



Bienvenidos a San Blas!

Las islas de los indios **Kuna**, por ello también conocidas como “**Kuna Yala**” (tierra Kuna) o “**Guna Yala**”, ya que en el 2011 se dieron cuenta de que en la lengua kuna no existe la letra “K”.



Charly en el nuevo Padel Board del *Aiguablava*

Como llegar a San Blas:

Desde Panamá City: Existe un servicio de transporte con jeeps 4x4 que os recogería en el hotel a las 5 de la mañana para llevaros hasta la costa de San Blas. Es un trayecto de 3 horas y media, con un tramo de carretera rápida y otro de carretera de montaña donde, por seguridad, sólo permiten la entrada a vehículos 4x4. En el camino harán una parada en un supermercado para que podáis comprar algo de comer y de beber. El motivo de recogeros tan pronto es para evitar el tráfico de Panamá. Tener en cuenta que debéis estar listos a las 5am pero ellos empezaran recogiendo a un cliente en un hotel, luego quizá a vosotros y luego quizá a otro más, en fin, que es una hora flexible que depende de cuantas personas vayan ese día (máximo 6 pasajeros por jeep). Existe la posibilidad (más cara) de alquilar un jeep 4X4 para vosotros solos y más libertad de horario.



El punto azul es la isla de “Banedup”, como veis no hay carretera principal hasta la costa de San Blas, cuya capital es la isla de “El porvenir”.

Cuando lleguéis a la costa de San Blas, cogeréis una “panga”, una lancha rápida que en una media hora os llevará hasta donde esté el Aiguablava.

El costo del transporte de ida por persona es:

Jeep desde Panamá hasta la costa Kuna:	25\$
Tasa Kuna de entrada en San Blas:	20\$
Tasa de uso del puerto de Barsukum:	2\$
Lancha rápida hasta la isla de Banedup:	15\$

Total: 62\$ por persona

Podemos organizaros el jeep y la panga o os lo podéis buscar por vuestra cuenta. El precio para el **transporte de vuelta será sólo de 40\$** al no tener que pagar las tasas. **Recordar que sólo aceptan efectivo!**

Si venís desde fuera de Panamá:

Lo ideal es pasar como mínimo una noche en algún hotel en Panamá City y aprovechar para visitar al menos el casco viejo de Panamá. Es la zona construida por los españoles que guarda todo el encanto colonial. Es una zona muy segura ya que el Presidente de la nación vive allí y está lleno de policías. Desde muchos lugares se contempla el “skyline” del nuevo Panamá formado por un montón de rascacielos. Si se dispone de tiempo se puede ir a visitar también las esclusas de Miraflores del Canal de Panamá, donde se pueden ver a los barcos que cruzan de un océano a otro. Es la primera fuente de ingresos del país y algo de lo que se sienten muy orgullosos.

Panamá ofrece cientos de preciosos lugares que visitar, no dudes en preguntarnos!

Sugerencia de hoteles:



Hotel Casa Nuratti. pequeño hotel boutique que tiene un buen y económico restaurante de tapas en la planta baja y un animado bar de copas en su terraza. Todas las habitaciones tienen una cama doble, aire acondicionado, buena ducha, TV y WIFI. Costo: entre 60\$ y 90\$ por noche para 2 personas.

Inconvenientes: se oye la música del bar en el ático, por lo que no es el más adecuado para descansar.



Hotel Casa Antigua Panamá. Situado muy cerca de Casa Nuratti está esta casa colonial. Las habitaciones son muy distintas unas de las otras pero todas tienen aire acondicionado, baño propio, TV y WIFI. Algunas habitaciones tienen camas separadas y otras incluso una pequeña cocina, por lo que al reservar hay que elegir. Costo: entre 70\$ y 120\$ por noche para 2 personas.

Hard Rock Hotel, Hotel Marriott, Hotel Radisson, etc. En Panama City hay más de 190 hoteles entre el casco antiguo y la zona nueva de edificios. La mejor manera de moverse es en taxi ya que no son caros. Precios desde 25\$ a 250\$ por noche para 2 personas.

Datos útiles sobre Panamá:

Dinero: La moneda que se utiliza es el dólar americano (US\$). En Panamá City se puede pagar el hotel, supermercados, restaurantes e incluso los bares de copas directamente con la tarjeta de crédito. Hay muchos cajeros por lo que se puede conseguir efectivo, necesario para los taxis y para dejar propina. En algunos precios veréis la palabra “Balboa” o “B” que es la moneda panameña, la cual fue equiparada al dólar USA.

Muy importante: En San Blas no hay cajeros ni tampoco ningún comercio acepta tarjeta, por lo que **hay que tener dólares en efectivo.** Como ejemplo: una “mola” cuesta entre 10\$ y 60\$



Las molas las tejen las indias Kuna y con ellas se puede hacer un cojín, un bolso...

Vacunas y enfermedades: En algunas zonas del país de Panamá hay malaria, fiebre amarilla, dengue y Zika. En la ciudad y en San Blas hay mosquitos pero que nosotros sepamos, no hay contagios de estas enfermedades. Lo mejor es que consultéis con vuestro médico para saber si vale la pena o no.

En las islas no suele haber muchos mosquitos pero a veces si, especialmente un mosquito muy pequeño que llaman "chitra", lo único bueno que tiene es que la "chitra" no contagia ninguna enfermedad pero es muy molesto. En el Aiguablava tenemos mosquiteras, incienso anti-mosquitos y velas de citronela. Es conveniente que os traigas un buen repelente que os vaya bien.

Comunicaciones: En San Blas no hay ningún lugar con Wifi. Nosotros en el Aiguablava tenemos nuestra propia red WIFI sólo para nuestros clientes. Funciona con un modem 3G por lo que depende de la calidad de la señal GSM.

Dado su bajo coste os recomendamos que compréis en Panamá City una tarjeta SIM de DIGICEL o de +MOVIL, ya que cuesta sólo 2\$ más 5\$ para una semana (o 9\$ para 15 días). Con ello tendréis acceso a internet tanto en Panamá City como en San Blas. La únicas operadoras que funcionan en San Blas son DIGICEL y +MOVIL, teniendo la primera más cobertura y la segunda más velocidad de conexión. En cualquier caso la verdad es que ambas van lentas y a veces no funcionan, pero para mensajes escritos de whatsapp o Facebook funciona practicamente siempre.



Aquí os esperamos!!