

Contours of a Country: Panama			Aug-Sept 2014		
Date	Start	End	Dist (km)	Climb (m)	Desc (m)
22–23/08/14	Colombia-Panama border	Comarca Guna Yala	Boat (Stahlratte)		
26/08/2014	Comarca Guna Yala	Cartí Sugtupu	Boat taxi (Sea Wolf)		
	Cartí Sugtupu	Panamá	Taxi		
29/08/2014	Panamá	El Palmar	97.76	918	923
30/08/2014	El Palmar	Natá de los Caballeros	89.85	436	399
31/08/2014	Natá de los Caballeros	Soná	115.68	575	563
01/09/2014	Soná	Lajas Adentro	92.87	1,182	1,146
03/09/2014	Lajas Adentro	San José de David	81.15	619	625
04/09/2014	San José de David loop via	Valle de la Mina	120.13	2,127	2,127
05/09/2014	San José de David	Panama-Cta Rica border	51.59	418	339
			649.03	6,275	6,122