



lonely planet

Zentral- amerika



Belize
Costa Rica
El Salvador
Guatemala
Honduras
Mexiko: Yucatán
& Chiapas
Nicaragua
Panama

4 übersichtliche Kapitel

1

REISEPLANUNG

Wie plane ich meine Reise?

Tourenvorschläge & Empfehlungen für eine perfekte Reise

2

REISEZIELE

Alle Ziele auf einen Blick

Fundierte Einblicke, detaillierte Karten und Autorentipps

3

ZENTRALAMERIKA VERSTEHEN

So wird die Reise richtig gut

Mehr wissen – mehr sehen

4

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Schnell nachgeschlagen

Damit unterwegs alles glatt läuft

Auf einen Blick

Mit diesen Symbolen sind wichtige Kategorien leicht zu finden:

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| Sehenswertes | Schlafen |
| Strände | Essen |
| Aktivitäten | Ausgehen |
| Kurse | Unterhaltung |
| Geführte Touren | Shoppen |
| Festivals & 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 und umweltverträglich

Hier bezahlt man nichts

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| Telefon | Bus |
| Öffnungszeiten | Fähre |
| Parkplatz | Straßenbahn |
| Nichtraucher | Zug |
| Klimaanlage | B Bett im Schlafsaal |
| Internetzugang | Zi. Zimmer |
| WLAN | EZ Einzelzimmer |
| Swimmingpool | DZ Doppelzimmer |
| Vegetarische Auswahl | 2BZ Zweibettzimmer |
| Englische Speisekarte | 3BZ Dreibettzimmer |
| Kinder willkommen | 4BZ Vierbettzimmer |
| Haustiere willkommen | Apt. Apartment |

Auf Karten verwendete Symbole siehe Kartenlegende S. 825

Zentral-amerika



Ashley Harrell, Isabel Albiston, Ray Bartlett, Celeste Brash, Paul Clammer, Steve Fallon, Bridget Gleeson, Paul Harding, John Hecht, Anna Kaminski, Brian Kluepfel, Tom Masters, Carolyn McCarthy, Regis St Louis

REISEPLANUNG

Willkommen in Zentralamerika	6
Zentralamerika-Karte	8
Zentralamerikas Top 17	10
Gut zu wissen	18
Zentralamerika für Einsteiger	20
Wie wär's mit	22
Monat für Monat	25
Reiserouten	28
Große Abenteuer für wenig Geld	36
Outdooraktivitäten	39
Zentralamerika im Überblick	44

REISEZIELE IN ZENTRALAMERIKA

MEXIKO: YUCATÁN

& CHIAPAS 48

Yucatán	51
Cancún	51
Isla Mujeres	57
Puerto Morelos	59
Playa del Carmen	61
Isla Cozumel	64
Tulum	69
Cobá	71
Laguna Bacalar	73
Mahahual	75
Valladolid	75
Chichén Itzá	77
Mérida	81
Campeche	86

Chiapas

San Cristóbal de las Casas	91
Lagos de Montebello	95
Yaxchilán	96
Palenque	96
Agua Azul & Misol-Ha ...	101
Yucatán & Chiapas verstehen	101
Praktische Informationen	102

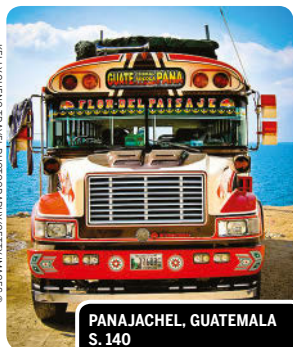
GUATEMALA 108

Guatemala-Stadt	112
Antigua	125
Das Hochland	139
Lago de Atitlán	140
Chichicastenango	156



MARK READ/LOVELY PLANETS ©

PARQUE NACIONAL SOBERRANÍA, PANAMA S. 692



KELLY CHENG TRAVEL PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES ©

PANAJACHEL, GUATEMALA S. 140



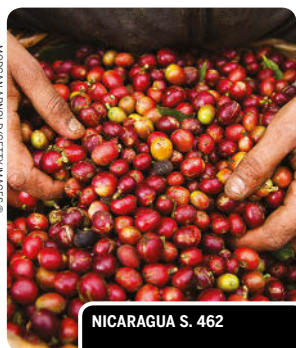
LENDELE/GETTY IMAGES ©

WALHAI

Inhalt

Santa Cruz del Quiché ...	160	Altun Ha	271	Östliches El Salvador ...	353
Nebaj	161	Lamanai	271	Cojutepeque, Ilobasco &	
Uspantán	163	Orange Walk Town	271	San Sebastián	354
Quetzaltenango	163	Corozal Town	274	San Vicente	354
Huehuetenango	174	Sarteneja	276	Alegria	355
Todos Santos		Von Belize City nach		Usulután	356
Cuchumatán	177	Belmopan	277	Bahía de Jiquilisco	357
Pazifikebene	179	West-Belize (Cayo		San Miguel	358
Retalhuleu	179	District)	277	La Unión	360
Champerico	181	Belmopan	279	Strände rund um	
El Paredón	182	Hummingbird Highway ..	281	La Unión	361
Monterrico	183	San Ignacio	282	Inseln im Golfo de	
Zentral-Guatemala ...	185	Mountain Pine Ridge		Fonseca	363
Salamá & Umgebung ...	185	& Caracol	287	Morazán	363
Biotopo del Quetzal	186	Nach Westen bis		Nördliches El Salvador 365	
Cobán	187	Guatemala	288	Suchitoto	365
Ost-Guatemala	194	Süd-Belize	290	La Palma	369
Chiquimula	194	Dangriga	290	El Salvador verstehen ...	371
Esquipulas	195	Zentrale Cayes	293	Praktische	
Quiriguá	197	Hopkins & Sittee Point ..	294	Informationen	378
Lago de Izabal	198	Placencia	296	HONDURAS	384
Puerto Barrios	202	Punta Gorda	300	Tegucigalpa	385
Livingston	203	Dörfer in Toledo	303	Westliches Honduras ...	396
Der Petén	206	Belize verstehen	304	Comayagua	397
Sayaxché	207	Praktische		La Esperanza	399
Ceibal	207	Informationen	307	Marcala	400
Flores & Santa Elena ...	211	EL SALVADOR	312	Lago de Yojoa	401
El Remate	217	San Salvador	316	San Pedro Sula	403
Tikal	219	Zentrales El Salvador ...	332	Copán Ruinas	407
Uaxactún	227	Santa Tecla	332	Archäologische	
Yaxhá	228	La Libertad	333	Stätte Copán	412
El Mirador	228	Costa del Bálsamo	334	Gracias	417
Guatemala		Westliches El Salvador 337		Nördliches Honduras ...	420
verstehen	230	Santa Ana	337	Omoa	420
Praktische		Parque Nacional		Puerto Cortés	421
Informationen	239	Los Volcanes	341	Tela	422
BELIZE	248	Lago de Coatepeque	342	La Ceiba	424
Belize City	252	Chalchuapa	342	Trujillo	432
Die nördlichen Cayes ...	257	Metapán	343	Bay Islands	434
Caye Caulker	258	Parque Nacional		Roatán	434
Ambergris Caye &		Montecristo	344	Utila	440
San Pedro	263	Ruta de las Flores	346	La Moskitia	445
Nord-Belize	270	Sonsonate	351	Laguna de Ibans	446
Community Baboon		Tacuba	352	Reserva de la Biósfera	
Sanctuary	270	Parque Nacional		del Río Plátano	446
		El Imposible	352		

REISEZIELE IN ZENTRALAMERIKA



NICARAGUA S. 462



ISLA DE OMETEPE,
NICARAGUA S. 489

Palacios 447
 Brus Laguna 448
 Puerto Lempira 448
 Südliches Honduras &
 Isla del Tigre 449
Honduras verstehen ... 450
Praktische
Informationen 456

NICARAGUA 462

Managua 466
Granada & die
Region Masaya 476
 Granada 477
 Masaya 485
 Parque Nacional
 Volcán Masaya 485
 Pueblos Blancos 486
 Carazo-Orte 488
Südwestliches
Nicaragua 488
 Rivas 488
 Isla de Ometepe 489
Südliche Pazifikküste 495
 San Juan del Sur 495
 Die Strände nördlich von
 San Juan del Sur 497
 Die Strände südlich von
 San Juan del Sur 498
 Tola & die Tola-Strände ... 499
León & Nordwestliches
Nicaragua 502
 León 503

Pazifikstrände bei León ... 508
 Die Strände der Halbinsel
 Cosigüina 510
 Chinandega 512
 Potosí 514
 Reserva Natural Volcán
 Cosigüina 514
 Vulkane bei León 515
Nördliches Hochland... 516
 Estelí 516
 Área Protegida Miraflores ... 518
 Área Protegida Cerro
 Tisey-Estanzuela 519
 Somoto 519
 Jinotega 520
 Matagalpa 521
 Dipilto 522
 Jalapa 522
 La Dalia & Peñas Blancas 523
 Reserva Natural Cerro
 Datanlí-El Diablo 523
 Reserva Natural Cerro
 El Arenal 523
 San Juan de Limay 524
 San Ramón 524
Karibikküste 524
 Bluefields 525
 Pearl Lagoon (Laguna
 de Perlas) 527
 Corn Islands (Islas
 del Maíz) 530
 Bilwi (Puerto Cabezas)... 534
 Miskito Cays 537

Waspám & der Río Coco 537

Departamento Río
San Juan 539
 San Carlos 539
Nicaragua verstehen... 540
Praktische
Informationen 546

COSTA RICA 553

San José 557
Valle Central
& Hochland 572
 Alajuela 572
 Parque Nacional
 Volcán Poás 576
 Parque Nacional
 Braulio Carrillo 577
 Cartago 577
 Valle de Orosi 578
 Turrialba 579
Karibikküste 581
 Tortuguero 581
 Parque Limón 584
 Cahuita 585
 Puerto Viejo de
 Talamanca 590
 Sixaola 595
Arenal & das nördliche
Tiefland 595
 La Fortuna &
 Volcán Arenal 595
 Tilarán 599
 Los Chiles 600

Inhalt

VERSTEHEN

Sarapiquí-Tal 601

Nordwestliches Costa Rica 603

Monteverde &
Santa Elena 603

Liberia 611

Parque Nacional
Rincón de la Vieja 613

La Cruz 615

Península de Nicoya... 615

Playas del Coco 618

Playa Tamarindo 619

Playa Sámará 624

Mal País & Santa Teresa 626

Montezuma 627

Zentrale Pazifikküste... 630

Puntarenas 630

Parque Nacional Carara 631

Jacó 631

Quepos 634

Manuel Antonio 636

Dominical 640

Uvita 642

Südliches Costa Rica & Península de Osa 643

San Isidro de
El General 643

San Gerardo de Rivas... 644

Palmar 647

Sierpe 647

Bahía Drake 647

Puerto Jiménez 649

Parque Nacional
Corcovado 651

Golfito 653

Pavones 653

Paso Canoas 654

Costa Rica verstehen... 655

Praktische Informationen 660

PANAMA 669

Panama-Stadt 671

Panamakanal 690

Isla Taboga 693

Archipiélago de
las Perlas 695

Pazifikküste & Hochland 696

El Valle 696

Farallón & Playa
Blanca 698

Chitré 698

Pedasí 699

Sunset Coast 701

Playa Venao 702

Santa Catalina 703

Santa Fé 704

Provinz Chiriquí 706

David 706

Golfo de Chiriquí 707

Playa Las Lajas 708

Boquete 708

Parque Nacional
Volcán Barú 713

Volcán 715

Cerro Punta 716

Parque Internacional
La Amistad (Las Nubes) 716

Provinz Bocas del Toro 717

Isla Colón 717

Isla Carenero 725

Isla Bastimentos 726

Isla San Cristóbal 729

Almirante 730

Changuinola 730

Provinz Colón 731

Colón 731

Portobelo 733

Isla Grande 734

Comarca de Guna Yala Provinz Darién 739

Metetí 743

Yaviza 744

El Real 744

Rancho Frío 744

La Palma 745

Reserva Natural
Punta Patiño 745

Sambú 746

Panama verstehen... 746

Praktische Informationen 756

Zentralamerika aktuell 764

Geschichte 767

Menschen & Gesellschaft 776

Kunst & Kultur 782

Allgemeine Informationen 786

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Verkehrsmittel & -wege 797

Sprache 803

Register 814

Kartenlegende 825

SPECIALS

Große Abenteuer für wenig Geld 36

Outdooraktivitäten... 39

3D-Illustration von Chichén Itzá, Mexiko... 78

3D-Illustration von Tikal, Guatemala... 220

Willkommen in Zentralamerika

Knallblaues Meer und üppig grüne Wälder, grandiose Maya-Ruinen und rauchende Vulkane: Zentralamerika wirkt wie eine tropische Märchenwelt – ist aber durch und durch echt.

Outdoorabenteuer

Die sieben Länder Zentralamerikas und die beiden mexikanischen Bundesstaaten Yucatán und Chiapas bilden einen gigantischen Outdoor-Tummelplatz mit zwei langen Küsten und über 300 Vulkanen. Besucher können per Einbaum in indigene Gebiete paddeln, spanische Festungsrüden erkunden, mit Seilrutschen durch die Regenwälder sausen, mit Meeresschildkröten schwimmen oder durch Nebelwälder wandern. Überall begegnen sie wilden Tieren – vom prächtigen Quetzal am Bergweg über Affenhorden in den Wäldern bis zum Wal, der neben der Fähre auftaucht. Der Abenteuerlust sind keine Grenzen gesetzt.

Maya-Ruinen

Die Maya-Kulturen besiedelten die Region von Mexiko bis Honduras. In fünf der heutigen Länder hinterließen sie Ruinenstätten, die Besucher in eine ferne, rätselhafte Vergangenheit zurückversetzen – von den versunkenen Tempeln von Tikal im guatemalteckischen Dschungel bis zu Palenque und Tulum in Mexiko. Lebensgroße Jaguar-Statuen beeindruckten in Copán und Chichén Itzá gilt zu Recht als eines der „Sieben neuen Weltwunder“. Besucher können hier eine 4000 Jahre alte Kultur entdecken, die in Teilen bis heute überdauert.

Vielfältige Kulturen

Zentralamerika ist kaum so groß wie Spanien, beeindruckt aber mit seinem dynamischen Völkergemisch. Das indigene Kernland der Region ist Guatemala mit über 20 Maya-Sprachen. Die Spanier hinterließen Plazas voller Kolonialarchitektur und den Brauch der Siesta. Afrikanische Kultur prägt die Karibikküste, von den Traditionen der Kongo-Rebellen bis zum leckeren *rondón* (pikanter Meeresfrüchte-Gumbo). Im letzten Jahrhundert kam dann noch der Rest der Welt hinzu – Asiaten, Europäer, Nordamerikaner – und verwandelte Panama-Stadt in eine kosmopolitische Metropole.

Sonne & Meer

Mit coolen Karibik-Vibes auf der einen und riesigen Pazifikbrechern auf der anderen Seite verspricht Zentralamerika Sonnenanbetern jedes nur erdenkliche Stranderlebnis, von einsamen *playas* (Stränden) bis zu Vollmondpartys. Obendrein wartet im Wasser noch eine ganz eigene geheimnisvolle Welt. Vor Honduras kann man mit Walhaien tauchen, vor Belize im zweitgrößten Korallenriff der Welt schnorcheln, in Costa Rica auf Weltklassewellen reiten oder vor Panama inmitten unberührter Inseln die Segel setzen. Ein Paradies!



Warum ich Zentralamerika liebe

Von Ashley Harrell, Autorin

Als ich zwölf war, nahm mein Vater mich mit auf eine ärztliche Mission nach Nicaragua. Ich erinnere mich gut daran, wie ich in einem trüben Tümpel planschte, einen gebratenen Fisch im Ganzen vertilgte (mit Augen) und mein erstes Toña-Bier trank (danke Dad!). Zwanzig Jahre und zahllose Biere später wollte ich mehr von diesen urigen, authentischen Reiseerlebnissen, also zog ich für drei Jahre nach Zentralamerika. Zu den Highlights gehörten eine Schlittenpartie auf einem aktiven Vulkan, wilde Tänze zu Garifuna-Trommeln, ein Tauchgang mit Hammerhaien – und die Erkenntnis, dass frittierte Fischschwänze wie Chips schmecken.

Weitere Informationen über unsere Autoren siehe S. 826

Zentralamerika





Zentral-amerikas Top 17



Lago de Atitlán, Guatemala

1 Der Lago de Atitlán (S. 140), vielleicht das schönste Ziel in Guatemala, entlockt selbst den abgebrühtesten Reisenden poetische Ausbrüche. Der teils stille, teils stürmische See ist umgeben von Vulkanen und Dörfern wie Santiago Atitlán mit seiner blühenden indigenen Kultur und San Marcos La Laguna, einem Mekka für Leute auf der Suche nach der kosmischen Energie des Sees. Aktivitäten wie Kajaktouren um Santa Cruz La Laguna und Wanderungen auf den herrlichen Uferwegen lohnen auch einen etwas längeren Aufenthalt.

Caye Caulker, Belize

2 Direkt von den Bootsanlegern ins Wasser eintauchen, beim Kitesurfen den Adrenalin kick suchen und das belizische Barriereriff erkunden: Das relaxte Caye Caulker (S. 258) bezaubert alle Besucher, von Backpackern bis zu Familien, mit seinen paradisischen Reizen, seiner Autofreiheit und randvollen Tellern mit Kokos-Kebab und gegrilltem Hummer. Im Nordteil der Insel feiert der angesagte neue Strandclub Koko King allmonatlich wilde, ausgelassene Vollmondpartys. Ansonsten aber ist die Koralleninsel viel beschaulicher als die trendigere und betriebsamere Nachbarinsel Ambergris.

1

OLIVIANI EXCLUSIV/REDA PIRE PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES ©



2

SIMON VELAQUEZ/500PX ©



Bocas del Toro, Panama

3 Kein Wunder, dass diese karibische Inselkette (S. 717) das Urlaubsziel Nummer eins in Panama ist. Auf der Isla Bastimentos kann man beim improvisierten Calypso mitsummen und am Wasser in einer strohgedeckten Hütte ein entspanntes Abendessen genießen. An Unterkünften gibt's alles von billigen Bleiben über Dschungel-Lodges bis zu den Luxusresorts auf den äußeren Inseln. Wer nicht surft, kann inmitten großer prächtiger Korallen und übergroßer Seesterne schnorcheln oder bei Freiwilligenprojekten Meeresschildkröten retten.

Bay Islands, Honduras

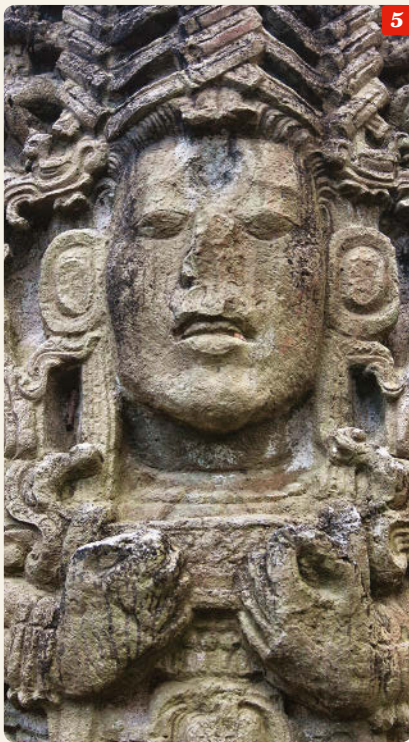
4 Ein karibischer Traum: zuerst an einem weißen Sandstrand in türkisfarbenem Wasser baden und dann den Sonnenuntergang mit einem Drink begrüßen. Die Islas de la Bahía (S. 434) mit ihrer faszinierenden britischen und Piratengeschichte sind heute für ihre Korallenriffe und Tauchreviere berühmt. Vor Utila kann man nach großen Walhaien suchen oder man erkundet vor Roatán Schiffswracks. Und abends genießt man frische Meeresfrüchte und macht die überraschend lebendige Kneipenszene der Inseln unsicher. Tauchen vor Roatán (S. 434)



DANIELA SHUTTERSTOCK ©



JT LEWIS/SHUTTERSTOCK ©



5

MAREK KUBIENIEVSKI/SHOOTER



6

ADRIANNA WILLIAMS/GETTY IMAGES



7

Copán, Honduras

5 In Zentralamerika gibt es zwar Hunderte von Maya-Stätten, aber nur wenige können es in puncto Schönheit mit Copán (S. 412) aufnehmen. Die Lage in einem idyllischen Flusstal inmitten kiefernbewachsener Hügel mit Hellroten Aras und anderen Vögeln ist einfach fabelhaft. Auch die Stätte selbst hat einiges zu bieten, z. B. eine hoch aufragende Hieroglyphentreppe und eine große Plaza mit imposanten, wunderbar verzierten Stelen und Altären. Eine reizende Basis für die Erkundung der Maya-Tempel ist das nette Städtchen Copán Ruinas (S. 407) ganz in der Nähe. Detail, Gran Plaza (S. 415)

Granada, Nicaragua

6 Granada (S. 477) übt eine starke Anziehungskraft aus. Den Reiz der Stadt machen vor allem malerische Kopfsteinpflasterstraßen und bunte Kolonialhäuser (s. Bild oben) und -kirchen aus, die die bewegte Vergangenheit Granadas in die Gegenwart transportieren. Am besten lässt sich das alles zu Fuß erkunden: Mit einem Bummel zu Galerien, Restaurants und Kolonialkirchen lässt sich problemlos fast ein ganzer Tag füllen. Und in der Nähe harren Wildnisgebiete, Inseln, Vulkane und Kunsthandwerksdörfer der Erkundung.

Costa Maya, Mexiko

7 Diese Region sollte man noch so aussieht wie jetzt. Im Gegensatz zum touristischen Cancún und der Riviera Maya findet man hier noch stille Fischerdörfer, die sich einer nachhaltigen Erschließung verschrieben haben, wie das reizende Mahahual (S. 75). Hier kann man entschleunigen, sich an feinsten Sandstränden (s. Bild oben) aalen, in der kristallklaren Laguna Bacalar paddeln und frangrische Meeresfrüchte schmausen. Vor der Küste können Taucher und Schnorchler den Banco Chinchorro erkunden, das größte Korallenatoll der Nordhalbkugel.



PHILIP LEE HARVEY/LOVELY PLANET ©

8 Isla de Ometepe, Nicaragua

Die beliebte, entspannte Insel (S. 489) im Lago de Nicaragua hat archäologische Stätten, Wasserfälle, Vögel, Affen und ans Ufer plätschernde Wellen zu bieten. Abenteuerlustige können zwei Vulkane erklimmen, üppige Berghänge durchstreifen, an Ziplines entlangrauschen und das Paradies per Kajak, Fahrrad oder zu Fuß erkunden. Dazu locken coole Hostels, Campingplätze und eine relaxte Travellerszene. Hier gibt es alles von exklusiven Lodges bis zu Hippie-Hütten; auf Ometepe ist Platz genug für alle. Ojo de Agua (S. 493)



JUSTIN FOLKES/LOVELY PLANET ©



MAISSANT LUDOVIC / HERMIS PH ©

9 Tikal, Guatemala

Die restaurierten Dschungeltempel (S. 219) beeindrucken auch heute noch durch ihre monumentale Größe und ihre architektonische Brillanz, von der man sich frühmorgens an der Gran Plaza überzeugen kann. Sie sind Zeugnis der kulturellen und künstlerischen Höhen, zu denen sich diese rund 1600 Jahre lang bestehende Dschungelkultur aufschwang. Ein Highlight ist der Blick vom hoch aufragenden Tempel IV am Westrand der Anlage. Ebenso faszinierend ist die vielfältige Tierwelt, der man zwischen den verschiedenen Zeremonialbezirken begegnet. Templo I, Gran Plaza (S. 222)

10 Panama-Stadt, Panama

Panama-Stadt (S. 671) ist Lateinamerika mit extrahoher Drehzahl – Menschenmassen, Kasinos und eine Skyline glitzernder Wolkenkratzer aus Glas und Stahl, die an Miami erinnert. Die Stadt mit fast einer Million Einwohner grenzt an den Panamakanal, ein Weltwunder der Ingenieurskunst, und besticht mit der schönen Kolonialarchitektur des Casco Viejo und den romantischen Ruinen von Panamá Viejo. Sie ist voll faszinierender Kontraste und dabei unbestreitbar authentisch. Üppige Regenwälder und Sandstrände liegen nur einen kurzen Tagesausflug entfernt.

Playa El Tunco, El Salvador

11 Die Playa El Tunco (S. 334) ist der berühmteste Strand in El Salvador, bekannt für seine ausgelassenen Wochenendpartys, Weltklasse-Surfbedingungen und die vielen Besucher aus dem Ausland. Wer lieber chillen möchte: In vielen der umliegenden Strandsiedlungen geht es weit weniger hektisch zu. Barra de Santiago am westlichen Ende ist wild und windgepeitscht; Meereschildkröten legen hier an der Küste ihre Eier ab. Weiter östlich finden sich einsame Traumstrände, die man ganz für sich allein hat.

Palenque, Mexiko

12 Diese eindrucksvollen Ruinen (S. 96) gehören zu den schönsten der Maya-Welt. Pyramiden erheben sich aus den Wipfeln des Dschungels und Brüllaffen liefern den passenden Sound dazu. Im labyrinthischen Palacio schaut man hoch zu dessen einzigartigem Turm. Vom Templo de las Inscripciones, dem Mausoleum für Pakal, den mächtigsten Herrscher von Palenque, bietet sich ein herrlicher Blick über die weitläufige Anlage. Bergab lockt der Fluss Otulum mit seinen Wasserfällen und den Abschluss bildet ein Besuch im tollen Museum von Palenque.



11

JOHN COLETTI/GETTY IMAGES ©



12

BOHEMIAS/GETTY IMAGES ©

Blue Hole Natural Monument, Belize

13 Das berühmte Naturdenkmal „Great Blue Hole“ (s. Bild unten; S. 269) ist eine kreisrunde Doline, die Taucher magnetisch anzieht. Die senkrechten Wände des Lochs reichen über 125 m ins Meer hinab. Obwohl es zur Hälfte mit Schlick angefüllt ist, entsteht durch seine Tiefe ein perfektes Rund von leuchtendem Blau, das aus der Luft deutlich sichtbar ist. Die Wand des Blauen Lochs zielt ein dichter Wald von Stalaktiten aus ferner Vergangenheit. Manchmal leistet den Tauchern hier eine Schar Riffhaie Gesellschaft.



Ruta de las Flores, El Salvador

14 Eine Fahrt vorbei an Kaffeeplantagen und Bergdörfern klingt nicht superspannend, aber die 60 km lange „Blumenroute“ (S. 346) über die vulkanische Apanecakette lockt mit Wasserfällen, kulinarischen Festen und Wanderwegen. Am nördlichen Ende der Strecke liegt Tacuba, ein Tor zum spektakulären Parque Nacional El Imposible an der Grenze zu Guatemala. Und nahe der Südspitze warten der schöne Vulkansee Lago de Coatepeque und der Vulkan Santa Ana, ein tolles Revier für eine Tageswanderung (s. Bild unten).





15

FRANCIS MOND/SCOPY ©



16

SIMON HALLER/GETTY IMAGES ©



17

DAMIENO NALIMA/SHUTTERSTOCK ©

Parque Nacional Manuel Antonio, Costa Rica

15 Nicht umsonst ist der Parque Nacional Manuel Antonio (S. 637) der beliebteste Nationalpark Costa Ricas: Dieses Juwel ist mit atemberaubenden Stränden, leicht zugänglichen Wanderwegen und reicher Tierwelt gesegnet. An einem perfekten Tag folgen auf eine entspannte Wanderung mit Tiersichtungen (z. B. Leguane, s. Bild oben) ein entspanntes Picknick unter wogenden Palmen und ein Bad im Pazifik. Fürs Abendessen bietet sich ein Restaurant auf einer Klippe an, während die Sonne den Horizont in ein Flammenmeer taucht. *Pura vida* für wahr.

Südliche Karibikküste, Costa Rica

16 Tagsüber lümmeln sich Besucher in der Hängematte, radeln zum Schnorcheln an spärlich bevölkerte Strände, wandern zu Tümpeln unter Wasserfällen oder besuchen die indigenen Gebiete der Bribri und Kéköldi. Abends schmaust man feurige Karibikküche und wiegt sich in Open-Air-Bars zu Reggaeton-Klängen. Die Dörfer Cahuita, Puerto Viejo de Talamanca und Manzanillo sind Vorposten dieser einzigartigen Mischung aus afrokaribischen, Tico- und indigenen Kulturen und ideale Stützpunkte für Abenteuer an der südlichen Karibikküste (S. 585). Playa Cocles (S. 590)

Altun Ha, Belize

17 Altun Ha (S. 271) ist zwar nicht die größte, aber die Weitem bekannteste Maya-Stätte in Belize. Die 607 ha große Anlage nicht weit von Belize City umfasst einen zentralen Zeremonialbezirk mit zwei Plazas zwischen zwei Tempeln, dem Temple of the Green Tomb und dem Temple of the Masonry Altars (s. Bild oben) – Letzterer findet sich auch auf dem Label von Belikin Beer und einer belizischen Banknote. Nach einem langen Tag voller Erkundungen kann man sich im Belize Boutique Resort & Spa, 24 km nördlich der Ruinen, verwöhnen lassen.

Gut zu wissen

Weitere Infos siehe Praktische Informationen (S. 785)

Sprachen

Spanisch, Englisch

Visa

Generell nicht erforderlich für Aufenthalte bis zu 90 Tage (in Belize 30 Tage). Das Regionalabkommen Centro America 4 (S. 796) erlaubt für Guatemala, Nicaragua, Honduras und El Salvador zusammen 90 Tage Aufenthalt.

Geld

Geldautomaten sind außer in abgelegenen Gebieten weit verbreitet. Kreditkarten werden von Mittelklasse- und Spitzenhotels, Restaurants und Tourenanbietern angenommen. Bei informellen Transaktionen darf gefeilscht werden.

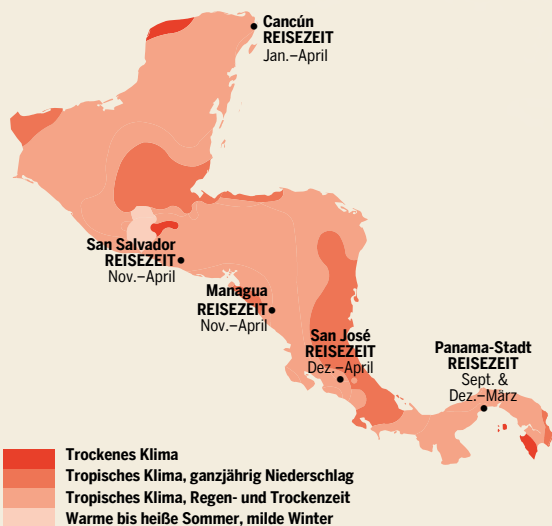
Handys

Handys sind weit verbreitet. Ein örtliches Handy kostet am Kiosk ab 20 US\$, eine örtliche Prepaid-SIM-Karte ca. 5 US\$ (das Handy muss GSM-kompatibel und SIM-Lock-frei sein).

Zeit

Central Standard Time
(MEZ -7 Std.)

Reisezeit



Hochsaison

(Mitte Dez. –
Mitte April)

- ➔ Trockenzeit im Großteil der Region.
- ➔ Größere Nachfrage nach Hotels; um 25 bis 50 % höhere Preise.
- ➔ An den beliebtesten Zielen erheblich mehr Touristen.

Absolute Hochsaison

(Ferien &
Feiertage)

- ➔ Weihnachten, Neujahr und Osterwoche.
- ➔ Hotelpreise können sich verdoppeln.
- ➔ Resorts, Festivals, Orte und Strände sind voll mit Urlaubern aus dem Inland.

Nebensaison

(Mitte April –
Anfang Dez.)

- ➔ Regenzeit im Großteil der Region; Hurrikansaison zwischen Juni und November.
- ➔ Viele Ziele sind trotzdem gut zu besuchen – siehe regionale Klimakarten.
- ➔ Günstigere Übernachtungspreise.

Websites

Planeta (www.planeta.com)
Artikel über die Region: Events, Infos und Links, mit Schwerpunkt auf nachhaltigem Reisen.

The Tico Times (www.ticotimes.net) Das bewährte Online-Magazin mit Sitz in Costa Rica bringt Nachrichten und Kulturinfos aus Zentralamerika.

Lonely Planet (www.lonelyplanet.com/central-america) Infos, Hotelbuchungen, Traveller-Forum und mehr.

Touristeninformation

In jedem Land gibt es mindestens eine Touristeninformation in der Hauptstadt; einige Länder haben auch in Provinzstädten Touristeninformationen. Studentenreisebüros gibt es in den Hauptstädten von Costa Rica und Panama und in Cancún, Mexiko.

Unter www.visitcentroamerica.com sind Tourismusinfos für sämtliche Länder zu finden.

Nachhaltig reisen

Über Land fahren Mit dem Bus fahren statt fliegen

Richtig spenden Kindern Geld zu geben fördert das Betteln; besser direkt an Schulen oder Krankenhäuser spenden

Lokale Anbieter bevorzugen In Familienbetrieben essen und übernachten und kommunale Angebote nutzen

Freiwilligenarbeit Z. B. Schutz von Schildkröten, Englischunterricht oder in einer gemeinnützigen Organisation

Müll reduzieren Eine wiederbefüllbare Trinkflasche kaufen oder mitbringen

Traditionen achten In Kirchen und traditionellen Siedlungen angemessene Kleidung tragen

Tagesbudget

Budget:
unter 50 US\$

- ➔ Dormbett: 10–15 US\$
- ➔ Tagesmenü oder Streetfood: 4–8 US\$
- ➔ Öffentliche Verkehrsmittel: 5–15 US\$

Mittelklasse:
50–180 US\$

- ➔ Doppelzimmer in Mittelklassehotel: 30–60 US\$
- ➔ Restaurantessen: 8–20 US\$
- ➔ Nationalparkseintritt oder Surfunterricht: 8–25 US\$

Spitzenklasse:
ab 180 US\$

- ➔ Doppelzimmer in Top-Hotel, -Resort oder -Lodge: ab 60–140 US\$
- ➔ Geführte Wanderungen und Touren: 30–60 US\$

Ankunft in Zentralamerika

Aeropuerto Internacional de Cancún (Mexiko; S. 106) Der Flughafen-Shuttlebus kostet ca. 160 Mex\$ pro Pers., Taxis bis zu 500 Mex\$.

Aeropuerto Internacional La Aurora (Guatemala-Stadt; S. 122) Lizenzierte Taxis warten vor der Abflughalle.

Philip Goldson International Airport (Belize City; S. 257) Taxi in die die Stadt ab 50 BZ\$.

Aeropuerto Internacional Monseñor Óscar Arnulfo Romero (San Salvador, El Salvador; S. 329) Stündlich verkehren Busse ins Stadtzentrum. Ein Taxi kostet ca. 30–40 US\$ (45 Min.).

Aeropuerto Internacional Toncontín (Tegucigalpa, Honduras; S. 396) Am besten bestellt man ein Taxi (200–300 HNL).

Aeropuerto Internacional Augusto César Sandino (Managua, Nicaragua; S. 473) Offizielle Taxis am Flughafen kosten 20–25 US\$.

Aeropuerto Internacional Juan Santamaría (San José, Costa Rica; S. 571) Busverbindungen (ca. 1,50 US\$) ins Zentrum von San José. Die Taxifahrt kostet ab 30 US\$.

Aeropuerto Internacional de Tocumen (Panama-Stadt; S. 688) Taxis (ab 30 US\$) bekommt man am Beförderungsschalter in der Nähe der Gepäckausgabe.

Unterwegs vor Ort

Busse sind die billigste und einfachste Möglichkeit, in der Region herumzukommen, vor allem auf der Panamericana bzw. Interamericana, die durch alle Länder außer Belize führt.

Auto & Motorrad Mit Mietfahrzeugen darf man das jeweilige Land gewöhnlich nicht verlassen.

Bus Das Haupttransportmittel in der Region. Von komfortablen, klimatisierten Fernbussen bis zu abgewrackten ehemaligen Schulbussen.

Fähre Zu Inseln und einigen Landesgrenzen verkehren verschiedene Arten von Booten und Schiffen.

Flugzeug Wegen der langgestreckten Form der Region erspart ein Flug u. U. mehrere Stunden Reisezeit. Jedes Land hat mindestens einen internationalen Flughafen, außerdem Inlands- und Charterflüge.

Zug Züge verkehren nur auf der Strecke Panama-Stadt–Colón in Panama und Pendlerstrecken im Valle Central, Costa Rica.

Mehr zum Thema
Unterwegs vor Ort
siehe S. 799



Zentralamerika für Einsteiger

Weitere Infos siehe **Praktische Informationen (S. 785)**

Checkliste

- ➔ Ist der Reisepass noch mindestens sechs Monate nach der Ankunft gültig?
- ➔ Visaregelungen und amtliche Reisehinweise prüfen
- ➔ Auslandsreisekrankenversicherung abschließen
- ➔ Höchstgewicht für Gepäck und Regelungen für Mitnahme von Camping- und Outdoorausrüstung prüfen
- ➔ Sind Impfungen nötig?
- ➔ Schließt der Kreditkartenvertrag eine Mietwagenversicherung ein?

An alles gedacht?

- ➔ Sprachführer
- ➔ Flipflops oder Sandalen
- ➔ Wanderschuhe
- ➔ Poncho oder Regenjacke
- ➔ Fernglas
- ➔ Insektenschutz mit DEET
- ➔ Trinkflasche
- ➔ Wer ein Auto mieten möchte: Führerschein
- ➔ Bestimmungsbuch Flora und/oder Fauna
- ➔ Akkus und Ladegeräte
- ➔ Taschen- oder Stirnlampe

Top-Tipps für die Reise

- ➔ So viel Spanisch lernen wie möglich, auch wenn es nur ein paar einfache Ausdrücke sind. Die können u. U. sehr nützlich sein und die Kontaktaufnahme zu Einheimischen erleichtern.
- ➔ Nur die Hälfte der Kleidung mitnehmen, die man zu brauchen glaubt. Wäsche kann man vor Ort günstig waschen lassen.
- ➔ Die örtlichen Märkte besuchen, nicht nur, um billig Frisches zu essen, sondern auch in den Alltag der Einheimischen einzutauchen.
- ➔ Belize, Costa Rica und Mexiko sind teurer als andere Länder. Am billigsten sind Guatemala, Honduras, El Salvador und Nicaragua.
- ➔ Entspannt bleiben und immer Lesestoff dabei haben. Am besten stellt man sich einfach darauf ein, dass hier alles seine Zeit braucht.

Kleidung

Die Einheimischen tragen außer am Strand kaum Shorts. Leichte lange Hosen oder Röcke und kurzärmelige Shirts mitnehmen. In den Großstädten kann es abends in Restaurants, Bars und Clubs recht förmlich zugehen – dafür ggf. formellere Abendkleidung einpacken. Fürs Hochland braucht man eine Fleecejacke und leichte Outdoorjacke.

Übernachten

Reservierungen braucht man fast nur in der Hauptsaison.

Hotels In allen Variationen; günstiger sind Doppelzimmer in Hostels.

Camping Campingplätze sind selten; es gibt sie vor allem in Nationalparks und Naturschutzgebieten (vor allem in Costa Rica).

Pensionen/B&Bs Gute Unterkünfte der Mittelklasse; meist klein und familiengeführt.

Hostels Nicht nur für junge Traveller; hier gibt es alles von ruhigen Häusern bis zu Partyhostels.

Lodges Von rustikal bis luxuriös; gut fürs Eintauchen in die Natur, zumeist im Dschungel und im Hochland.

Privatquartiere Unterkünfte in Privathäusern, mit Gemeinschaftsbad und gemeinsamen Mahlzeiten.

Sicherheit

- ➔ Teile von Honduras, El Salvador und Guatemala leiden unter hoher Kriminalität und Gangaktivitäten. Besucher sind selten betroffen, aber vereinzelt werden auch sie Opfer von Straßenraub, Körperverletzung, Vergewaltigung, Autoraub und Mord.
- ➔ Am höchsten ist die Kriminalität in den Hauptstädten.
- ➔ Sexuelle Übergriffe passieren oft an einsamen Stränden.
- ➔ Nachtbusse sind zu meiden (außer vielleicht in Mexiko und Panama), weil es nachts häufig zu Straßenüberfällen kommt.
- ➔ Drogen sollte man komplett meiden.
- ➔ Am besten aktuelle Informationen von anderen Reisenden, Touristeninformationen, der Polizei, Pensionsbetreibern und dem Thorn-Tree-Forum von Lonely Planet (www.lonelyplanet.com/thorntree) einholen.

Feilschen

Auf Märkten und an Straßenständen darf gefeilscht werden; jedoch sollte man sich zunächst über angemessene Preise und die Qualität des Angebotenen informieren.

Trinkgeld

Restaurants 10 %, aber zuerst nachschauen, ob das Trinkgeld schon im Rechnungsbetrag enthalten ist.

Taxis Wer möchte, kann den Betrag aufrunden, besonders abends.

Guides Bei Tagestouren 1–2 US\$ pro Person, mehr für Guides mit Fachkenntnissen.



Tacos mit Schweinefleisch, Mexiko

Etikette

Um Hilfe bitten Man sagt *disculpe*, um jemanden anzusprechen, und *perdón*, um um Entschuldigung zu bitten.

Distanz Der als angemessen empfundene Körperabstand zu den Mitmenschen ist geringer als bei uns üblich.

Indigene Siedlungen Angemessene Kleidung tragen und beim Fotografieren vorher um Erlaubnis fragen. Nur um Kunsthandwerk feilschen, nicht um Unterkunft und Essen.

Essen

Zentralamerika ist nicht gerade als Gourmetreiseziel bekannt; meist dominieren Bohnen und Reis auf dem Teller. Aber seine Kombination aus vielfältigen Kulturen und Klimazonen, fruchtbaren Böden und ausgedehnten Küstenlinien hat doch einiges an Köstlichkeiten hervorgebracht. An der Karibikküste wird mit mehr Gewürzen und Kokosmilch gekocht, doch wer ein echtes Schlemmerparadies sucht, sollte Kurs auf Mexiko nehmen.

Sprache

Außer im englischsprachigen Belize ist Spanisch die wichtigste Sprache Zentralamerikas. Ein paar Brocken Spanisch zu können, ist nicht nur höflich, sondern notwendig. An der Karibikküste wird teils Englisch gesprochen.

Wer eine indigene Siedlung besucht, sollte vorher ein paar Wörter in der jeweiligen Sprache lernen – das erleichtert den Zugang.

Wie wär's mit ...

Schnorcheln

Isla Holbox, Mexiko Abgelegene Golfinsel mit Meeresschildkröten, Mantarochen und Barrakudas. (S. 59)

Utila, Honduras Das ultimative Schnorchelerlebnis: die Begegnung mit riesigen Walhaien. (S. 440)

Belize Ein wundervolles endloses Riff macht Belize zum Paradies für Schnorchler. (S. 257)

Parque Nacional Coiba, Panama Nicht ganz leicht zu erreichen, aber dieser Meerespark bietet wunderbare Bedingungen. (S. 702)

Wandern

Volcán Mombacho, Nicaragua Gut zugänglicher Nebelwald mit tollen Wanderwegen und noch besseren Möglichkeiten zur Vogelbeobachtung. (S. 482)

Parque Internacional La Amistad, Panama Echte Wildniswanderwege, zu erreichen übers Hochland oder von der Karibikküste aus. (S. 716)

Parque Nacional Cusuco, Honduras Dramatische Bergpfade vorbei an Riesenfarnen, Zwergwäldern und versteckten Quetzals. (S. 404)

Parque Nacional Chirripó, Costa Rica Ein echtes Aben-

teuer: der Weg auf den Cerro Chirripó, den höchsten Berg Costa Ricas. (S. 649)

Volcán Tajumulco, Guatemala Recht einfache Wanderung zum höchsten Punkt Zentralamerikas, besonders wenn man sich zwei Tage Zeit lässt. (S. 166)

Tierbeobachtung

Península de Osa, Costa Rica Affen und Aras, Faultiere und Schlangen – auf der Halbinsel gibt es jede Menge Tiere. (S. 643)

Isla Bastimentos, Panama Im Juli und August legen an der Nordküste Unechte und Echte Karettschildkröten sowie Suppen- und Lederschildkröten ihre Eier ab. (S. 726)

Moskitia, Honduras Riesige Feuchtgebiete, Savannen und Tropenwälder – der beste Ort für die Suche nach Jaguaren und Tapiren. (S. 445)

Monterrico, Guatemala Eine Schildkröte retten, einen Wal erspähen oder in den Mangroven Vögel beobachten. (S. 183)

Parque Nacional Tortuguero, Costa Rica Bei nächtlichen Touren können Besucher beobachten, wie Schildkröten ihre Eier im Sand dieses tierreichen Parks ablegen. (S. 581)

Tauchen

Roatán, Honduras Erstklassiges Steilwandtauchen am Rand des Cayman-Grabens, Korallen und jede Menge Meerestiere. (S. 434)

Blue Hole, Belize In diesem tiefblauen Cenote kann man zusammen mit Stier- und Hammerhaien unter Stalaktiten schwimmen. (S. 269)

Isla Cozumel, Mexiko Berühmte Riffe wie Arrecife Palancar und El Cielo sind unwiderstehlich für Tauchfans. (S. 64)

Isla del Caño, Costa Rica Meeresschildkröten und Buckelwale machen diese Insel zu einem beliebten Tauchziel. (S. 648)

Corn Islands, Nicaragua Tolle Möglichkeiten zum Höhlen- und Rifftauchen in kristallklaren Karibikgewässern. (S. 530)

Parque Dos Ojos, Mexiko Einer der besten Cenoten für Unterwasserabenteuer in der Gegend von Tulum. (S. 69)

Abseits der ausgetretenen Pfade

Pearl Keys, Nicaragua Auf diesen winzigen, idyllischen Karibikinseln kann man Robinson Crusoe spielen. (S. 529)

Bahía de Jiquilisco, El Salvador Tosende Brandung,



DANNBERG/GETTY IMAGES ©

üppige Mangroven, Fischerdörfer und ein intaktes Biosphärenreservat: ein wahres Wunderland. (S. 357)

Darién, Panama Voller indigener Kultur und exotischer Wildnis – diese abgelegene Provinz ist wild und ursprünglich. (S. 739)

La Campa, Honduras Hübscher *pueblo* im Herzland. Seilrutschen über Canyons, authentische Keramiken und geführte Bergwanderungen. (S. 419)

Crooked Tree Wildlife Sanctuary, Belize Ein echtes Juwel für Naturfreunde und beschauliches Dorfleben inmitten wunderschöner Landschaft. (S. 273)

Calakmul, Mexiko Abgelegene Maya-Ruinen im üppigen Regenwald von Campeche. (S. 87)

Kolonialstädte

Antigua, Guatemala Eine Ansammlung von Kopfsteinpflasterstraßen, Ruinen und eleganten Kirchen. (S. 125)

Granada, Nicaragua Die herrliche Kolonialstadt geizt nicht mit ihren Reizen. (S. 477)

Suchitoto, El Salvador Malerische Stadt voller Kunstgalerien. An den meisten Wochenenden finden Feste statt. (S. 365)

Casco Viejo, Panama-Stadt Super für Nachteulen, mit Bars, Kneipen, Weinlokalen und Live-Musikläden. (S. 671)

Comayagua, Honduras Entspannt und wohlhabend, historischer Kern mit eleganten Kirchen und Gebäuden. (S. 397)

Surfen

Dominical, Costa Rica Manche Surfer wollen nie mehr weg aus diesem relaxten Hippie-Ort. (S. 640)



SHELLY/PHOTOFEST/SHUTTERSTOCK ©

Oben: Quetzal (S. 41)

Unten: Yoga in Costa Rica (S. 553)

Santa Catalina, Panama Stau-biges Dorf ohne Andenkenläden, aber dafür mit Weltklassewellen. (S. 703)

Pavones, Costa Rica Einer der weltweit längsten Lefthander der Welt lockt Surfer von nah und fern. (S. 653)

Las Flores, El Salvador Das Surfmekka im einsamen Osten zählt zu den besten Lateinamerikas. (S. 361)

Puerto Viejo, Costa Rica Hier türmt sich der legendäre Salsa-Brava-Brecher im Dezember bis zu 7 m hoch. (S. 590)

Punta Mango, El Salvador Der berühmte Break ist per Boot von Las Flores oder El Cuco zu erreichen. (S. 361)

Playa Maderas, Nicaragua Super Surfspot mit einem der besten Strandbrecher des Landes. (S. 497)

Ruinen

Tikal, Guatemala Dieser Superstar unter den Ruinenstätten lohnt mit seinen Tempelpyramiden inmitten des Dschungels einen Besuch. (S. 219)

Chichén Itzá, Mexiko Vor allem zur Tagundnachtgleiche verzaubert die gewaltige Pyramide El Castillo die Besucher. (S. 77)

Copán, Honduras Exquisite Tempelakropolis mit wunder-vollen Maya-Steinverzierungen. (S. 412)

Tulum, Mexiko Maya-Ruinen auf einer Klippe mit atemberaubendem Ausblick auf die Karibik. (S. 69)

Tazumal, El Salvador Die eindrucksvollste Maya-Stätte des Landes – hier wurden einst Menschenopfer dargebracht. (S. 342)

Altun Ha, Belize Diese Maya-Ruinen zieren die Etiketten des Belikin-Biers und die Geld-scheine des Landes. (S. 271)

Palenque, Mexiko Die Ruinen mitten im Dschungel gehören zu den eindrucksvollsten von ganz Mexiko. (S. 96)

Vulkane

Volcán Masaya, Nicaragua Wo man nachts die rote Lava im Krater blubbern sieht. (S. 485)

Volcán Barú, Panama Steil, neblig und schlammig – aber wo sonst kann man beide Ozeane zugleich sehen? (S. 713)

Parque Nacional Los Volcanes, El Salvador Im Land der Vulkane: Santa Ana ist am größten, der kegelige Izalco am spektakulärsten. (S. 341)

Volcán Arenal, Costa Rica Das feurige Spektakel ist Vergangenheit; was bleibt, ist ein prachtvoller Vulkankegel mit zahlreichen heißen Quellen. (S. 595)

Strände

Guna Yala, Panama Perfekte winzige Inselchen inmitten türkisfarbener Gewässer. (S. 735)

Playa Norte, Mexiko Das hin-reißende Juwel aus weichem

Sand gilt manchen als der schönste Strand Mexikos. (S. 57)

West Bay, Honduras Der weiße Karibikstrand bietet vor der Küste ein tolles Korallenriff. (S. 440)

Little Corn Island, Nicaragua Auf dieser zauberhaften Insel trifft leuchtend türkises Wasser in einsamen Buchten auf schneeweißen Sand. (S. 532)

Placencia, Belize Ein sehr beliebter und wunderschöner karibischer Sandstrand von 26 km Länge. (S. 296)

Playa El Tunco, El Salvador Am schwarzen Sandstrand treffen sich hier Surfprofis und heimi-sche Partylöwen. (S. 334)

Yoga

Science & Soul Wellness, Belize Das einzige AntiGravity-Studio im Land bietet ein wohlthuendes Ambiente unter hochprofessioneller Leitung. (S. 265)

Danyasa Yoga Arts School, Costa Rica Kurse für jedes Können, u. a. Tanz-Yoga-Flow-Hybridstile und ekstatischer Mondtanz. (S. 640)

RandOM Yoga, Belize Auf Caye Caulker bietet eine fabelhafte Lehrerin Yoga-Kurse auf einer Dachterrasse unter freiem Himmel auf Spendenbasis an. (S. 258)

Lago de Atitlán, Guatemala Yoga in märchenhafter Umge-bung: Das Yoga-Forest-Studio verwöhnt mit spektakulärer Aussicht. (S. 153)

Monat für Monat

TOP-EVENTS

Carnaval, Februar oder März

Semana Santa, März oder April

Bolas de Fuego, August

Día de los Muertos, November

Garifuna Settlement Day, November

Januar

Der Höhepunkt der Trockenzeit ist zugleich die Hauptreisezeit, mit tollen Bedingungen zum Kitesurfen und Baden im Pazifik. In Monteverde in Costa Rica beginnt die Zeit für die Quetzal-Beobachtung.

★ Sound Tulum, Mexiko

Das zweiwöchige Musikfestival mit internationalen Topmusikern der Underground-Electronic-Szene findet an vielen Orten im märchenhaften Tulum und seiner Umgebung statt. (S. 70)

★ Panama Jazz Festival

Das einwöchige Festival gehört zu den größten

Musikevents in Panama und lockt internationale Topmusiker aus z. B. Jazz, Blues und Salsa an. Es findet überall in Panama-Stadt statt; Freiluftkonzerte sind gewöhnlich gratis. (S. 680)

Februar

Die beste Zeit zum Surfen an der Pazifik- und der Karibikküste. Im Februar oder März ist in allen zentralamerikanischen Ländern Karneval.

★ Carnaval, Mexiko

Karneval wird als riesige Straßenparty mit Umzügen, Musik, Tanz und jeder Menge Spaß in Mérida, Campeche und auf der Isla Cozumel gefeiert.

★ Festival de Diablos y Congos, Panama

Zwei Wochen nach Karneval (im Februar oder März) werden bei diesen Festival in Portobelo auf Tanzveranstaltungen und bei frechen Rollenspielen mit Masken und Kostümen rebellische Sklaven der Vergangenheit gefeiert. (S. 733)

März

Ostern im März oder April ist ein wichtiges Fest. Zur Semana Santa (Karwoche) gehören Nachstellungen der Passion Christi. Am Karfreitag finden in ganz Zentralamerika Prozessionen statt.

★ Envision, Costa Rica

Costa Ricas Version des US-amerikanischen Burning-Man-Festivals steigt Anfang März (oder Ende Februar) in Uvita: vier Tage Wortbeiträge, Musik, Yoga, Aktionskunst, Permakultur und DJs. (S. 642)

★ Desfile de Bufos, Guatemala

Am Freitag vor Karfreitag veranstalten die Studenten der Universität von Panama-Stadt einen Narrenumzug, um die Politik aufs Korn zu nehmen.

April

Das Ende der Trockenzeit. Im Dschungeltiefeland von Guatemala sind März und April Hitzemonate. Die beste Zeit für die Beobachtung von Walhaien vor Honduras und Belize.

Día de Juan Santamaría, Costa Rica

Am 11. April wird des costaricanischen Nationalhelden gedacht, der 1856 beim Befreiungskampf gegen den US-amerikanischen Möchtegern-Eroberer William Walker starb. Die einwöchigen Feierlichkeiten umfassen u. a. Paraden und Feste, besonders in Santamarías Heimatstadt Alajuela.

Mai

Regenzeit in Zentralamerika. Im Mai fängt in der Karibik die fünf- bis sechsmonatige Nistzeit der Unechten Karet- und der Suppenschildkröten an.

Chocolate Festival, Belize

Mitte Mai kommen in der südlichsten Provinz von Belize alle Liebhaber der Schokolade zusammen: Produzenten, Verkäufer und Genießer. Außerdem wird Toledos Geschichte und Kultur präsentiert.

La Feria de San Isidro, Honduras

Die größte Fiesta in Honduras findet auf den Straßen und in den Clubs von La Ceiba statt; Höhepunkt sind die Umzüge Ende Mai mit Hunderttausenden von Zuschauern. Kostümierte Tänzer und Feiernde füllen die Stadt bis zum Bersten.

Juni

Von Juni bis November ist Hurrikansaison, jedoch

treten schwere Stürme nur sporadisch auf und sind schwer vorherzusagen. Vierzig Tage nach Ostern wird im Mai oder Juni in der gesamten Region Fronleichnam gefeiert.

Festival Corpus Christi, Panama

Zu den beliebtesten und aufwendigsten Fronleichnamsfestlichkeiten der Region gehören die zweiwöchigen Feiern in La Villa de Los Santos mit Highlights wie Kostümparaden, fantastischen Dragqueens und Tänzern in Teufelskostümen.

Hummerfest, Belize

Beim Fest zu Ehren des Hummers (www.belize.com/lobsterfest-in-belize) fließen die Getränke in Strömen. Mitte Juni in San Pedro, in der letzten Juniwoche in Placencia und Anfang Juli auf Caye Caulker.

Juli

Zur Mitte der Regenzeit ist das Wetter auf der Karibikseite recht trocken und in Belize kann es unangenehm warm sein. Touristen lockt die Nebensaison mit niedrigeren Preisen.

Rabin Ajau, Guatemala

Das eindrucksvollste indigene Fest Guatemalas findet Ende Juli oder Anfang August in Cobán statt. (S. 188)

August

Im Pazifik sind Buckelwale zu erspähen. Obwohl die Regenzeit noch anhält, kommt zwischen den Schauern häufig die Sonne raus.

Festival del Invierno, El Salvador

Zum Winterfest strömen hippe linke Studenten ins Bergstädtchen Perquín und feiern wilde Partys.

Costa Maya Festival, Belize

Das gigantische Festival (www.internationalcostamayafestival.com) in San Pedro, Belize, lockt Feierfreudige aus allen Ländern Zentralamerikas an. Die Straßen sind voller Musik, Umzüge, Tanz und Trinkvergnügen. Als Dreingabe gibt es noch einen Bodybuilding-Wettbewerb.

Bolas de Fuego, El Salvador

Zur Erinnerung an den Ausbruch des Volcán San Salvador, der ihre ursprüngliche Stadt zerstörte, malen die örtlichen Lausbuben sich Teufelsfratzen ins Gesicht und bewerfen einander mit Feuerkugeln – nicht ganz ungefährlich! Am 31. August in Nejapa.

September

Höhepunkt der Hurrikansaison im Norden, doch rund um Panama-Stadt wird es allmählich trockener und an der Karibikküste von Costa Rica regnet es nicht so viel wie am Pazifik. In Honduras

sind bis Ende Februar Überschwemmungen möglich.

September Celebrations, Belize

Zwei Wochen patriotischer Festivitäten in ganz Belize-Stadt. Dazu gehört auch der Belize Carnival, zu dem sich die Belizer farbenprächtig kostümieren und zu karibischen Rhythmen tanzen. Die Party beginnt am Nationaltag und erreicht ihren Höhepunkt am Unabhängigkeitstag.

Costa-ricanische Unabhängigkeit

Im Mittelpunkt steht ein Fackellauf, bei dem eine „Freiheitsfackel“ von Guatemala nach Costa Rica gebracht wird. Am Abend des 14. September erreicht die Fackel Cartago; die Costa-Ricaner stimmen die Nationalhymne an.

Festival de la Mejorana, Panama

Panamas größtes Volksfest stellt in Guararé Musik und Tanz der vielen indigenen und ethnischen Gruppen des Landes vor – neben Gastkünstlern aus ganz Lateinamerika.

Oktober

In fast der gesamten Region ist der 12. Oktober der **Día de la Raza (Kolumbustag)** – eine zwiespältige Angelegenheit, zu der jedoch jede Schulband lautstark in

die Tröten bläst. An der Pazifikküste nisten bis März Unechte Karettschildkröten.

Fería de Isla Tigre, Panama

Auf der Isla Tigre treffen sich Mitte Oktober indigene Kuna zu einem dreitägigen traditionellen Tanzmarathon – sehr schön anzuschauen und ganz authentisch, mit drei Tagen voller kultureller Darbietungen und Kanurennen.

Noche de Agüizotes, Nicaragua

Das Gruselfest am letzten Freitag im Oktober in Masaya erweckt Figuren aus Horrorgeschichten der Kolonialzeit mit ausgefeilten Kostümen zum Leben. Nach dem kopflosen Priester Ausschau halten!

November

Die Regenzeit ist weitgehend vorbei, außer an der Nordküste von Honduras, wo bis Februar Überschwemmungen möglich sind. In Panama feiert das ganze Land verschiedene Unabhängigkeitstage.

Día de Todos los Santos, Guatemala

In Santiago Sacatepéquez und Sumpango nicht weit von Antigua lässt man zu Allerheiligen riesige Drachen steigen. Im winzigen Bergdorf Todos Santos Cuchumatán finden am

1. November Pferderennen statt. (S. 178)

Día de los Muertos, Mexiko

Am 1. und 2. November bauen die Familien in ihren Häusern Altäre auf und gehen mit Girlanden und Geschenken auf die Friedhöfe, um mit ihren Toten zusammen zu feiern. Im Freizeitpark Xcaret an der Riviera Maya sind bunte Altäre zu sehen.

Garifuna Settlement Day, Belize

Mit Tanz, Getränken und Trommeln wird am 19. November die Ankunft der ersten Garifuna per Boot in Belize gefeiert, am schönsten in Dangriga und Hopkins. (S. 291)

Dezember

Dezember und Januar sind die kühlest Monate an der Pazifikküste, von Nicaragua bis zum Dschungeltiefeland Guatemalas. Zur Weihnachtszeit strömt alles an die Strände.

Las Fiestas de Zapote, Costa Rica

Eine Woche lang wird alles gefeiert, was typisch costa-ricanisch ist – von Rodeos bis zu frittierten Speisen, von Stierkämpfen bis zu Kirmesattraktionen – und das mit reichlich Alkohol. Die Party steigt in Zapote südöstlich von San José.

Reiserouten



2
WOCHEN

Der Norden: Guatemala, Mexiko & Belize

Diese Kultur- und Küstenroute beschreibt eine Schleife zu den Highlights im Norden der Region: zu Maya-Ruinen, zum Riffschnorcheln und zu Dschungeltouren.

Von **Guatemala-Stadt** geht's direkt ins koloniale **Antigua** samt Vulkanbesteigung und einem Spanisch-Crashkurs. Am **Lago de Atitlán** kann man ein paar Tage wandern und im Esoterikermekka **San Marcos La Laguna** baden. Anschließend lockt der berühmte Maya-Markt von **Chichicastenango**.

Weiter geht's nach Norden ins mexikanische Chiapas mit der Kolonialstadt **San Cristóbal de las Casas** und nahegelegenen Maya-Dörfern sowie den Dschungel-Ruinen von **Palenque**. Zurück in Guatemala ist das Ziel **Tikal**, der Inbegriff einer Maya-Stätte.

Mit dem Bus geht's Richtung Osten nach Belize. Außerhalb des von Hügeln umgebenen **San Ignacio** kann man sich auf Gummischläuchen den Fluss hinuntertreiben lassen oder Höhlen erkunden, um sich dann ein Bad in der Karibik zu gönnen und von **Hopkins** oder **Caye Caulker** aus das Barriereriff zu erkunden. Von **Punta Gorda** fahren *lanchas* (Motorboote) nach **Livingston**, dem Ausgangspunkt für Dschungelflussfahrten nach Río Dulce. Von hier verkehren regelmäßig Busse zurück nach Guatemala-Stadt.