

lonely planet

Panama

46 detaillierte
Karten

Mehr als
400 Tipps
für Hotels und
Restaurants,
Touren und
Natur



4 übersichtliche Kapitel

1

REISEPLANUNG

Wie plane ich meine Reise?

Tourenvorschläge & Empfehlungen für eine perfekte Reise.

2

REISEZIELE

Alle Ziele auf einen Blick

Detaillierte Beschreibungen und Karten sowie Autorentipps.

3

PANAMA VERSTEHEN

So wird die Reise richtig gut

Mehr wissen – mehr sehen.

4




PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Schnell nachgeschlagen

Guter Rat für unterwegs.

Auf einen Blick

Mit diesen Symbolen sind wichtige Kategorien leicht zu finden:

- | | |
|---|---|
|  Sehenswertes |  Schlafen |
|  Strände |  Essen |
|  Aktivitäten |  Ausgehen |
|  Kurse |  Unterhaltung |
|  Geführte Touren |  Shoppen |
|  Feste & Events |  Praktisches & Transport |

Alle **Beschreibungen** stammen von unseren Autoren. Ihre Favoriten werden jeweils als Erstes genannt.

















Die Einträge der Rubriken **Essen** und **Schlafen** sind nach dem Preis (günstig, mittelteuer, teuer) und den Vorlieben der Autoren geordnet.

Diese Symbole bieten hilfreiche Zusatzinformationen:

★ Das empfehlen unsere Autoren

🌿 Nachhaltig & umweltverträglich

 Hier bezahlt man nichts

- | | |
|---|---|
|  Telefonnummer |  Bus |
|  Öffnungszeiten |  Fähre |
|  Parkplatz |  Straßenbahn |
|  Nichtraucher |  Zug |
|  Klimaanlage | Apt. Apartment |
|  Internetzugang | B Schlafsaalbett |
|  WLAN | EZ Einzelzimmer |
|  Swimmingpool | DZ Doppelzimmer |
|  Angebote für Vegetarier | 2BZ Zweibettzimmer |
|  Englischsprachige Speisekarte | 3BZ Dreibettzimmer |
|  Familienfreundlich | 4BZ Vierbettzimmer |
|  Tiere willkommen | Zi. Zimmer |
| | Suite |

Details zu den Kartensymbolen siehe **Legende S. 349**

Panama



REISEPLANUNG

Willkommen in Panama . . . 4
Karte 6
Panamas Top 15 8
Gut zu wissen 16
Panama für Einsteiger . . 18
Was gibt's Neues? 20
Wie wär's mit 21
Monat für Monat 23
Reiserouten 26
Outdooraktivitäten 34
Regionen im Überblick . . 39

REISEZIELE IN PANAMA

PANAMA-STADT 44

Geschichte 46
Sehenswertes 46
Aktivitäten & Kurse 55
Geführte Touren 55
Feste & Events 56
Schlafen 56
Essen 63
Ausgehen & Nachtleben . 67
Unterhaltung 69
Shoppen 69

PROVINZ PANAMÁ . . . 75

Rund um Panama-Stadt 78

Panamakanal 78
Kanalzone 80

Pazifikinseln 84

Isla Taboga 84
Archipiélago de las Perlas 87

Pazifikküste 92

La Chorrera 92
Parque Nacional Altos de Campana 93
Punta Chame 93

Strände an der Pazifikküste 94
--

PROVINZ COCLÉ 97

El Valle 99
Santa Clara 106
Farallón & Playa Blanca 108
Antón 109
Penonomé 109
La Pintada 112
Reserva Privada Távida . . 113
Parque Nacional Omar Torrijos 113
Natá 114
Agudulce 115

PENÍNSULA

DE AZUERO 116

Chitré 117
Rund um Chitré 121
Inland von Azuero 124
La Villa de Los Santos . . 125
Die Straße nach Las Tablas 127
Guararé 127
La Enea 128
Las Tablas 129
Pedasí 131
Refugio de Vida Silvestre Isla Iguana . . . 135
Die Küste von Azuero . . . 135

PROVINZ

VERAGUAS 142

Santiago 144
San Francisco 145
Santa Fé 145
Santa Catalina 149
Parque Nacional Coiba . . 155
Isla Cébaco 158
Die Sunset Coast 159

PROVINZ

CHIRIQUÍ 162

Das Tiefland 163

David 163
Playa Barqueta 169
Golfo de Chiriquí 169
Playa Las Lajas 170
Von David nach Boquete . . 172

Das Hochland 173

Boquete 173
Parque Nacional Volcán Barú 183
Volcán 184
Santa Clara 187
Bambito 187
Cerro Punta 188
Guadalupe 188



KOLIBRI, BOQUETE S. 173



PROVINZ BOCAS DEL TORO S. 192

Inhalt

PANAMA VERSTEHEN

Panama aktuell	278
Geschichte	280
Die panamaische Lebensart	289
Musik	295
Kunst & Kultur	297
Natur & Umwelt	301

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Allgemeine Informationen	312
Verkehrsmittel & -wege	323
Sprache	329
Register	342
Kartenlegende	349

SPECIALS

Abseits der üblichen Pfade in Panama – Karte	32
Outdooraktivitäten	34
Stadtspaziergang Panamá Viejo	52
Die Sprache der Guna	250

Parque Internacional La Amistad (Las Nubes)	190
Die Fortuna-Straße	190

PROVINZ BOCAS DEL TORO .. 192

Archipiélago de Bocas del Toro	193
Isla Colón	193
Isla Carenero	212
Isla Solarte	213
Isla San Cristóbal & Umgebung	213
Isla Bastimentos	214
Das Festland	220
Almirante	220
Changuinola	220
Humedal de San San Pond Sak	222
Parque Internacional La Amistad (Wekso)	222
Las Delicias	225
Bosque Protector de Palo Seco	225

PROVINZ COLÓN ... 227

Colón	228
Rund um Colón	231
Área Protegida San Lorenzo	232
Portobelo	234
Puerto Lindo	241
Isla Grande	241

COMARCA DE GUNA YALA

244	246
Geschichte	246
Kultur	246
Lebensart	247
Wirtschaft	247
Gardi-(Cartí)-Inseln & Umgebung	253
Cayos Limones & Chicheme	253

Río Sidra (Mamartupu & Urgandi) & Westliche Inseln	255
Cayos Los Grullas, Holanndeses & Ordupuquip	257
Aggwanusadub (Corazón de Jesús), Yandup (Narganá) & Zentrale Inseln	257
Uggubseni (Playón Chico) & Östliche Inseln	258
Assudub (Achutupu) & Uaguinega	259
Die Straße nach Gardi (Cartí)	259

PROVINZ DARIÉN

261	263
Geschichte	263
Kultur	263
Die Straße nach Yaviza	265
Lago Bayano	266
Ipetí & Umgebung	266
Puerto Lara	267
Metetí	267
Yaviza	268

Parque Nacional Darién

269	270
El Real	270
Piji Basal	270
Rancho Frío	270

Im Herzen des Darién .. 271

La Palma	271
Reserva Natural Punta Patiño	272
Mogué	272
Río Sambú	273
Sambú	273
Die Pazifikküste	274
Jaqué & Umgebung	274
Playa Muerto	275

Willkommen in Panama

*Klares türkisfarbenes Meer, Kaffee-
farmen und Chiriquís faszinierende
Nebelwälder – Panama verspricht
Entspannung und Abenteuer zugleich.*

Ewiger Sommer

Zahlreiche verlassene Inseln, entspannte karibische Lebensart und riesige pazifische Wellen: Panama verwöhnt Strandliebhaber auf ganzer Linie. Im Wasser lockt eine ganz eigene Welt, ob man nun im Pazifik mit Walhaien taucht, an den farbenprächtigen Riffen von Bocas del Toro schnorchelt oder in der indigenen Region Guna Yala segelt, deren ursprüngliche Inseln kaum ein Mensch je betreten hat. Surfer wiederum haben erstklassige Wellen ganz für sich. Willkommen im Paradies!

Der Kosmopolit

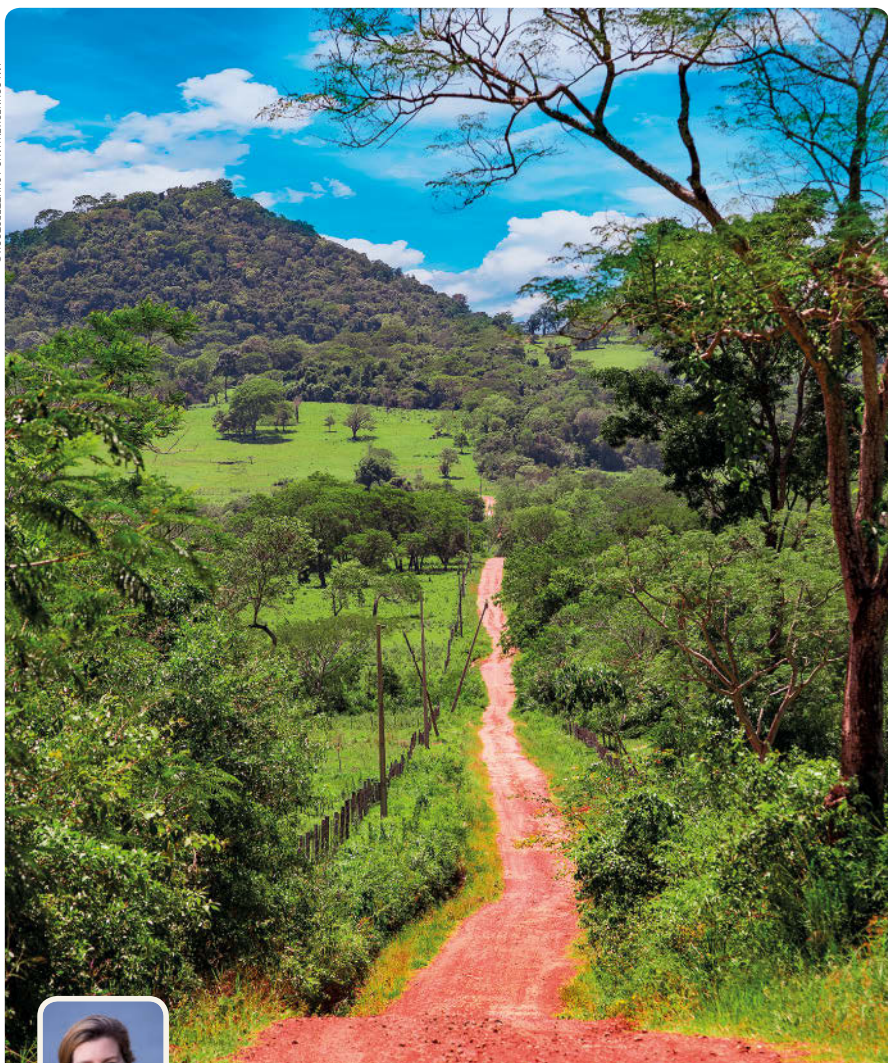
Die leuchtend blaue Küste und funkelnden Wolkenkratzer erinnern an Miami, wobei manche witzeln, man höre in Panama mehr Englisch. Panama-Stadt bietet eine dynamische Kulturszene und ist kantig und kultiviert zugleich. Vieles ist neu oder wurde modernisiert. Hier gibt's die erste U-Bahn Mittelamerikas, die historische Altstadt wurde wunderschön restauriert und der Kanal erheblich erweitert. Wer in die Besonderheiten der Stadt eintaucht, die grüne Küste entlangradelt, den Casco erkundet oder eine avantgardistische Performance erlebt, stellt schnell fest, dass die tropische Hauptstadt sehr viel mehr als Salsa zu bieten hat.

Outdoor-Paradies

Panamas Natur weckt den Entdeckergeist, sei es bei einem Abstecher zu spanischen Festungsrüinen an der Karibikküste oder einer Einbaumtour in indigenes Gebiet. Ein leuchtender Quetzal auf einem Bergweg, eine freche Truppe kreischender Brüllaffen vor der Hütte oder ein empor-schießender Wal, der bei einer Fährfahrt für Adrenalin sorgt: Wildtiere sind zufällige Begleiter. Abenteuerlustige können an Ziplines durch den Regenwald sausen, mit Schildkröten schwimmen oder durch Nebelwälder wandern. Das kleine tropische Land mit zwei langen Küsten ist eine echte Spielwiese!

Abenteuer in der Wildnis

Nicht nur im Darién mit einem der artenreichsten Ökosysteme der Welt kann man abseits der Touristenpfade wandeln. Die Wildnis lockt mit gewaltigen Wasserfällen in der Nähe von Santa Fé im Hochland, sieben indigenen Volksgruppen, die im Land leben, Guna Yala abseits der Zivilisation und wilden Stränden auf der Península de Azuero. Wer sich bei einem Zwiegespräch mit den Bewohnern der Baumkronen ertappt, ist ganz im ursprünglichen Panama angekommen.



Warum ich Panama liebe

Von Carolyn McCarthy, Autorin

In einer Welt, in der Wildnis und indigene Kulturen verschwinden, versteht es Panama gegen alle Widrigkeiten, seinen Charakter zu bewahren. Wer durch den Regenwald wandert, Conga-Trommeln lauscht und zwischen ursprünglichen Inseln paddelt, taucht in eine Wunderwelt ein. Die eindrucksvolle Fauna zeigt sich dort, wo man sie erwartet, etwa im Meer vor der Isla de Coiba, jedoch auch im geschützten Wald direkt vor der Hauptstadt. Für mich ist Panama eine wahre Explosion von Natur, Kulturen und Glaubensrichtungen im chaotisch-bunten lateinamerikanischen Alltag. Diese Energie verleiht Kraft und lässt einen die Welt mit anderen Augen sehen.

Mehr über unsere Autoren, siehe S. 351



100 km

80°00' W

79°00' W

78°00' W



Parque Nacional Soberanía
Weltbekannter
Vogelbeobachtungsspot (S.80)

Archipiélago de San Blas
Traumhafte puderweiße Inseln
im Guna-Gebiet (S.244)



Panamakanal
Die beste Abkürzung
der Welt (S.78)

Panama-Stadt
Mittelamerikas weltoffenste
Hauptstadt (S.44)

**PAZIFISCHER
OZEAN**

80°00' W

79°00' W

78°00' W

KOLUMBIEN

Panamas Top 15



Panama-Stadt

1 Panama-Stadt (S. 44) ist Lateinamerika auf Speed: mit Ceviche (marinierten Meeresfrüchten), Casinos und Hochhäusern. Diese glitzernde Metropole mit fast einer Million Einwohnern steht ganz im Zeichen des Wandels, mit Grünflächen am Wasser, einem Museum der Artenvielfalt, Kolonialgeschichte in Casco Viejo und der ersten U-Bahn Zentralamerikas. Sicher, der Verkehr ähnelt einer riesigen Königsboa aus Blech, doch die Menschen hier sind geradlinig und die Natur ist nie weit weg. Schönheit verströmen auch die schrägen Rhythmen, die Panoramen voller Gegensätze und die feurigen Sonnenuntergänge.

Panamakanal

2 Der Panamakanal (S. 78) ist eine der tollsten Abkürzungen der Welt: Er verbindet den Atlantik mit dem Pazifik. Und er will bestaunt werden! Genauso atemberaubend wie die riesigen Containerpötte in den Schleusen sind die unzähligen Tiere, die vom Dschungelrand aus zuschauen. Zwei Besucherzentren bieten Aussichtsplattformen und Museen zum Bau und Ausbau des Kanals. Außerdem gibt's auf der Wasserstraße lohnende Boots- und Kajaktouren, oder man bucht eine Teildurchfahrt und zwingt sich selbst durch die Schleusen.

1

MARCO POLO/ANSA / SHUTTERSTOCK ©



2

DANNY LEHMAN / GETTY IMAGES ©





SHAHNIRA / GETTY IMAGES ©



DANSECA / SHUTTERSTOCK ©

Casco Viejo

3 Casco Viejo (S. 47) ist das geschichtsträchtigste noch bewohnte Viertel von Panama-Stadt voller alter Klöster und Pflastersteine. Die Kolonialarchitektur erinnert an Havanna, doch hier steht die Zeit nicht still: Der urbane Mix bietet ein buntes, lockeres Flair. Von der Innenstadt führt die recht neue Grünanlage Cinta Costera Spaziergänger und Radler vorbei an Casco Viejo. An lauen Abenden ist die Promenade von Künstlerständen gesäumt, Paare speisen unter Sonnenschirmen und Livemusik erklingt auf den Plazas.

Wassersport

4 Das Angebot an Wassersport (S. 34) in Panama reicht vom Tauchen mit seltenen Walhaien bis zum Kajakfahren um unbewohnte Inseln und Rafting im Hochland. Der klare und kühle Pazifik bietet die besten Bedingungen, Meerestiere wie Wale zu sichten, z. B. im Parque Nacional Coiba und im Golfo de Chiriqui, während das Karibische Meer für seine bunten Korallen und Seesterne um die Bocas del Toro und vor den weißen Sandstränden des Archipiélago de San Blas bekannt ist.



5

HAL FOR MOON / SHUTTERSTOCK ©



6

SE PHOTOGRAPHY / SHUTTERSTOCK ©

Parque Nacional Coiba

5 Der Parque Nacional Coiba (S. 155), der oft mit den Galápagosinseln verglichen wird, beherbergt ursprüngliche Ökosysteme und eine einzigartige Tierwelt mit Hellroten Aras, riesigen Fischeschwärmen, Buckelwalen mit ihren Kälbern und Mantarochen auf dem Meeresgrund. Taucher erspähen vielleicht einen Hammer- oder Walhai. Nur wenige Besucher verschlägt es in diese kaum erschlossene Wildnis. Auf der Hauptinsel existierte noch vor nicht allzu langer Zeit ein berüchtigtes Gefängnis, doch heute kommt jeder freiwillig hierher.

Feste

6 Feste (S. 23) gewähren einen Einblick in die wilde Seite eines Landes. Die vielen Feste Panamas zeugen auch von der Vielfalt der Kulturen in diesem kleinen Land. Von karibischen Congo-Feiern in Portobelo bis zu den bunten Volkstraditionen der Península de Azuero, dem dreitägigen Guna-Tanzmarathon Nogagope und dem Jazzfestival von Panama-Stadt – ganz Panama liebt das Feiern, gerne auch mit viel Rum. Am Ende kommt man mit einer Schüssel „Get Up Lazarus“-Suppe im Mercado de Mariscos in der Hauptstadt wieder auf die Beine. Congo-Feier in Portobelo (S. 237)



ANGEL DIBILLO / SHUTTERSTOCK ©



MARKET POLJANSKI / SHUTTERSTOCK ©

Boquete

7 Boquete (S. 173) ist sowohl Abenteuerhochburg als auch Bergrefugium sowie ein Magnet für Ausländer, Rentner und Reisende aller Art. Vogelfreunde zieht es wegen des Quetzals hierher, Abenteuerer zum Besteigen eines Bergs, zu einer Runde Seilrutschen oder zum Rafting. Doch was die kleine Stadt wirklich antreibt, ist eine der wichtigsten Exportfrüchte der Welt: Kaffee. Überall gibt's Kaffeeplantagen mit Führungen zum Produktionsprozess. Und mit genügend Koffein ist man bereit fürs nächste Abenteuer! *Kaffeeplantage*

Península de Azuero

8 Die ländliche Península de Azuero (S. 116) ist mit ihren schönen Hügel Landschaften, einsamen Stränden und tosenden Wellen ein angesagtes Ausflugsziel. Doch den stärksten Eindruck hinterlassen die Traditionen. Die spanische Kultur ist tief verwurzelt, mit reizenden Kolonialhäusern, ländlicher Gastfreundschaft, religiösen Festen und *polleras* (bestickten Seidenkleidern). Ein wichtiges Surferziel ist Playa Venao; die angenehm wenig erschlossene Sunset Coast bietet stille Strände, tolle Wellen und Schildkrötentouren.

Mädchen in einer pollera

Archipiélago de Bocas del Toro

9 Der karibische Archipiélago de Bocas del Toro (S. 193) ist Panamas Ferienziel Nummer eins. Hier kann man mit dem Cruiser zum Strand radeln, auf der Isla Bastimentos dem Calypso lauschen und in einer Reethütte am Wasser ein Abendessen genießen. Die Unterkünfte reichen von billigen Backpacker-Herbergen bis zu atemberaubenden Dschungel-Lodges und Luxusresorts auf den äußeren Inseln. Surfer zieht es zu den Breaks, aber man kann auch schnorcheln oder als Freiwilliger nistenden Meeresschildkröten helfen.



DAMSA / SHUTTERSTOCK ©

Das Hochland

10 Das panamaische Hochland sorgt für frische Luft in den Tropen, mit üppigen Wäldern, winzigen goldenen Fröschen und nebelumhüllten Kaffeeplantagen. Von Panama-Stadt aus steuern Wochenendausflügler El Valle (S. 99) und den Parque Nacional Omar Torrijos (S. 113) an. Boquete (S. 173) ist ein klassischer Bergort, doch abseits der Touristenpfade bietet der Weiler Santa Fé (S. 145) echte Bergstille, Ausritte mit dem Pferd und Wanderungen zu Wasserfällen mit Badelöchern. Das **Paradies!** Wandern in El Valle (S. 100)

INSPIRED BY WAFFS / SHUTTERSTOCK ©

10



Parque Nacional Volcán Barú

11 Der Parque Nacional Volcán Barú (S. 183) beherbergt Panamas einzigen Vulkan. Der dominiert die Landschaft des Hochlands von Chiriquí und ist mit 3474 m außerdem die höchste Erhebung im Land. Wer frühmorgens mit dem steilen, meist schlammigen Aufstieg beginnt, kann dann an klaren Tagen von oben sowohl den Atlantik als auch den Pazifik sehen. Toll ist auch der Sendero Los Quetzales, der über den Río Caldera führt: Vielleicht sieht man Orchideen, Tapire und schillernde Quetzals.

11

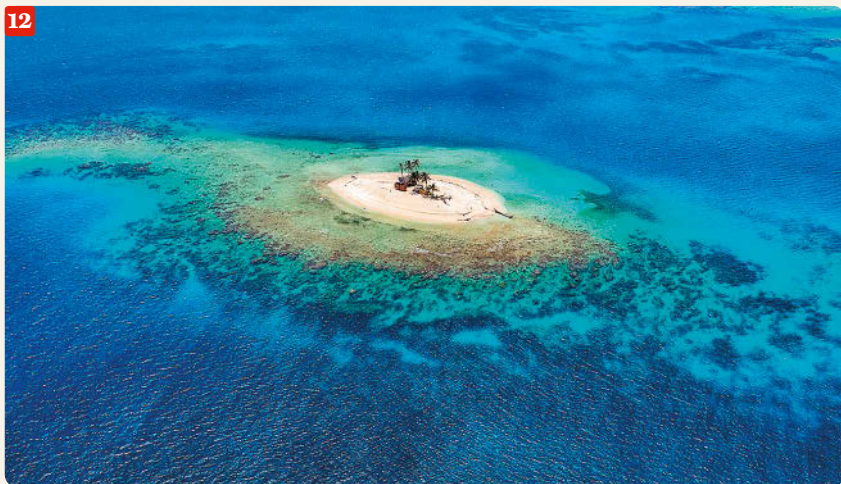


ANGEL DIBILO / SHUTTERSTOCK ©

Archipiélago de San Blas

12 Der Archipiélago de San Blas ist paradiesisch. Hier gibt's kaum was zu tun, außer um den Preis einer Kokosnuss zu feilschen, in einer Hängematte zu relaxen oder durchs türkise Wasser zu schnorcheln. Der auch als Guna Yala (S. 244) bekannte karibische 400-Insel-Archipel ist ein unabhängiges indigenes Territorium, das per Schnell- oder Segelboot oder Einbaumkanu zu erkunden ist. Viele Lodges liegen auf abgeschiedenen Inselchen inmitten des kristallklaren Wassers. Die meisten Guna leben auf Gemeinschaftsinseln mit Vieh, Geschäften und Reet- oder Betonhäusern.

12



BORJA LERIN / SHUTTERSTOCK ©



13

KRISTINA VAKOVA / SHUTTERSTOCK ©

ONOREL PROSJOY / SHUTTERSTOCK ©



14



15

Parque Nacional Soberanía

13 Der Parque Nacional Soberanía (S. 80), einen Tagesausflug von Panama-Stadt entfernt, ist einer der am leichtesten zugänglichen tropischen Regenwälder Panamas und eine wichtige Vogelbeobachtungsstätte: An der Pipeline Road sind schon über 500 Vogelarten gesichtet worden, von Tukane bis zu Motmots. An den Pfaden sieht man vielleicht auch Faultiere, Brüllaffen und Weißschulterkapuziner. Man kann aber auch die Türme im Rainforest Discovery Center erklimmen oder den Emberá- und Wounaan-Siedlungen einen Besuch abstatten.

Kapuzineraffe

Santa Catalina

14 Santa Catalina (S. 149) ist ein Surferdorf mit *hotelitos* und Hostels am Meer. Hier steht die Natur im Vordergrund und „Resort“ ist noch ein Fremdwort. Die größte Attraktion sind die erstklassigen Wellen, die im Februar und März am besten sind. Außerdem ist der Ort Ausgangspunkt für Exkursionen und Tauchtrips in den tierreichen Parque Nacional Coiba, eine Insel mit viel Meeresleben drum herum. Da die Straßen hierher jetzt geteert sind, sind Tagesausflüge leichter denn je.

Tierbeobachtung

15 In Panama Tiere zu beobachten (S. 302) ist angesichts von 220 Säugetier- und 978 Vogelarten ein echtes Highlight für Naturfreunde. Hellrote Aras, Tukane, Faultiere und Totenkopffaffen sind nur einige der hiesigen Stars – wirklich spannend! Das Schreien, Kreischen und Knurren aus dem Regenwald wird man nie vergessen. Echte Vogelfreunde zieht es vielleicht ins Hochland zu den Quetzals oder in den Darién zu den legendären Harpyien. Fernglas nicht vergessen! Tukan

Gut zu wissen

Weitere Informationen siehe S. 312

Währung

US-Dollar (\$) ; der Panamaische Balboa ist eins zu eins an den Dollar gekoppelt)

Sprache

Spanisch, Englisch

Visa

Für Aufenthalte bis zu 180 Tagen grundsätzlich nicht erforderlich.

Geld

Geldautomaten sind weit verbreitet, außer in der Provinz Darién, auf Isla Contadora und Isla Taboga sowie im Archipiélago de San Blas. Kreditkarten werden in Restaurants und Hotels meist akzeptiert, anderswo ist das oft nicht der Fall.

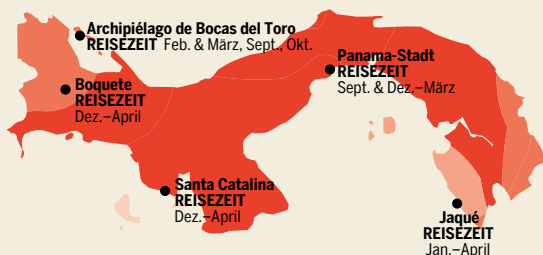
Handys

Lokale SIM-Karten können in entsperrten Handys verwendet werden. Den Anbieter sollte man mit Bedacht wählen, nicht alle decken die San-Blás-Inseln und den Darién ab.

Zeit

MEZ - 6 Std./
MESZ - 7 Std.

Reisezeit



- tropisches Klima, feuchte & trockene Perioden
- tropisches Klima, ganzjährig Regen
- trockenes Klima
- warmer bis heißer Sommer, kalte Winter

Hauptsaison (Ferienzeit)

- ➔ Umfasst auch die Feste im November, Weihnachten, Neujahr und Ostern.
- ➔ Die Preise für Hotelübernachtungen verdoppeln sich jetzt.
- ➔ Resorts und Veranstaltungsorte sind überfüllt mit einheimischen Touristen.

Zwischensaison (Mitte Dez.-Mitte Apr.)

- ➔ Deckt sich mit der Trockenzeit auf der pazifischen Seite.
- ➔ In Panama-Stadt und überhaupt im Süden der Hauptlandmasse regnet es wenig.

Nebensaison (Mitte Apr.-Anfang Dez.)

- ➔ Im Großteil des Landes herrscht die Regenzeit.
- ➔ Der Regen fällt aber nur sporadisch, am besten regionale Wetterdienste checken, denn an vielen Orten ist es noch schön.
- ➔ Bessere Preise in den Unterkünften.

Nützliche Websites

Visit Panama (www.visitpanama.com) Die englischsprachige offizielle Tourismus-Website des Landes.

Lonely Planet (www.lonelyplanet.com/panama) Das beliebte Thorn Tree Forum, Infos und Links zu anderen nützlichen Websites.

Casco Viejo (www.cascoviejo.org) Infos zu Panama-Stadt.

Degusta Panama (www.degustapanama.com) Website und App mit Restaurantempfehlungen von Locals.

Panama Today (www.panamatoday.com) Englischsprachige Nachrichtenseite zu Kultur und Lokalpolitik.

Lanic (<http://lanic.utexas.edu/la/ca/panama>) Nützliche Links des Latin American Information Center der Universität von Texas.

Wichtige Telefonnummern

In Panama gibt's keine Ortsvorwahlen.

Landeswahl Panama	☎ 507
Internationale Gespräche	☎ 106
Telefonauskunft	☎ 102
Notarzt	☎ 455 & 107
Polizei	☎ 104

Wechselkurse

Eurozone	1 €	1,12 \$
Schweiz	1 SFr	1 \$

Aktuelle Wechselkurse siehe www.xe.com.

Tagesbudget

Günstig: unter 70 US\$

- ➔ Bett im Schlafsaal: 18 \$
- ➔ Abends *comida corriente* (Menü; 7 \$) auf Märkten und an Imbissbuden essen
- ➔ Sightseeing per Bus und selbst organisierte Strandbesuche und Wanderungen zu Wasserfällen

Mittelteuer: 70–150 US\$

- ➔ Doppelzimmer im Mittelklassehotel: 60–130 \$
- ➔ Gut essen gehen, Schnorchelausrüstung und Surftouren sowie regionale Flüge
- ➔ Mietwagen: pro Tag 50 \$

Teuer: Mehr als 150 US\$

- ➔ Doppelzimmer im Luxushotel, Resort oder in einer Lodge: ab 130 \$
- ➔ Essen in einem Restaurant der Spitzenklasse: 50 \$
- ➔ Geführte Touren mit zweisprachigen Naturguides
- ➔ Inlandsflüge und Mietwagen mit Allradantrieb

Öffnungszeiten

Die Öffnungszeiten variieren je nach Jahreszeit. Die folgenden Angaben gelten für die Hauptsaison.

Banken Mo–Fr 8–15, Sa 9–12 Uhr

Bars & Clubs Bars ab 21 Uhr, Clubs 23–3 oder 4 Uhr

Ämter Mo–Fr 8–16 Uhr

Einkaufszentren & Läden 10–21 oder 22 Uhr

Büros Mo–Fr 8–12 & 13.30–17 Uhr

Restaurants 7–10, 12–15 & 18–22 Uhr (in Panama-Stadt länger); So oft geschlossen

Supermärkte 8–21 Uhr; einige sind 24 Std. geöffnet

Ankunft in Panama

Tocumen International Airport Internationale Flüge landen meist an diesem Flughafen in Panama-Stadt. Ein Taxi (ab ca. 30 \$) kann am Schalter neben der Gepäckausgabe bestellt werden. In die Innenstadt fährt man 40 Minuten. Tagsüber fahren Busse (1,25 \$) alle 15 Minuten zum Albrook Bus Terminal in der Nähe des Regionalflughafens Albrook (1 Std.) und zu anderen Zielen.

Panamá Pacífico International Airport 12 km südwestlich von Panama-Stadt – die Airline Viva Air Colombia benutzt diesen kleinen Flughafen, die einstige US Howard Air Force Base, seit 2014. Ein Taxi kostet ca. 6 \$.

Aeropuerto Enrique Malek (David) Auf diesem Flughafen starten/landen Flüge nach/von San José (Costa Rica). Er liegt etwa 5 km von der Stadt entfernt; am besten ein Taxi nehmen (5 \$).

Unterwegs vor Ort

Da die meisten Locals mit öffentlichen Verkehrsmitteln reisen, sind diese günstig und die Verbindungen ordentlich.

Auto Mietwagen sind nicht günstig, aber die Straßen sind meist in gutem Zustand. Einige Gegenden, auch Panama-Stadt und viele ländliche Gebiete, sind aber schlecht ausgeschildert.

Bus Die meisten Städte verfügen über einen Terminal mit häufigen Abfahrten und Verbindungen nach Panama-Stadt und oftmals auch nach Costa Rica.

Zug Ein Zug verkehrt zwischen Panama-Stadt und Colón.

Flugzeug Inlandsflüge starten am Albrook Airport in Panama-Stadt.

Mehr zum Thema
Unterwegs vor Ort
siehe S. 323



Panama für Einsteiger

Mehr dazu siehe **Praktische Informationen (S. 311)**

Checkliste

- ➔ Gültigkeit des Reisepasses
- ➔ Visabestimmungen und Reisehinweise der Auswärtigen Ämter
- ➔ Auslandskrankenversicherung abschließen
- ➔ Gepäckbestimmungen
- ➔ Impfpass
- ➔ Nachsehen, ob die Kreditkarte eine Mietwagenversicherung umfasst
- ➔ Bank über Reisepläne informieren

Unbedingt einpacken

- ➔ Reisepass
- ➔ Wörterbuch/Sprach-App
- ➔ Badesachen
- ➔ Ladegeräte
- ➔ Flip-Flops
- ➔ Sonnenschutz
- ➔ Regenjacke oder -cape
- ➔ Fernglas
- ➔ Insektenschutz (30–50 % DEET)
- ➔ Wiederauffüllbare Flasche
- ➔ Bei Bedarf: Führerschein
- ➔ Naturführer
- ➔ Taschen- oder Kopflampe
- ➔ Offline-Karten-App

Top-Tipps für die Reise

- ➔ Taxis haben kein Taxameter; wer vor teuren Hotels einsteigt, wird den „Touristenpreis“ zahlen, also besser ein Stück laufen – und sparen!
- ➔ In Unterkünften außerhalb der Städte finden Online-Reservierungen häufig keine Beachtung. Nicht darüber ärgern! Die E-Mail-Adresse des Hotels hat vielleicht ein findiger Neffe eingerichtet, der den Posteingang aber nie prüft. Wer etwas Spanisch kann, sollte einfach anrufen.
- ➔ Touristen beklagen sich oft über hiesige „Eigenarten“, etwa dass Autofahrer nicht blinken oder Menschenmengen sich nie in Warteschlangen sortieren. Am besten fragt man, *warum* das so ist – und schon ist man im Gespräch!

Dresscode

Einheimische tragen abseits vom Strand selten Shorts. Leichte Hosen bzw. Röcke, kurzärmelige Shirts und Tops sind ratsam. Das Abendessen und das Nachtleben sind in der Hauptstadt z. T. eine schicke Angelegenheit; gute Schuhe oder Sandalen mitnehmen, Frauen sollten Röcke oder Kleider tragen, Männer lange Hosen und Hemd. Für zu stark klimatisierte Restaurants und Busse einen leichten Pulli parat haben. Im Hochland braucht man eine Fleece- und eine Softshelljacke. Beim Wandern helfen lange Ärmel und Hosenbeine gegen Moskitos.

Übernachten

Unterkünfte für die Karwoche (Semana Santa), die Feste im November und die Woche zwischen Weihnachten und Neujahr zwei bis sechs Monate im Voraus buchen. Auch in der Hauptsaison sind vielfach Reservierungen erforderlich.

Hotels Reichlich vorhanden in der mittleren und teuren Preisklasse.

B&Bs Mittelklasseunterkünfte, vorwiegend in der Hauptstadt, in Boquete und Bocas del Toro.

Hostels Günstig und auf dem Vormarsch in Panama. Es gibt ruhige Varianten und Party-Hostels.

Lodges Vor allem im Hochland; von rustikal bis edel.

Etikette

Um Hilfe bitten Ansprache mit *discúlrame* („Entschuldigen Sie“), *perdón* bedeutet „Entschuldigung“.

Anderes Näheempfinden Panamaer halten weniger Abstand zueinander, als Europäer es gewohnt sind.

Indigene Gemeinden besuchen Konservativ kleiden und um Erlaubnis bitten, bevor man Fotos macht, vor allem von Kindern. Preise für Kunsthandwerk o. Ä. sind verhandelbar, nicht aber für Unterkunft und Essen. Kindern sollte man nichts Süßes, sondern Nützliches schenken, z. B. Stifte, Papier, Spiele oder Bücher.

Surfen Anfänger sollten erfahrenen Surfern und Schwimmern nicht ins Gehege kommen.

Geld

In Panama wird mit US-Dollars gezahlt, offiziell *balboa* genannt. Die Einheimischen nutzen die Begriffe *dólar* und *balboa* synonym.

Die panamaischen Münzen haben dieselben Werte und Größen wie die US-amerikanischen und bestehen aus dem gleichen Material. Es gibt Münzen zu einem, fünf, zehn, 25 und 50 *centavos*, 100 *centavos* sind ein *balboa* (Dollar). Nur wenige Geschäfte wechseln 50- und 100-Dollar-Scheine.

Handeln

Auf Märkten und an Straßenständen ist Handeln erlaubt, aber unüblich. Vorher sollte man herausfinden, welche Preise angemessen sind, vor allem für Handarbeit, und welche Faktoren für Qualität sprechen. Statt aggressiv zu feilschen, fragt man besser nach einem *descuento* (Rabatt).



Ein Stand mit Guna-molas (S. 252)

Trinkgeld

Restaurants Manchmal im Rechnungsbetrag enthalten, sonst 10 %.

Taxis Optional. Gegebenenfalls auf den nächsten Dollar aufrunden.

Guides Bei Tagestouren 7 bis 10 US\$ pro Person. Bei gut ausgebildeten Naturguides ruhig großzügig sein.

Sprache

Ein paar Brocken Spanisch zu lernen (S. 329) ist höflich und oft auch unerlässlich, insbesondere auf dem Land, auf lokalen Märkten und für den Austausch mit Parkrängern. In Panama wird allerdings auch viel Englisch gesprochen, ein Überbleibsel der US-amerikanischen Invasion. Zudem haben zahlreiche Panamaer Zeit im Ausland verbracht bzw. haben Familie in den USA. In manchen Restaurants gibt's englische Speisekarten. Guides sprechen eigentlich immer Englisch. Wer Guna Yala besucht, könnte etwas Guna lernen (S. 250) – nicht unbedingt notwendig, aber sicher ein Eisbrecher.

Was gibt's Neues?

Kostenlose Nationalparks

Bis auf den Parque Nacional Coiba erheben Panamas Nationalparks keine Eintrittsgebühren mehr.

Zufluchtsstätte für Faultiere

Ein tolles Ziel für einen Familienausflug ist die neue Rettungsstation für Faultiere am Gamboa Rainforest Resort, die den niedlichen Tieren Zuflucht bietet und sie wieder auf ihre Auswilderung vorbereitet. (S. 84)

Panama City Metro

Mit Mittelamerikas erster U-Bahn kommt man effizient durch Panama-Stadt. Die Erweiterung des Schienennetzes in die Vororte und zum Internationalen Flughafen Tocumen (S. 327) ist in Arbeit.

Internationaler Flughafen Tocumen

Der 800 Millionen US-Dollar teure Ausbau des größten Flughafens Panamas neigt sich dem Ende zu. Noch dieses Jahr soll er fertig werden und damit seine Position als regionaler Knotenpunkt stärken. (S. 323 f.)

Schlemmen in Panama-Stadt

Panamas beste Chefköche betreiben nun legere Imbisse, in denen ihre leckersten Speisen feilgeboten werden. Empfehlenswert: Lo Que Hay (S. 64) von José Carles und Mario Castrellons Botanica (S. 67).

Amador-Kongresszentrum

Ende 2018 eröffneten Eventcenter an der Cazada de Amador finden internationale Messen und Ausstellungen statt.

Arbeiten an der Panamericana

Motorradfahrer können sich über eine glatte Fahrbahn zwischen David und Santiago freuen. Nahe Panama-Stadt überspannt eine neue Atlantikbrücke den Kanal.

Königliche Schloßsäle

Direkt vor den Toren Boquetes lockt das Bambuda Castle mit Hostel-Flair in einem modernen Schloss im Kaffeeland. (S. 177)

Alternativer Zugang zum Coiba

Tauchern mit Ziel Parque Nacional Coiba bietet sich eine hervorragende neue Option. Das umweltfreundliche Dive Base Coiba hat seinen Sitz im winzigen Ort Pixvae, sodass die Fahrt mit dem Boot zu den Tauchstätten nun nur noch halb so lange dauert. (S. 157)

Nachtleben in Casco Viejo

Da die Immobilienpreise im angesagtesten Teil von Panama-Stadt steigen, wandern viele Nachtclubs an den Stadtrand ab. Hier findet man nun Lieblinge wie The Stranger's Club (S. 68) und die Casa Jaguar (S. 68).

W Hotel Panama City

Das schicke 2018 in einem Hochhaus eröffnete Hotel entspricht nicht der klassischen Definition eines Luxushotels. Es verwendet als Designelemente bunte Frachtcontainer, die an den Panama-Kanal erinnern (S. 61).

Segelverbot in San Blas

Nachdem der Kongress von Guna Yala Charterschiffe in ausländischer Hand in der *comarca* verboten hat, starten Segelschiffe nach Kolumbien nun ab Puerto Lindo.

Weitere Empfehlungen und Kritiken siehe lonelyplanet.com/Panama



Wie wär's mit ...

Strände

Guna Yala Bekannt für briefmarkengroße perfekte Inselchen umgeben von türkisgrünem Wasser. (S. 244)

Golfo de Chiriquí Der Meeres-Nationalpark bietet von Affen bevölkerte Inseln, nistende Schildkröten und reichlich abgelegene Strände. (S. 169)

Farallón Dieser ausladende weiße Resortstrand in Hauptstadtnähe ist perfekt für lange Strandbummel. (S. 108)

Isla Bastimentos Von den Ökoresorts von Punta Vieja zum glitzernden Sand vom Wizard Beach. (S. 214)

Nachtleben

Casco Viejo Zwischen Bars, Brauereipubs, Weinkellern und Veranstaltungsorten mit Livemusik über das Kopfsteinpflaster schlendern. (S. 68)

Bocas del Toro Der Szenetreff der Jungen und Rastlosen, inklusive Schaukeln auf der Terrasse der Aqua Lounge und Partys im La Iguana. (S. 196)

Tántalo Bar Die besten exotischen Cocktails plus Dachterrassenbar – besser geht's nur, wenn man noch die Suite im Domina-Look bucht. (S. 68)

Boquete Mit Komfort und *cervezas* locken Lokale wie die

Boquete Brewing Company sowohl Auswanderer als auch Einheimische an. (S. 173)

Romantische Ausflüge

Los Quetzales Cabins Hütten mitten im Regenwald mit Kamin und einer Bergluft, die vom Geflatter der Kolibris rauscht. (S. 189)

Casco Viejo B&Bs Hier wird man ordentlich verwöhnt mit dem pulsierenden nostalgischen Viertel direkt vor der Tür. (S. 56)

Archipiélago de Bocas del Toro Von abgeschiedenen Ökolodges bis zu strohgedeckten Strandhütten, diese Resorts lassen einen die Welt draußen vergessen. (S. 193)

Villa Távida Lodge Luxusvillen auf dem Gipfel umgeben von einem Wasserfall, Gärten und nebligen Bergspitzen. (S. 113)

Art Lodge Mehr Romantik als in dieser genialen Oase im Pazifik auf der abgelegenen Isla Gubernadora geht nicht. (S. 150)

Surfen

Santa Catalina Hier sind Weltklassewellen am Start, genug Hostels gibt's auch. (S. 149)

Playa Venao Wunderbare Strandabschnitte mit dunklem Vulkansand und beständigen Wellen für alle Niveaus. (S. 136)

Playa Bluff Kraftvolle Wellen rauschen an diesen wilden Strand; wenn von Mai bis September die Schildkröten nisten, sollte man den Strand meiden. (S. 210)

Playa El Palmar Ein Wochenendausflug von Panama-Stadt zu einem weißen Sandstrand mit zwei Surfschulen. (S. 95)

Natur

Isla Barro Colorado Naturfreunde sollten sich diesen Regenwald nicht entgehen lassen, es ist das am intensivsten erforschte Gebiet in der Neotropis. (S. 83)

Parque Nacional Coiba Mit einem Walhai tauchen, Hellrote Aras entdecken oder nach Brüllaffen suchen. Die Tierwelt ist hier einmalig. (S. 155)

San San Pond Sak Faultiere, Flusssotter und vereinzelt Seekühe bewohnen das kaum bekannte karibische Feuchtgebiet bei Changuinola. (S. 222)

Isla Bastimentos Von Juli bis August brüten Unechte und Echte Karet-, Suppen- und Lederschildkröten am Nordufer. (S. 214)

Parque Nacional Darién Eine geheimnisvolle Tierwelt lebt in diesem üppigen abgelegenen Park. (S. 269)

Parque Natural Metropolitano Ein Stückchen Regenwald mitten in Panama-Stadt. Keine Angst vor den Springaffen! (S. 51)

Abseits der ausgetretenen Pfade

Soposo Rainforest Adventures

Die Touristenpfade verlassen, um in Hütten auf Stelzen zu schlafen und abgelegene Naso-Dörfer zu erkunden. (S. 224)

Sante Fé Tanzende Schmetterlinge, Wasserlöcher zum Schwimmen und gigantische Wasserfälle zieren diese bescheidene Bergstadt. (S. 145)

Darién Durchdrungen von indigener Kultur und exotischem Tierleben; wegen der erforderlichen Genehmigungen, Kontrollpunkte und Verzögerungen ist es allerdings schwierig, hierherzukommen. (S. 261)

Isla Gobernadora Diese selten besuchte Insel ist die Heimat von Einheimischen und Künstlern und bietet noch einen Zufluchtsort ohne Menschenmassen. (S. 150)

Die Sunset Coast In diesem wenig entwickelten Surferparadies spielt die unverfälschte Natur die Hauptrolle. (S. 159)

Outdoor-Abenteuer

Nivida-Fledermaushöhle Eine Wanderung zu dieser karibischen Höhle voller Kurznasenflughunde wird mit einem unterirdischen Bad belohnt. (S. 215)

Parque Internacional La Amistad Echte Wildniswanderung ohne den Aufwand wie im Darién; Zugang über die Highlands oder die Karibikküste. (S. 190)

Volcán Barú Unfassbar steil, hart und immer neblig und matschig, aber wo sonst kann man Atlantik und Pazifik gleichzeitig sehen? (S. 183)

Jungle Treks Panamas bester Trekkinganbieter führt Besucher vom Dschungel zu den wildesten Küsten. (S. 327)



MAGNASEBK / SHUTTERSTOCK ©



TONSALADO / SHUTTERSTOCK ©

Oben: Baumschnüffler, Isla Barro Colorado (S. 83)

Unten: Comarca de Guna Yala (S. 244)

Monat für Monat

TOP-EVENTS

Panama Jazz Festival,
Januar

Karneval,
Februar–März

Festival de Diablos y Congos, Februar–März

Nogagope, Oktober

Januar

Der Reisemonat in Panama: Die Trockenzeit und die Touristensaison erreichen ihren Höhepunkt und es herrschen ideale Bedingungen zum Kitesurfen und Schwimmen, weil der Wind beständig weht und der Pazifik jetzt am wärmsten ist.

★ Panama Jazz Festival

Das einwöchige Jazzfestival (www.panamajazzfestival.com) hält Panama-Stadt in Atem. Es ist eines der größten Musikevents in Panama mit bekannten internationalen Namen aus den Genres Jazz, Blues und Salsa. Die Open-Air-Konzerte sind meist kostenlos.

★ Fiesta del Mar

Am Ende des Monats findet auf der winzigen Isla Taboga, eine kurze Boots-

fahrt von Panama-Stadt entfernt, ein Wochenendfestival (<https://www.facebook.com/fiestadelmar-taboga>) statt, das die Inselkultur mit Calypso, Tanz und leckerem Essen wiederbelebt.

Februar & März

Zum Ende der Hauptsaison sind die Wellen sowohl am Pazifik als auch in der Karibik top zum Surfen. Im Februar und März werden verschiedene religiöse Feste begangen.

★ Karneval

An den vier Tagen vor Aschermittwoch hat der Karneval Panama-Stadt und die Península de Azuero fest im Griff. Zum Partyprogramm gehören Straßenumzüge, Wasserschlachten, Livemusik und Kostüme. (S. 56)

★ Festival de Diablos y Congos

Im Zweijahresrhythmus steigt zwei Wochen nach Karneval ein Congo-Festival zu Ehren der versklavten Vorfahren. Prächtig maskierte und kostümierte Tänzer treten auf, Teilnehmer mimen entflozene Sklaven und nehmen auf der Straße „Gefangene“. (S. 238)

★ Semana Santa

Während der Karwoche ist in ganz Panama einiges los, z. B. werden die Kreuzigung und Wiederauferstehung Christi nachgestellt. Am Karfreitag ziehen religiöse Prozessionen durch die Städte.

Mai

Das Wetter ist landesweit angenehm, sporadisch fällt erfrischender Regen. Im Mai beginnt an der Karibikküste zudem die fünf- bis sechsmonatige Nistzeit der Unechten Karet- und Grünen Meeresschildkröten.

★ Fiesta de Corpus Christi

Fronleichnam ist 60 Tage nach Ostern – also im Mai oder Juni – und geht mit farbenprächtigen Tänzen, Akrobatik und Schauspielen in Villa de Los Santos einher. Maskierte und kostümierte Tänzer verkörpern Engel, Teufel, Kobolde und andere mythische Figuren.

Juli

Nebensaison (günstigere Übernachtungspreise!) und Höhepunkt der Regenzeit, an der Karibikküste ist

das Wetter jedoch relativ trocken.

🌟 Nuestra Señora del Carmen

Am 16. Juli steht alles im Zeichen der Schutzheiligen der Isla Taboga. Zum Auftakt gibt's eine Prozession mit der Jungfrauenstatue, danach Auftritte von Feuer-spuckern, Spiele und Tänze.

🌟 Virgen del Carmen

Am 16. Juli wird an der Veraguas-Küste das Fest der Virgen del Carmen gefeiert. Geschmückte Boote schippern um die Inseln und durch den Golf von Santa Catalina. Mit Gesängen und Zeremonien wird um ein langes Leben und den Schutz der Fischerboote gebeten.

🌟 Fiesta de Santa Librada

Zu Ehren der Schutzheiligen von Las Tablas startet am 19. Juli ein viertägiges Fest, das auch das Festival de la Pollera umfasst. In den Straßen auf der Península de Azuero wird groß gefeiert und es finden Messen und Prozessionen statt.

August

Die Regenzeit dauert an. Im Archipiélago de Las Perlas können Buckelwale beobachtet werden (es ist Paarungszeit). Mitte des Monats feiert Panama-Stadt seine Gründung 1519.

🌟 Festival del Manito Ocuéño

In der dritten Augustwoche steigt im Dorf Ocué eines



QUIBERTO BECERRA / SHUTTERSTOCK ©



BARRA TIANO / SHUTTERSTOCK ©

Oben: Día de Independencia (Unabhängigkeitstag)

Unten: Maskierte Tänzer, Fiesta de Corpus Christi (S. 23)

der schönsten Folklorefestivals des Landes. Es dauert drei Tage und umfasst traditionelle Musik und Tänze. Höhepunkt ist eine Bauernhochzeit.

September

Es ist noch Nebensaison, der Regen lässt aber langsam nach, vor allem nahe der Hauptstadt. Eine gute Zeit zum Reisen, Hotelreservierungen sind nicht notwendig.



Feria de la Mejorana

Schauplatz des größten Folklorefestivals des Landes, mit Ochsenkarrenparaden und *seco*-Cocktails, ist Ende September das winzige Guararé auf der Península de Azuero. Es ist ein Magnet für Musiker und traditionelle Tänzer aus ganz Panama.

Oktober

Am 12. Oktober ist **Día de la Raza** (Kolumbustag),

ein kontroverses Fest, das dennoch von jeder Hochschul-Blechbläserband ausgiebig gefeiert wird. In ganz Panama werden sehr verschiedene, aber durch die Bank sehenswerte Feste ausgerichtet.



Nogogope-Fest

Drei Tage lang, vom 10. bis 12. Oktober, kommen Guna auf der Isla Tigre zusammen und führen traditionelle Tänze auf – ein fesselndes, authentisches Schauspiel. Im Anschluss gibt's einen viertägigen Jahrmarkt mit Kunst und Kanurennen. (S.258)



Fiestas del Cristo Negro

Tausende feiern am 21. Oktober den „Schwarzen Christus“ in Portobelo; viele pilgern als Zeichen ihrer Ehrerbietung von der Hauptstadt aus dorthin. Nach einer nächtlichen Prozession wird bis frühmorgens getanzt und getrunken.



Toro Guapo

Toro Guapo heißt „schöner Bulle“ und ist eine der besten Straßenpartys des Landes. Sie findet in der zweiten Oktoberwoche in Antón in der Provinz Coclé statt und dauert drei Tage.

November

Im November und Dezember sollte man nicht geschäftlich nach Panama reisen, da sich im November das ganze Land im Taumel des Unabhängigkeitstags befindet, bevor es mit den Weihnachtsferien weitergeht. Panama-Stadt ist verwaist, die Strände sind proppenvoll.



Día de Independencia

Überall im Land wird am 28. November der Unabhängigkeit von Spanien mit ausgelassenen Partys gedacht. Die meisten Einheimischen zieht es zum Feiern und Trinken an den Strand – Unterkünfte und Transportmittel weit im Voraus buchen!

Reiseplanung

Reiserouten



1
WOCHE

Die Essenz Panamas

Für Einblicke ins tropische Panama startet man in der dynamischen Hauptstadt. Hier erkundet man die Stadt, besichtigt Kolonialruinen und Wahrzeichen wie den berühmten Panamakanal und erlebt Abenteuer im Regenwald. Zum Schluss lockt karibische Entspannung.

Los geht's in der umtriebigen **Panama-Stadt**. In Panamá Viejo lockt Spaniens erste Siedlung am Pazifik; sie wurde bei einem Piratenangriff verwüstet. Entlang der Küstenstraße Cinta Costera radelt man in den historischen Casco Viejo mit hippen

Restaurants, Dachbars, Galerien und Kathedralen aus dem 18. Jh.

Bei einem Tagesausflug zu den **Miraflores-Schleusen** kann man riesige Schiffe beim Passieren des Kanals bestaunen, während der artenreiche **Parque Nacional Soberanía** im nahen Regenwald Vogelliebhaber begeistert. Alternativ paddelt man auf dem **Lago Gatún** neben Brüllaffen und sich sonnenden Krokodilen.

Von Panama-Stadt fliegt man nach **Bocas del Toro (Stadt)**, um vier Tage lang in der Karibik zu entspannen und zwischen Korallenriffen zu schnorcheln. Die Isla

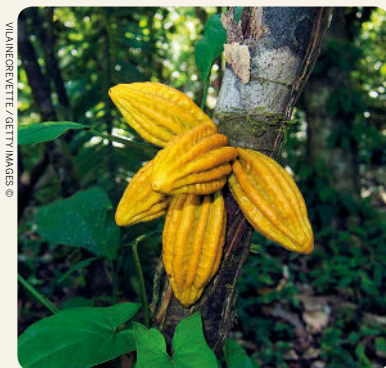




Colón entdeckt man mit dem Rad, das unkonventionelle Bocas bei einer Kneiptour.

Nun locken eine Bootsfahrt zu den idyllischen Resorts der **Isla Bastimentos**, eine Schokoladentour auf dem **Festland von Bocas del Toro** oder ein Besuch indigener Gemeinden auf anderen Inseln im Rahmen von gemeindebasiertem Tourismus.

Nach dem Rückflug in die Hauptstadt besucht man zum Abschluss deren schicke Bars und Clubs.



VILANERRETTÉ / GETTY IMAGES ©

Oben: Panamá Viejo (S. 52)

Rechts: Kakaobohnen, Provinz Bocas del Toro (S. 192)

