

¿QUÉ LLEVAR? / WHAT TO BRING?



Nota / Note: Preparado para clima tropical, salidas muy tempranas y lluvias breves. /
Prepared for tropical weather, early starts, and brief showers.

DATOS DE TU RESERVA • YOUR BOOKING

- ☐ Nombre / Name: _____
- ☐ Fecha / Date: _____
- ☐ Personas / Guests: ____
- ☐ Punto de encuentro confirmado /
Meeting point confirmed

DOCUMENTOS & LOGÍSTICA • DOCUMENTS & LOGISTIC

- ☐ Pasaporte/ID copia digital / Passport/ID
digital copy
- ☐ Confirmación de reserva + punto de
encuentro / Booking confirmation +
meeting point
- ☐ Efectivo USD + tarjeta / USD cash + card
Medicación personal y contacto de
emergencia / Personal meds &
emergency contact

CONTACTO • CONTACT

- ☐ Seguro de viaje / Travel insurance
- ☐ Alergias/condiciones informadas /
Allergies/conditions shared

CALZADO • FOOTWEAR

- ☐ Senderismo con buen agarre (Caminata)
/ Hiking shoes with grip (Walk)
- ☐ Suela antideslizante o sandalia cerrada
(Bote) / Non-slip sole or closed sandal
(Boat)

HIDRATACIÓN & SNACKS • HYDRATION & SNACKS

- ☐ Botella reutilizable (750 ml–1 L) /
Refillable bottle (750 ml–1 L)
- ☐ Electrolitos / sales / Electrolytes / salts
- ☐ Barras / frutos secos / Energy bars /
nuts

¿QUÉ LLEVAR? / WHAT TO BRING?



ROPA (LIGERA Y DE SECADO RÁPIDO) • CLOTHING (LIGHT & QUICK-DRY)

- ☐ Camisetas manga larga (colores neutros) / Long-sleeve shirts (neutral colors)
- ☐ Pantalón largo transpirable / Breathable long pants
- ☐ Chaqueta impermeable ligera / poncho / Light rain jacket / poncho
- ☐ Sombrero o gorra / Sun hat or cap
- ☐ Calcetines técnicos (par extra) / Technical socks (extra pair)

ÓPTICA (BIRDING) • OPTICS (BIRDING)

- ☐ Binoculares 8×42/10×42 (arnés cómodo) / 8×42/10×42 binoculars (comfy strap)
- ☐ Paño microfibra + soplador / Microfiber cloth + blower
- ☐ Telescopio + trípode ligero (opcional) / Spotting scope + light tripod (optional)

PROTECCIÓN & CLIMA • PROTECTION & WEATHER

- ☐ Bloqueador solar SPF 30+ / Sunscreen SPF 30+
- ☐ Repelente (DEET/Picaridina) / Insect repellent (DEET/Picaridin)
- ☐ Bálsamo labial con SPF / SPF lip balm
- ☐ Cubre-mochila & toalla microfibra / Pack cover & microfiber towel
- ☐ Cubre-mochila & toalla microfibra / Pack cover & microfiber towel

FOTOGRAFÍA (SI APLICA) • PHOTOGRAPHY (IF APPLICABLE)

- ☐ Cámara + baterías extra + tarjetas / Camera + spare batteries + cards
- ☐ Teleobjetivo 300–600 mm (o el que tengas) / Telephoto 300–600 mm (or available lens)
- ☐ Funda impermeable / rain cover / Waterproof rain sleeve
- ☐ Silica gel / desecantes (humedad) / Silica gel / desiccants (humidity)
- ☐ Monopie (Caminata) • Beanbag (Bote) / Monopod (Walk) • Beanbag (Boat)
- ☐ Parasol, filtros, power bank / Lens hood, protective filters, power bank

¿QUÉ LLEVAR? / WHAT TO BRING?



SALUD, SEGURIDAD & ETIQUETA • HEALTH, SAFETY & ETIQUETTE

- ☐ Mini botiquín básico / Basic first-aid kit
- ☐ Anti-mareo (si lo necesitas, Bote) / Motion-sickness aid (if needed, Boat)
- ☐ Gel antibacterial y pañuelos / Hand gel & tissue
- ☐ Mantén distancia; no alimentes fauna / Keep distance; do not feed wildlife
- ☐ Móvil en silencio/vibrar / Phone on silent/vibrate
- ☐ "Leave No Trace" — sin residuos / Leave No Trace — pack out trash

PANAMA WILDLIFE / PHOTO – BOTE • BOAT SECTION

- ☐ Calzado antideslizante y dry bag / Non-slip footwear & dry bag
- ☐ Beanbag para disparar desde el bote / Beanbag for shooting from boat
- ☐ Correas de seguridad para cámara / Camera safety straps
- ☐ Anti-mareo (si aplicara) / Motion-sickness aid (if needed)
- ☐ Toalla pequeña para humedad / Small towel for humidity



CYRIL JOSEPH
PHOTO TOUR
PANAMÁ / PANAMA

CAMINATA DE DESCUBRIMIENTO • DISCOVERY WALK

- ☐ Calzado de sendero con agarre / Trail shoes with grip
- ☐ Manga larga contra sol/insectos / Long sleeves for sun/bugs
- ☐ Monopie/trípode ligero (opcional) / Light monopod/tripod (optional)
- ☐ Electrolitos y botella llena / Electrolytes and full bottle
- ☐ Linterna frontal para salidas tempranas / Headlamp for early starts

SUGERENCIAS PREVIAS AL DÍA DEL TOUR • DAY-BEFORE TIPS

- ☐ Dormir bien; salida temprana (5:30–6:30 a. m.) / Good sleep; early start (5:30–6:30 a.m.)
- ☐ Desayuno ligero + snacks / Light breakfast + snacks
- ☐ Cargar todas las baterías / Charge all batteries
- ☐ Tarjetas listas/formateadas / Cards ready/formatted
- ☐ Revisar pronóstico + poncho / Check forecast + poncho
- ☐ Avisar preferencias (idioma, dieta, ritmo) / Share preferences (language, diet, pace)