**Percorso ecologico nel *Camino di Cruces***

Questo favoloso percorso inizia al mattino presto con il trasferimento al Parco nazionale *Soberanía*, a quaranta minuti approssimativamente dalla città di Panama. Il *Camino de Cruces* (Sentiero delle Croci) fu creato dalla Corona spagnola nel 1527 e cominciava dalla Vecchia Panama verso il porto di Vendita delle Croci, nelle sponde del fiume *Chagres*, attraverso il quale si trasportava una grossa quantità d’oro proveniente dall’America Centrale e Meridionale.

Nell’attualità, il sentiero nel suo complesso si estende lungo 10.8 kilometri, fino al porto di Vendita delle Croci. La scelta più corta, fino all’intersezione del *Camino de Plantación* (Sentiero di Piantagione), ne comprende solo 4.10 kilometri, per i quali ci vogliono cinque ore l’andata e il ritorno. Durante il percorso potrà apprezzare la rigogliosa flora di questa foresta umida secondaria, che serve di ponte agli uccelli che viaggiano scappando dall’inverno, e una grande varietà di fauna che vive tra gli arbusti, fra cui risalgono le scimmie, i serpenti, le ragne e gli orsi formicai.

DURATA: tra 4 e 5 ore.

ORARIO: al mattino presto per l’osservazione della fauna.

DIFFICOLTÀ: bassa e moderata.

GUIDA: in italiano/inglese.

INCLUDE: trasferimenti e l’ingresso al parco.

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO: pantaloni lunghi, scarpe adatte alla camminata, giubbotto antipioggia, soprattutto da aprile a dicembre, bastoncini, repellente, crema solare, abbondante acqua e spuntino.