operadores

(http://www.comercioexterior.ub.edu/fpais/panama/paginas/agencias_viajes.htm)

David: 21 agencias de viaje.
Ciudad de Panamá: 56.

Artesanías y contacto con culturas locales.

Refrescantes cascadas y riachuelos.

Artesano en el el PNGDOTH.

Turismo de aventura, trekking, PNVB.

Transporte Aéreo

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

Guías Turísticos Certificados

David: 35 (25 generales y 10 especializados).
Penonomé: 10 (8 generales y 2 especializados).
Ciudad de Panamá: 134 guías (Guías generales 105, Guías especializados 18, Guías Coordinadores 10 y Guía de sitio 1).
Panamá Oeste: 30 guías (20 generales, 6 coordinadores, 3 especializados y 1 guía de sitio).

Organizaciones de la Economía Social

En el PILA se registran 5 organizaciones identificadas y relacionadas con el desarrollo turístico sostenible.

En el PNVB – Sector Volcán se registra una Organización de Base Comunitaria en conformación Bioturismo de Tierras Altas OBC (en proceso de conformación), en el PNVB- Sector Boquete, se encuentra La Primera Organización de Base Comunitaria de Panamá denominada Bioguías de Panamá OBC.

En el Parque Nacional General de División Omar Torrijos Herrera, no se registra ninguna organización de la economía social.

Y en PNyRB Altos de Campana se encuentran dos Fincas Agro Turísticas: El Rosal y Hermanos Rodríguez, quiénes se encuentran en proceso de creación de su propia OBC.

Senderismo

Estas 4 Áreas Protegidas cuentan todas en su oferta de visitación con senderos, además de ofrecer en algunos casos actividades de

Aventura y Contacto con Culturas Locales.

Parque Internacional La Amistad

Sendero Panamá Verde y Sede Administrativas de PILA - Pacífico: Este sendero, es corto tiene 400 mts de recorrido en un micro circuito, que dura 20 minutos, fue construido gracias al aporte de jóvenes panameños de ahí su nombre, con una vocación de Educación Ambiental y es para todo público, encontrándose justo a la par de la sede Administrativa con una altitud de 2200 msnm, inmersa en un bosque Nuboso, con mucha precipitación, siendo este el hogar de aves cómo el Águila Arpía, el Quetzal, Pava Negra y Pájaro Campana. Es el punto de acceso de entrada a los Senderos, Panamá Verde, La Cascada, el Retoño y el Picacho.

Parque Nacional Volcán Barú, Sector Volcán.

Puesto de Control El Respingo y Sendero de Los Quetzales: Este sendero se encuentra en buen estado y está muy bien señalizado, por lo que puede ser auto guiado. Asciende de 1950 a los 2505 msnm (686 mts) de Cerro Punta-Boquete. Tiene una longitud de 6.6 km para salir hacia Boquete, se recomienda de recorrer todo el sendero que se coordine con alguien que le espere del lado de Boquete y así continuar la travesía en este otro lugar, su recorrido es en descenso por lo que el nivel de esfuerzo físico es alto. No se recomienda visitarlo para invierno por la dificultad de movilización (lodo-resbaladizo) y de hacerlo en esta época del año se debe utilizar botas. Ideal para la observación de Quetzales en medio de un bosque Nuboso, con una gran diversidad de plantas y animales, como: pavas negras, tapires, ardillas, así como el nacimiento del Rio Caldera, el cual acompaña al visitante, en varios trayectos de su recorrido.

Sendero Los Llanos (Paso Ancho): Un sendero de nivel de esfuerzo físico Alto, no es recomendado para todo tipo de personas, en su recorrido se atraviesa por Bosques Nubosos, espesa vegetación, comienza con un ascenso de 1900 mts hasta llegar a los 3478 msnm, cima del Volcán Barú (punto más alto de Panamá). El recorrido completo es 13.5 km, y mucho del sendero fue originado por los flujos de lavas. En cuya cúspide puede observarse los dos océanos.

Parque Nacional Volcán Barú, Sector Boquete.

Ciudad de Panamá: Se toma la ruta 1 Interamericana Oeste hacia la Ciudad de David – Cruce Vía Boquete doblando a la derecha, a unos 492 Kilómetros o 7 horas de traslado.

Sendero Los Quetzales y Puesto de Control Alto Chiquero: Este sendero se encuentra en buen estado y está muy bien señalizado, por lo que puede ser auto guiado. Si se recorre de Boquete a Cerro Punta, el sendero comienza con una altitud de 1800 a los 2505 msnm (686 mts), Cuenta con 6.6 Km de longitud, sus primeros 3 kilómetros, son aptos para ser visitados por cualquier tipo de personas, pues requiere un nivel de esfuerzo físico bajo, el resto del recorrido requiere un nivel de esfuerzo físico alto, porque es en ascenso. No se recomienda visitarlo para invierno por la dificultad de movilización (lodo-resbaladizo) y de hacerlo en esta época del año se debe utilizar botas. Ideal para la observación de Quetzales en medio de un bosque Nuboso, con una gran diversidad de plantas y animales, como: pavas negras, tapires, ardillas, así como el nacimiento del Rio Caldera, el cual acompaña al visitante, en varios trayectos de su recorrido.

Sendero Volcán Barú, ingresando por puesto de Control y Registro Camisetas: Este es un sendero en ascenso, iniciando a los 1820 msnm y luego de un recorrido de 13.73 kilómetros se llega a la cúspide de 3,624 msnm, para el cual es requerido ascender en 6 horas y 4 horas en descenso.

Parque Nacional General de División Omar Torrijos Herrera

Sendero de La Rana: Es un sendero de 2 km, con un relieve casi plano, poco ondulado, su recorrido dura 1 hora. Se le denomina así para conservar los anfibios de esa especie. El nivel de esfuerzo físico es bajo. Recomendado para las familias. Se requiere mantenimiento.

Sendero Los Helechos: Es un sendero de 800mts, duración de recorrido de 45 minutos, y su altura es de 784 msnm. Rodeado de Bosques Nubosos, riachuelos, plantas y fauna. No es recomendable su travesía en época lluviosa. El nivel de esfuerzo físico es bajo. Se requiere mantenimiento. Se puede recomendar para familias.

Sendero / Mirador El Calvario: Este sendero inicia su recorrido a 695 msnm y asciende hasta llegar a 908 msnm, su recorrido es de 3.68 km, se hace en dos horas y media, se pueden observar ambos océanos, siempre que las nubes lo permitan (bosque Nuboso), el ascenso es corto, pero se requiere un nivel de esfuerzo físico alto. Se pueden apreciar una vegetación densa, poco señalizado, fauna como el jaguar, con suerte y aves. No se recomienda para todo tipo de persona.

Parque Nacional y Reserva Biológica Altos de Campana

Sendero De La Cruz: Sendero en ascenso de los 825 a los 945 msnm (120 mts), de 1.3 Km de largo, requiere una hora en promedio para poder ascender, cuenta con espectaculares vistas escénicas de la Bahía de Chame, Isla Tamborcillo, Isla Ensenada, Isla Otoque, El Peñón de Espavé, Sajalices y desembocadura de ríos de la Bahía de Chame. Preferiblemente recorrer en época seca y de mucho cuidado.

Sendero Podocarpus: Sendero de 500 mts, se recorre en 30 minutos, resulta ideal para grupos familiares de estudiantes y campistas interesados en ambientes propicios para la educación ambiental, avistamiento de aves y observación de flora y fauna. Su mayor atractivo son los pinos de monte, propios del bosque Nuboso Montano Bajo. Está en buen estado y requiere de esfuerzo físico bajo.

Mirador Cajón de Agua: Es el sitio más visitado del PNyRBAC, por su fácil acceso desde la ciudad de Panamá, con preciosas vistas escénicas, hacia la Bahia de Chame y Humedales, Cerro Chame, Cerro Peñón, Cerro Campana al área donde se visita. Cuenta con rampa de acceso y estacionamientos. Se encuentra en buen estado.

Visita a Sitios Históricos y Arqueológicos

Parque Nacional Volcán Barú, Sector Volcán

Fincas Agro Turísticas /Sitios Arqueológicos: Lugares ventana abierta al pasado, ubicados en las tierras altas de Volcán donde, durante los últimos cien años, se han descubierto piezas arqueológicas que tratan de develar el misterio de las antiguas civilizaciones que poblaron las faldas del Volcán Barú. Alguno de ellos a sólo a 6 kilómetros de Volcán, donde se encuentran interesantes petroglifos o grabados en piedra hechos por antiguos pobladores de la región, vestigios invaluables que nos hablan del pasado de la humanidad.

En todo momento, se requiere que los visitantes respeten las normas de visitación del sitio.

Contacto con Cultura Local

Parque Internacional La Amistad

La visita al Parque Internacional La Amistad, nos lleva de paso por comunidades de productores agrícolas locales y descendientes de migrantes europeos, con quiénes uno puede establecer valioso contacto en sitios como las Nubes, Nueva Suiza, Bambito, Paso Ancho, Bugaba, Cerro Punta, entre otros. Es importante tener presente que durante la visita se establece un contacto con costumbres y tradiciones que deben ser respetadas en todo momento, condicionándonos a tener presente un patrón de comportamiento que garanticen una mejor experiencia. Se citan a continuación patrones de contacto cultural importantes de tener presentes durante la visita.

Parque Nacional Volcán Barú – Sector Volcán.

En Volcán hay una evidente presencia de Ngäbe Bugle, uno de los grupos étnicos con presencia en Panamá, ellos laboran en establecimientos turísticos, venden sus artesanías en el mercado y conviven armoniosamente con locales y visitantes. No deje de aprovechar la oportunidad de conocer más sobre sus costumbres y tradiciones, teniendo presente las recomendaciones a continuación.

Parque Nacional Volcán Barú – Sector Boquete

Boquete es un poblado cosmopolita, donde además de contar con una importante población de personas de diferentes nacionalidades que han escogido este sitio para vivir, se puede tener la oportunidad de interactuar con culturas vivas Ngäbe Bugle que interactúan con los visitantes y ante los cuales es importante también tener presente comportarnos respetuosamente.

Parque Nacional General de División Omar Torrijos Herrera

En los alrededores del PNGDOTH, se encuentra el corregimiento El Copé, el cual pertenece al distrito de la Pintada y cuenta con una población de 1,425 habitantes. Este es un pequeño pueblo pintoresco de gente laboriosa, clima agradable y fresco, el cual hay que pasar en ruta hacia el Área Protegida. Este poblado cuenta con servicios de luz eléctrica, telefonía fija y móvil, agua potable, calles asfaltadas, transporte selectivo y colectivo o público de rutas internas y de provincias.

Luego de este poblado se pasa en ruta hacia el Parque por la Comunidad de Barrigón donde el acceso se dificulta un poco más para vehículos sin doble tracción, por lo cual es de repente requerido un par de kilómetros al finalizar la calle de asfalto solicitar permiso de dejar el vehículo estacionado a la par de alguna propiedad en la calle de lastre / macadán y caminar un par de kilómetros a pie hasta llegar a la entrada del parque. En todo este trayecto se abre la posibilidad de entrar en contacto con gente local cuyas costumbres y tradiciones es siempre importante respetar.

Parque Nacional y Reserva Biológica Altos de Campana

Descendientes de agricultores de subsistencia, los habitantes de este paradisiaco lugar tienen la costumbre de trabajar la tierra, lo cual se manifiesta en una gran cantidad de viveros que pueden ser divisados a la par de la calle entre las comunidades de El Limón y Chicá. El contacto se establece inevitablemente con personas humildes, luchadoras, auténticas que le brindan al visitante lo que tienen para ofrecer. Por lo anterior, con mucha facilidad se establecen relaciones empáticas entre la gente local y quiénes les visitan.

En todo momento se recomienda atender comportamientos de contacto como los que a continuación se citan.

Quetzal, PNVB.

Tours, Circuitos / Rutas, Itinerarios

Nombre del Circuito (Tour 1)	Conozca los Senderos, Cultura Local y Sitios Arqueológicos en Parque Internacional La Amistad y Parque Nacional Volcán Barú	
Especificaciones	**Detalle**	**Horas**
Duración (días)	2 días	46 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 Archipiélagos y Destino Caribe Central	
Itinerario	Día 1: Salida de Ciudad de Panamá – Volcán / Cerro Punta – PILA	12 a.m.
	Camino a Ciudad de David (B)	6:00 – 7:00 a.m.
	Arribo a Volcán	8:00 a.m.
	Visita a Sendero Panamá Verde, donde se puede apreciar la naturaleza con la observación de la flora y fauna.	8:30 – 9:30 a.m.
	Visita a Poblados de Villas de Guadalupe, La Garita, Nueva Suiza y Bambito. Para tener contacto con la cultura Local, ver los sembradíos de hortalizas, flores, frutas, etc, Mercado de artesanía local, degustar batidos, quesos, mermeladas, bocadillos, etc.	9:30 a.m. – 12:30 p.m.
	(L) en alrededores, puede ser comidas típicas como comidas internacionales.	12:30 – 1:30 p.m.
	Ingreso a Hotel	1:30 – 2:00 p.m.
	Descanso	2:00 – 3:00 p.m.

Itinerario	Visita a Sitios Arqueológicos. Jardín temático donde se encuentran interesantes petroglifos o grabados en piedra hechos por antiguos pobladores de la región.	3:00 – 5:00 p.m.
	Traslado a Volcán	5:00 – 6:00 p.m.
	(D) en Volcán. En alrededores, puede ser comidas típicas como comidas internacionales.	6:00 – 7:00 p.m.
	Descanso y fin de día (Libre)	7:00 p.m. en adelante
	Día 2: (B). Hotel de la localidad.	7:00 – 8:00 a.m.
	Visita a Sendero de Los Quetzales y Los Llanos con recorridos parciales. Contacto con la Naturaleza, donde se puede apreciar la flora y la fauna.	8:00 a.m. – 12:00 p.m.
	(L) en Volcán, puede ser comidas típicas como comidas internacionales.	12:00 – 1:00 p.m.
	Salida hacia C. de Panamá	1:00 p.m.
	(D) en Camino	7:30 – 8:30 p.m.
	Arribo a C. de Panamá	10:00 p.m.
Identificación del Parque Nacional y atributos	Visita a Senderos, Contacto con La Cultura Local y Visita a Sitios Arqueológicos e históricos.	
Cantidad de Personas (Incluyendo guía)	10	
Incluye	Guía, B (2), L (2 – Restaurante y 1 Lunch Box), 2 D, Transporte Terrestre y Noche de Hospedaje en Hotel en Volcán. Nivel de Esfuerzo Físisco Bajo – Medio	

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 Circuito (Tour 2)	Conozca los Senderos y Cultura Local del Parque Nacional General de División Omar Torrijos Herrera	
Especificaciones	Detalle	Horas
Duración (días)	1 día	47.5 horas
Vinculación con otros (Circuitos / Rutas)	15 Circuitos / Rutas (5 de 2 dias, 9 de 1 día, partiendo de Panamá) - Destino Zona del Canal, Destino Archipiélagos y Destino Caribe Central	
Itinerario	Salida de Panamá.	5:00 a.m.
	(B) en Penonomé. Variedad de comidas Típicas e internacionales.	6:00 – 7:00 a.m.
	Traslado Penonomé – El Copé	7:00 - 8:00 a.m.
	Llegada a PNGDOTH	9:00 a.m.
	Visita a Centro de Visitantes y Charla	9:00 – 10:00 a.m.
	Recorrido del Sendero de La Rana. Se apreciar la naturaleza, en la diversidad de la flora y fauna.	10:00 – 12:00 a.m.
	(L) en sitio. Lunch box.	12:00 – 1:00 p.m.
	Recorrido de Sendero Los Helechos. Se puede apreciar la naturaleza con la diversidad de la flora y fauna.	1 p.m. – 3 p.m.
	Salida de PNGDOTH, Visita a Poblado de El Copé	3:00 – 4:00 p.m.
	Salida de El Copé hacia Ciudad de Panamá	4:00 p.m.
	(D) Coronado. Variedad de comidas Típicas e Internacionales.	6:00 – 7 p.m.
	Llegada a Panamá	8:00 p.m.
Identificación del Parque Nacional y atributos	Visita a Senderos y Contacto con La Cultura Local.	
Cantidad de Personas (Incluyendo guía)	10	
Incluye	Guía, B (1), L (1 Lunch Box), D (1) Entrada a Parque y Transporte Terrestre.	

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 Circuito (Tour 3)	Conozco los Senderos y Cultura Local del Parque Nacional y Reverva Biológica Altos de Campana	
Especificaciones	**Detalle**	**Horas**
Duración (días)	**1 día**	**47.5 horas**
Vinculación con otros (Circuitos / Rutas)	15 Circuitos / Rutas (5 de 2 dias, 9 de 1 día, partiendo de Panamá) - Destino Zona del Canal, Destino Archipiélagos y Destino Caribe Central	
Itinerario	Salida de Panamá	6:00 a.m.
	(B) en Capira. Variedad de Comidas tTpicas e internacionales.	7:00 – 8:00 a.m.
	Visita a Finca Agro turísticas de Los Hermanos Rodríguez, cuenta con Canopy, senderos, viveros, venta de artesanías y batidos de furtas naturales, con una espectacular vista de la Bahía de Chame humedales y alrededores.	8:30 – 9:30 a.m.
	Visita a Mirador Caja de Agua. Espectacular vista de la Bahía de Chame y sus alrededores.	10:00 – 10:30 a.m.
	Visita a Sendero Podocarpus. Apreciaran el contacto con la naturaleza, con la diversidad de su flora y su fauna.	10:30 a.m. – 12:00 p.m.
	(L) en restaurante local. Comidas Típicas.	12:00 a 1:00 p.m.
	Visita a Mirador de Los Mandarinos (a 500 msnm, cuenta con una preciosa vista hacia Buena Vista y a Altos del María) y Vivero de Doña Oti y Panadería de Chicá	1:00 – 3:00 p.m.
	Visita a Finca Agro Turística El Rosal. Cuenta con viveros principalmente de rosas, piscina natural, cultivo de tilapias, pista de bicicleta de 1.2 Km, paintball, cabalgatas, área de camping, petroglifos, área de restaurante con baños.	3:00 p.m. – 5:00 p.m.
	Salida a C. de Panamá.	3:00 – 4:00 p.m.
	(D) en Capira. Variedad de Comidas Típicas e internacional.	6:00 - 7:00 p.m.
Identificación del Parque Nacional y atributos	Visita a Senderos y Contacto con La Cultura Local.	
Cantidad de Personas (Incluyendo guía)	10	
Incluye	Guía, Desayuno (1), Almuerzo (1), Cena (1), Ingreso a Parque y Transporte Terrestre.	

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)	Conozca los Senderos y la Cultura Local del Parque Nacional Volcán Barú	
Especificaciones	Detalle	Horas
Duración (días)	2 días	47.5 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 Archipiélagos y Destino Caribe Central	
Itinerario	Día 1: Traslado Panamá – Boquete (Salida)	12:00 a.m.
	(B) Desayuno en sitio de paso (David)	6:00 – 7:00 a.m.
	Arribo a CEFATI / Mirador de Boquete. Se puede observar el poblado de Boquete inmerso entre bosques verdes y la travesía del río Caldera.	8:00 a.m.
	Visita a Piedra Basáltica (una de las 4 de su tipo en el mundo), Catarata de San Ramón y Sendero de Los Quetzales (recorrido parcial de 3 km. Donde se puede observar la fauna y la flora del lugar.	8:30 a.m. – 12:30 p.m.
	(L) en restaurante de la localidad, entre comidas típicas e internacionales.	12:30 – 1:30 p.m.
	Visita a fincas cafetaleras. Se encuentran ubicadas dentro de una plantación de café, con espectaculares jardines de flores y diversidad de árboles frutales. Algunas cuentan con hotel boutique con restaurante gourmet. Se han hospedado personalidades del ámbito internacional con relevancia nacional.	1:30 – 2:30 p.m.
	Ubicación en Hotel y Descanso	2:30 – 3:30 p.m.

	Recorrido por poblado de Boquete. Para tener contacto con la cultura Local, ver los sembradíos de hortalizas, flores, frutas, etc, Mercado de artesanía local, degustar batidos, quesos, mermeladas, bocadillos, etc.	3:30 – 5:30 p.m.
	Retorno a Hotel. Y (D) en un restaurante de la localidad.	6:00 – 7:00 p.m.
	Día 2: Desayuno (B)	7:00 – 8:00 p.m.
	Tour de Café. Donde podrá apreciar diferentes variedades y aprenderá como cambia el sabor por el proceso de tostado y la mezcla de frutas y flores.	8:00 a.m - 12:00 p.m.
	(L) en restaurante local. Gran variedad de comidas típicas e internacionales.	12:00 – 1:00 p.m.
	Puentes Colgantes. Se encuentra en la reserva privada de Río Cristal, cuenta con 8 puentes que en total suman 4.5 Km. Podrá apreciar la exuberante flora y fauna desde la copa de los árboles.	1:00 – 4 p.m.
	Salida a C. Panamá	4:00 p.m.
	(D) en Camino, en la ciudad de Santiago. Comidas típicas o internacionales.	7:30 – 8:30 p.m.
	Llegada a C. de Panamá	8:30 – 11:30 p.m.
Identificación del Parque Nacional y atributos	Visita a Senderos y Contacto con la Cultura Local.	
Cantidad de Personas (Incluyendo guía)	10	
Incluye	Incluye Guía, B (2), L (2), D (1), Ingreso a Parque, Otros ingresos y Transporte Terrestre, entrada a los Parques.	

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

[2] Precios de referencia	
Costo por persona de referencia (9 pax. + 1 guía)	$211
Costo por persona de referencia (9 pax. + 1 guía)	$89
Costo por persona de referencia (9 pax. + 1 guía)	$89
Costo por persona de referencia (9 pax. + 1 guía)	$195

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

Artesanias en el PNGDOTH.

Fogón de leña cocinando plátano, PNGDOTH.

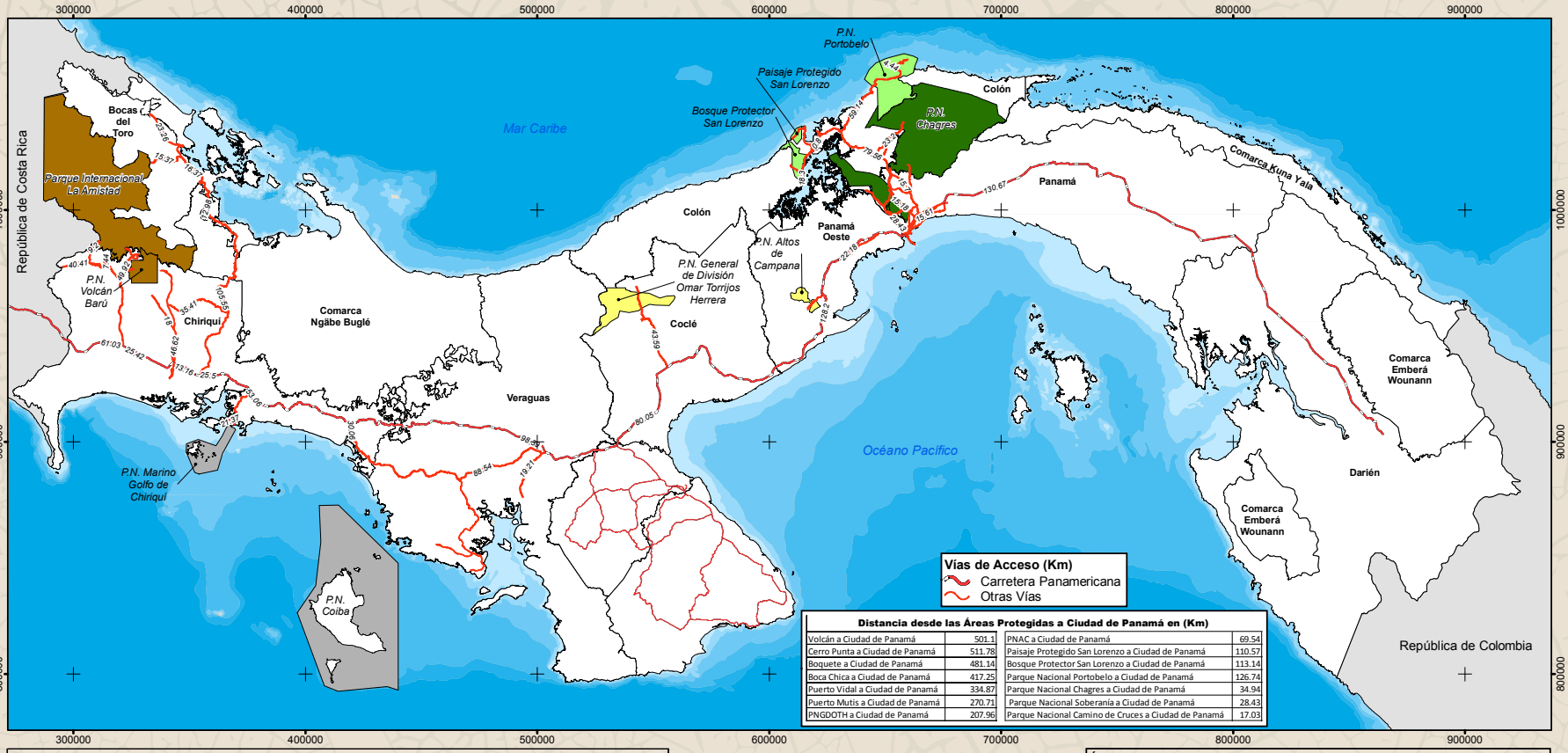
Cómo preparar su mochila para hacer ecoturismo

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

ACCESO Y MOVILIDAD DE LAS ÁREAS PROTEGIDAS PRIORITARIAS



Distancia desde las Áreas Protegidas a Ciudad de Panamá en (Km)

Volcán a Ciudad de Panamá	501.1	PNAC a Ciudad de Panamá	69.54
Cerro Punta a Ciudad de Panamá	511.78	Paisaje Protegido San Lorenzo a Ciudad de Panamá	110.57
Boquete a Ciudad de Panamá	481.14	Bosque Protector San Lorenzo a Ciudad de Panamá	113.14
Boca Chica a Ciudad de Panamá	417.25	Parque Nacional Portobelo a Ciudad de Panamá	126.74
Puerto Vidal a Ciudad de Panamá	334.87	Parque Nacional Chagres a Ciudad de Panamá	34.94
Puerto Mutis a Ciudad de Panamá	270.71	Parque Nacional Soberanía a Ciudad de Panamá	28.43
PNGDOTH a Ciudad de Panamá	207.96	Parque Nacional Camino de Cruces a Ciudad de Panamá	17.03

Catálogo Tierras Altas

Teléfonos de emergencia

Policía de Volcán	+507 771-5394	**Cruz Roja**	*455	**MiAmbiente Regional Chiriquí**	+507 774-6671
Policía de Boquete	+507 720-1222	**Bomberos**	103	**MiAmbiente Regional Penonomé**	+507 500-8074
Policía de Panamá Oeste	+507 253-3333	**Sinaproc**	*335 o 316-3200	**MiAmbiente Regional Panamá**	+507 254-2848
Policía de Penonomé	+507 997-9449	**Seguro Social**	503-2532 o 503-6000	**MiAmbiente Regional Panamá Oeste (Chorrera)**	+507 254-2848
Ambulancia	911				

(Dirección: Oficina de gobierno local en David, Panamá), Penonomé (Dirección: Carr Panamericana, Penonomé, Panamá), Panamá Oeste (La Chorrera, Panamá Oeste - Corregimiento Barrio Colón, Vía Interamericana, Panamá) y Panamá (Sede Principal Edif.804 Apartado Ancón-República de Panamá, Calle Broberg, Panamá C-0843-00793, Panamá)

N

1:2,000,000

0 27.5 55 82.5 110 Km

Datum WGS 1984, Proyección UTM Zona 17N

Áreas Protegidas Incluidas En Los Cuatro (4) Destinos De Turismo Verde

- Circuito 1: Destino Canal de Panamá
  - Parque Nacional Chagres
  - Parque Nacional Soberanía
  - Parque Nacional Camino de Cruces
- Circuito 2: Destino Archipiélagos
  - Parque Nacional Coiba
  - Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí
- Circuito 3: Destino Costa Caribe Central
  - Bosque Protector y Paisajístico de San Lorenzo
  - Parque Nacional Portobelo
- Circuito 4: Destino Tierras Altas Este
  - Parque Altos de Campana
  - Parque Omar T orrijos,
- Circuito 5: Destino Tierras Altas Oeste
  - Parque Internacional la Amistad
  - Parque Nacional Volcán Barú

MiAMBIENTE
Autoridad de Turismo
Panamá