

lonely  planet

Panama



Guide für
den Parque
Nacional Coiba

Outdoor-
Aktivitäten

Lokale Küche

Mach die Welt zu deinem Abenteuer und entdecke mit Lonely Planet Panama

Reiseplanung

Erkunde die tollsten Ecken
deines Reiseziels und plane
deine perfekte Reise mithilfe
unserer Reiserouten.



Reiseziele

Entdecke einzigartige Erlebnisse,
Tipps unserer Autor:innen und
Expert:innen, Hintergründe und
Empfehlungen.



Praktisches

Die wichtigsten Informationen
für deine Reise im Überblick.
Kurz und übersichtlich
zusammengefasst.



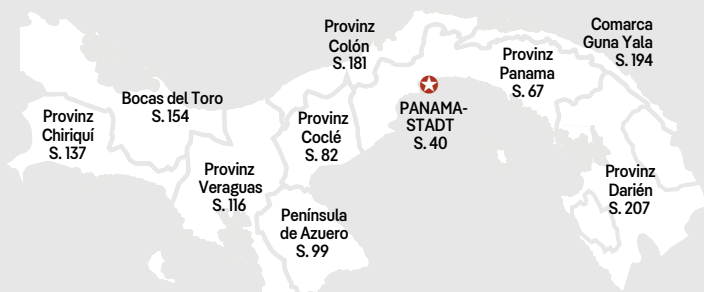
Storybook

Tauche mit unseren Reportagen
tief in den Alltag ein und erfahre
mehr über die Seele deines
Reiseziels.



50 YEARS
lonely planet
OF TRAVEL

PANAMA



**Harmony Difo, Alex Egerton, Mark Johanson,
Ryan Ver Berkmoes, Rosie Bell**



IMAGE BROK ER/LUCA RENNERS/GETTY IMAGES © GEGENÜBER: SESHORASMEINOS/SHUTTERSTOCK ©

Guna Yala (S. 194)

INHALT

Reiseplanung

Willkommen in Panama	4
Übersichtskarte	6
Unsere Favoriten	8
Städte & Regionen	18
Reiserouten	20
Beste Reisezeit	26
Bestens vorbereitet	28
Essen wie die Locals	30
Outdoor-Erlebnisse	34

Reiseziele

Panama-Stadt	40
Amador.....	46
Casco Viejo.....	53
El Cangrejo.....	60
Provinz Panama	67
Die Panamakanalzone.....	72
Rund um die Kanalzone.....	76
Die Perleninseln.....	78
Rund um die Perleninseln.....	80
Provinz Coclé	82
El Valle.....	86
Penonomé.....	91
Rund um Penonomé.....	93
Península de Azuero	99
Chitré.....	102
Rund um Chitré.....	104
Playa Venao.....	107
Rund um Playa Venao.....	110
Cambutal.....	113

Provinz Veraguas	116
Santa Catalina.....	120
Parque Nacional Coiba.....	124
Rund um Santa Catalina.....	128
Santa Fé.....	130
Rund um Santa Fé.....	132
Die Sunset Coast.....	134

Provinz Chiriquí	137
Boquete.....	140
Rund um Boquete.....	144
Volcán.....	146
Rund um Volcán.....	148
David.....	152

Bocas del Toro	154
Bocas-Stadt.....	158
Rund um Bocas-Stadt.....	165
Isla Carenero.....	168
Isla Bastimentos.....	172
Rund um die Isla Bastimentos.....	177

Provinz Colón	181
San Lorenzo & Lago Gatún.....	184
Portobelo.....	188
Rund um Portobelo.....	191

Comarca Guna Yala	194
Cayos Limones.....	198
Rund um Cayos Limones.....	202
Río Sidra & Cayos Los Grillos.....	204

Provinz Darién	207
Yaviza & das Inland.....	210
Die Pazifikküste.....	214



Kunsth Handwerk der
Emberá (S. 212), Provinz
Darién

Praktisches

Ankunft	220
Unterwegs vor Ort	221
Geld	222
Übernachten	223
Reisen mit Kindern	224
Sicher reisen	225
Essen, Trinken & Feiern	226
Nachhaltig reisen	228
LGBTIQ+	230
Barrierefrei reisen	231
Kurz & knapp	233
Sprache	234

Storybook

Die Geschichte von Panama in 15 Orten	238
Triff die Locals	242
Die poetische Seele Panamas	244
Paradies für nachhaltiges Reisen	246
Ein zeitloses Fest: Leib & Blut Christi	248



Panama-Stadt (S. 40)

PANAMA

WILLKOMMEN IN PANAMA

In Panama verschmolzen die wunderbare Welt der Natur und meisterliche Ingenieurskunst zu einer perfekten Einheit, um die Welt zu verändern. Zusätzlich zu der bemerkenswerten Erweiterung des Panamakanals 2007 durchlief die Hauptstadt des Landes in den letzten Jahren eine spektakuläre Verwandlung. Das Streben nach Innovation bereichert die einzigartigen Kulturen Panamas und sorgt für steigende Besucherzahlen, die das Land zu einem dynamischen neuen Hotspot der Vielfalt, des Ökotourismus und des internationalen Abenteuerurlaubs machen. Ob weiße Sandstrände, aufregende Surfwellen, tropische Tierwelt, urbane Cocktails, kosmopolitisches Flair oder ein Blick in den Panamakanal – das Land hält etwas für jeden Geschmack bereit.

Harmony Difo

@harmonydifo

Harmony ist eine internationale Lifestyle- und Kulturjournalistin. Ursprünglich kommt sie aus den Bereichen Verlagswesen und Literaturwissenschaft.



Mein Lieblingsort ist

Punta Paitilla (S. 63). Das Viertel in Panama-Stadt verbindet kosmopolitischen Luxus mit klassischem Charme, so sieht man hier ein imposantes Hochhaus am Wasser direkt neben einer alten Kirche oder Synagoge.

LIEBLINGSPLÄTZE

Hier schlägt für unsere Autor:innen und Expert:innen das Herz Panamas.

LINKS: OLGA KOT PHOTO/SHUTTERSTOCK ©
RECHTS: DAN BAILEY/GETTY IMAGES ©



Die fast unwirklich schöne Lage von **Bocas del Toro** (S. 154) brachte mich dazu, nach Panama zu ziehen. Hier kann ich an einem Tag mit Seesternen schnorcheln, neben Rochen zu Mittag essen, eigene Schokolade herstellen und frische Meeresfrüchte genießen. Auf die Frage nach meinem magischsten Ort, kann es nur die Antwort Boca geben.

Rosie Bell

[@TheBeachBell](#)

Rosie ist Autorin und schreibt über Lebensart und übers Reisen in Lateinamerika und der Karibik.



Der Parque Nacional Coiba (S. 124) machte mich sprachlos. Sekunden nachdem ich in das weiche Wasser getaucht war, umringte mich ein Schwarm regenbogenfarbener Fische. Dann sah ich die größte Meeresschildkröte meines Lebens. Unsere Blicke trafen sich und mit einem Beinschlag schwamm sie davon. Und das waren nur die ersten fünf Minuten.

Ryan Ver Berkmoes

[@ryanverberkmoes](#)

Ryan Ver Berkmoes ist seit 1997 für Lonely Planet tätig und bereiste die unglaublichsten Orte.

LINKS: STEFAN NEUMANN/SHUTTERSTOCK ©
RECHTS: SLPHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK ©



Nur ein Blick auf den spektakulären Archipel **Guna Yala** (S. 194) verleitet einen, die Reiseplanung zu ändern. Die Kulisse Hunderter winziger korallengesäumter Inseln im leuchtend blauen Meer ist unvergleichlich, hinzu kommt indigene Kultur, die stolz uralte Traditionen lebt. Ein wirklich bemerkenswerter Ort, der sich nachhaltig ins Reisegedächtnis einprägt.

Alex Egerton

[@alexetravel](#)

Alex ist Journalist, lebt in den Bergen Zentralkolumbiens und schreibt übers Reisen, über Kultur und Geschichte.



In **Portobelo** (S. 188), das gerne mit Umzügen, Tanz und Trommeln überrascht, liegt einfach Magie in der Luft. Die charakteristische Congo-Kultur ist so reich und voller Traditionen – viele gibt es sonst nirgendwo in Panama. Lokale Congo-Kunst in Form von Bildern und Holzschnitzereien, die die Wände der meisten Hotels und Restaurants zieren, machen die Stadt einzigartig.

Mark Johanson

[@MarkOnTheMap](#); [www.markjohanson.com](#)

Mark ist Journalist und schreibt übers Reisen, über Essen, Abenteuer und Nachhaltigkeit in Lateinamerika und darüber hinaus.

Playa Estrella

Vergnüge dich
inmitten von
Seesternen in
dieser Strandoase
(S. 166)

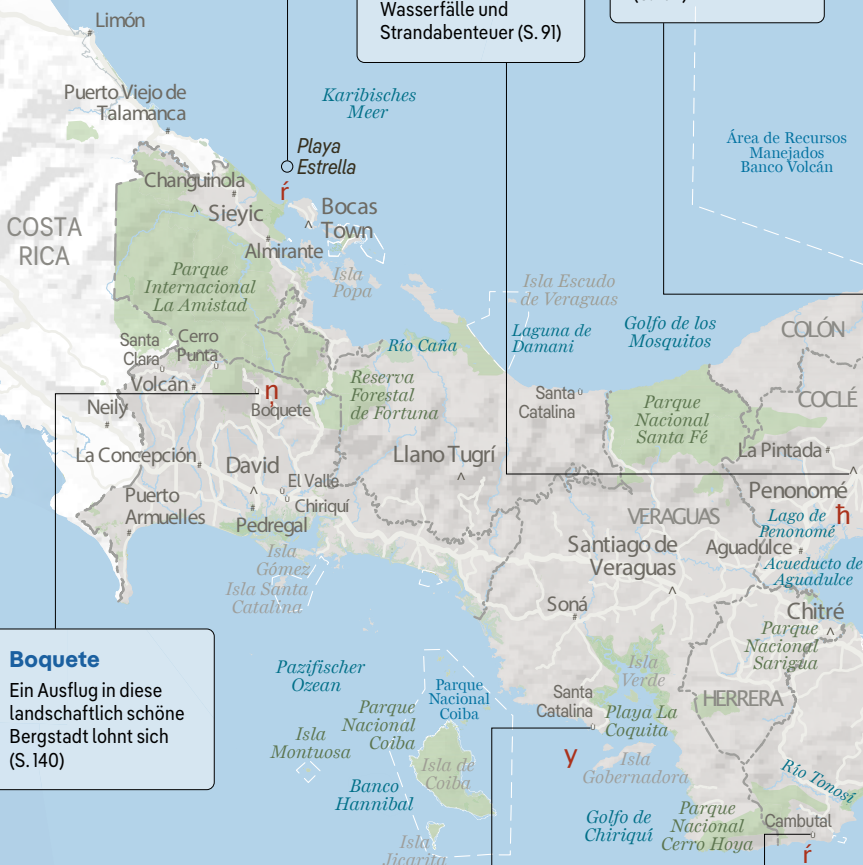
Penonomé

Regenwälder,
Wasserfälle und
Strandabenteuer (S. 91)

Lago Gatún

Bewundere diesen
menschengemachten
See mit seinem
Tierschutzgebiet
(S. 184)

Área de Recursos
Manejados
Banco Volcán

**Boquete**

Ein Ausflug in diese
landschaftlich schöne
Bergstadt lohnt sich
(S. 140)

Santa Catalina

Das gemütliche Fischerdorf
ist auch ein Top-Ziel für
Surfer (S. 120)

Cambutal

Beobachte
Seeschildkröten
beim Brüten an den
Stränden dieser
wunderhübschen
Region (S. 113)

Isla Grande

Lass den Frieden auf dieser karibischen Insel auf dich wirken (S. 193)

Panama-Stadt

Museen, lebendige Partynächte und Geschichte noch und nöcher (S. 40)

Isla Taboga

Genieße einen Tag mit Sonnenbaden auf einer Insel mit wunderbar-weißen Sandstränden (S. 51)

El Valle

Ein Bergstädtchen, das im Krater eines erloschenen Vulkans versteckt ist (S. 86)

Gaigirgordub (El Porvenir)

Karibisches Meer



Playa Venao

Ein Wassersportparadies auf der Península de Azuero (S. 107)

Santa Clara

Räkel dich an diesem traumhaften weißen Sandstrand (S. 95)



STRAND- PARADIES

Es ist kein Geheimnis, dass es in Panama einige der schönsten Strände der Welt gibt. Als Landbrücke teilt es zwei Meere, den Pazifik und das Karibische Meer, und birgt eine kilometerlange Traumküste sowie Hunderte vorgelagerte Inseln. Der starke Wellengang am Pazifik ist ideal zum Surfen und Kitesurfen, während die karibische Region Guna Yala zum Schnorcheln, Tauchen, Angeln und zu gemütlichen Strandtagen einlädt.



Anglerparadies

Auf vielen kleineren Inseln Panamas ist das Fischen Haupteinnahmequelle. Angelbegeisterte sind hier genau richtig.



Wale voraus

Der Pazifik rund um den Archipiélago des las Perlas ist perfekt, um Meerestiere zu sichten. Hier erlebt man wunderschöne Buckelwale, Delfine und Meeresschildkröten in ihrem natürlichen Lebensraum.



Schnorchelmekka

Die Küsten und vorgelagerten Inseln der Karibik bieten in der Trockenzeit von Dezember bis April sehr klares türkisfarbenes Wasser. Ein Schnorchelparadies!

VON LINKS NACH RECHTS: RICARDO CANINO/SHUTTERSTOCK ©, GRAIG LAMBERT PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK ©, ANDREA COMI/GETTY IMAGES ©





STRAND-HIGHLIGHTS

Die **Playa Ejecutiva 1** auf der Isla Contadora im Archipiélago de las Perlas zählt zweifellos zu den schönsten Stränden der Insel. (S. 79)

Die Playa Blanca (Weißer Strand) der **Isla Saboga 2** wird mit ihrem weißen Sand und den sanften Wellen ihrem Namen gerecht. (S. 80)

Die Strände von **Santa Catalina 3** laden zu Surfabenteuern ein. Der Ort selbst ist idyllisch und ruhig, der Wellengang episch. (S. 121)

Guna Yala 4 ist perfekt für einsame Strandtage. Auf einigen Inseln hat man zu Beginn der Trockenzeit manche Strände ganz für sich. (S. 194)

Punta Chame 5, nur eine rund 2½-stündige Fahrt von Panama-Stadt entfernt, bietet rustikale unberührte Strände für Naturbegeisterte. (S. 77)



Traditionelles Essen, El Trapiche (S. 61)



KÖSTLICHE KÜCHE

Panamas Küche ist wie die Bevölkerung ein Schmelztiegel. Spanische, afrikanische, indigene und viele weitere Einflüsse verbinden sich zu einzigartigen Geschmackserlebnissen. Jede Region hat ihre eigenen Aromen, Gewürze und Kochstile, es gibt jedoch ein paar charakteristische Gerichte auf Panamas Speisekarte, die man probiert haben sollte.

Vielseitige hojaldra

Hojaldra ist ein vielseitiges gebratenes Brot, das in Panamas Küche beliebt ist. Es wird pur, mit Gewürzen oder süß mit Zimtucker serviert.

Gehaltvoller sancocho

Sancocho ist der König der traditionellen Gerichte. Hühnerfleisch für die Brühe, Wurzelgemüse und jede Menge Koriander – einfach köstlich!

KULINARISCHE HIGHLIGHTS

El Trapiche ① serviert traditionelle panamaische Klassiker nach Hausmannsart. Der *sancocho* ist perfekt. (S. 61)

Lust auf lokalen Kaffee? Die **Finca Lerida ②** ist eine wunderbare Kaffee-farm mit elegantem haus-eigenem Café. (S. 143)

Chano's Place ③ serviert in wunderbarer Nähe zum Meer frische Meeres-früchte. (S. 123)

Ngädrí Gastronomía Panameña ④ hat sich auf panamaische Küche mit besonderem Touch spezialisiert. (S. 143)

In dem vom Wasser umgebenen Land muss man *ceviche* probiert haben.

La Pulpería ⑤ ist eine erstklassige Wahl. (S. 57)



ATMOSPHÄRISCHE STÄDTE

Panamas Großstädte haben ihren eigenen Charakter und ihr eigenes Flair. Ob die kosmopolitische Hauptstadt Panama-Stadt mit internationalem Renommee, der geschäftige Verkehrsknotenpunkt Colón am Karibischen Meer oder David, die zweitgrößte Stadt und Hauptstadt der Provinz Chiriquí: Allesamt stehen für Lebendigkeit und Dynamik.



URBANE HIGHLIGHTS

Die **Iglesia de la Sagrada Familia** ¹ in David ist eine wunderschöne katholische Kirche aus dem 19. Jh., deren Innenraum exquisite Kronleuchter zieren. (S. 153)

Bei einem Besuch des Panamakanals lohnt sich ein Ausflug zu den eindrucksvollen **Gatón-Schleusen** ² von Colón aus. (S. 187)

Das **Biomuseo** ³ zur besonderen Naturgeschichte des Landes in Panama-Stadt ist das erste vom berühmten Architekten Frank Gehry entworfene Gebäude in Lateinamerika. (S. 48)

La Cinta Costera ⁴ ist eine Ringstraße, die am Ufer entlang durch mehrere Viertel von Panama-Stadt führt. Unterwegs locken wunderschöne Parks und Ausblicke. (S. 53)

Der **Parque Miguel de Cervantes Saavedra** ⁵ in David ist dem berühmten Autor des legendären Romans *Don Quijote* gewidmet. (S. 153)

LINKS: LUKAS BISCHOFF PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK ©, RECHTS: EMMY MEDIA/SHUTTERSTOCK ©



Panama-Stadt

Mit einem Flug nach Panama-Stadt startet für die meisten das Panama-Abenteuer. Hier locken dynamische Museen, das Nachtleben, die Ufergegend und leckere Küche.



Colón

In Colón befindet sich der Nordzugang des Panamakanals, zudem kann man hier aufgrund der zentralen Lage wunderbar die Karibikküste erkunden.



David

David, eine üppig grüne Stadt am Río David inmitten von Obsthainen, punktet mit viel Vegetation, Parks und wunderschöner Kolonialarchitektur.



WANDER- GLÜCK

In Panama wird Wanderfans jedes Niveaus viel geboten. In den Nationalparks führen wunderschöne Wege durch Regenwälder, über Flüsse und hinter Wasserfälle. Zudem kann man Panamas einzigen Vulkan, den fast 3475 m hohen Volcán Barú, besteigen. Manche Wege waren einst koloniale Handelsrouten, die zum Transport von wertvoller Fracht genutzt wurden. Teils stößt man im Wald noch auf die Originalpflastersteine der alten „Straße“.



Strandwanderungen

Ein wenig genutztes, aber lohnenswertes Wanderterrain sind Panamas rustikale, wildere Strandgebiete wie Punta Chame.



Idyllische Picknicks

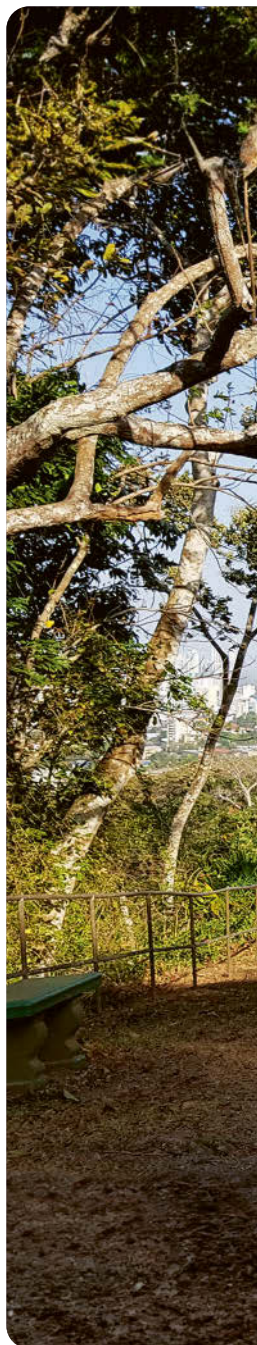
Auf manchen Wanderrouten sind Restaurants Mangelware, Bänke und hübsche Plätze für ein Picknick hingegen nicht.



Campen

Für Outdoorfans, die gerne unter dem Sternenhimmel schlafen, ist Campen eine gute Option. Panama bietet viele hübsche Zeltplätze.

VON LINKS NACH RECHTS: FLUTOCK/SHUTTERSTOCK ©, MATIAS REHAK/SHUTTERSTOCK ©, MINNIEP/SHUTTERSTOCK ©





WANDERHIGHLIGHTS

Vulkanlandschaften sind immer eindrucksvoll, da ist der Wanderweg **Sendero Los Quetzales 1** im Parque Nacional Volcán Barú keine Ausnahme. (S. 145)

Die **Pipeline Road 2** im Parque Nacional Soberanía ist ein Wildtierparadies. Hier kann man wunderbar in die Regenwaldwelt eintauchen. (S. 74)

Der **Camino Real 3** ist eine Wanderroute mit historischem Hintergrund. Er beginnt im gut zugänglichen Casco Viejo in Panama-Stadt. (S. 74)

Der steile Anstieg zu **La India Dormida 4** im Valle de Antón, nur 2½ Stunden von Panama-Stadt entfernt, ist das Richtige für Abenteuerlustige. (S. 87)

Der **Parque Natural Metropolitano 5** in Panama-Stadt ist mit seinen idyllischen Wegen und Einblicken in die Tierwelt ein urbanes Wanderparadies. (S. 44)



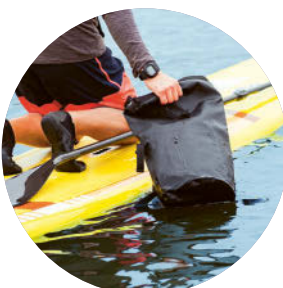
SURFMEKKA

Panamas Brandung lockt Surf- und Wassersportbegeisterte aus der ganzen Welt an. Sowohl die pazifische als auch die karibische Küste haben jede Menge zu bieten. Der konstante Wellengang und das stets warme Wasser sorgen das ganze Jahr über für tolle Bedingungen, wobei in der Regenzeit von April bis Dezember aufgrund der erhöhten Niederschläge der Pegel und die Qualität der Wellen steigen.



Surfkurs gefällig?

Wer Surfen lernen oder seine Kenntnisse erweitern möchte, findet an der Küste viele Surfschulen mit Kursen für jedes Niveau.



Alles wasserdicht

Wasserdichte Taschen oder Rucksäcke, um wichtige Utensilien vor dem Meer (oder in der Regenzeit vor Niederschlägen) zu schützen, gehören in der Regel zur Surfgrundausrüstung.



Epische Sonnenuntergänge am Pazifik

Die Sonnenuntergänge an der Pazifikküste und den vorgelagerten Inseln sind atemberaubend und bei einer Paddeltour besonders schön.

VON LINKS NACH RECHTS: CHRISTOPHER SHUTTERSTOCK ©, SEROLA SHUTTERSTOCK ©, JOHN SEATON CALLAHAN/GETTY IMAGES ©





SURFHIGHLIGHTS

Santa Catalina ①, ein Surf-Hotspot Mittelamerikas, steht für Spaß und Surfkultur. Vor Ort wird Ausrüstung verliehen. (S. 122)

Die **Playa El Estero ②** unweit von Santa Catalina hat angenehme niedrige Wellen für Unerfahrene und fürs Bodyboarden. (S. 122)

Für die kraftvolle Brandung von **Punta Brava ③** westlich der Playa El Estero ist Erfahrung vonnöten. (S. 122)

Das hübsche windige **Punta Chame ④** gilt als Kitesurfzentrum. Verschiedene lokale Anbieter widmen sich speziell diesem Sport. (S. 77)

Playa Venao ⑤ ist eine exemplarische panamaische Surfstadt auf der Azuero Peninsula. Tolles Wasser und konstante Wellen für jedes Niveau. (S. 108)



WUNDER- BARE NATUR

Wer gerne in die Natur eintaucht und sich für exotische Fauna und liebenswerte Tiere interessiert, ist in Panama genau richtig. Tatsächlich muss man dafür nie weite Wege zurücklegen. Fast

64 % der Landesfläche sind mit Regenwald bedeckt, damit weist Panama den höchsten Waldbewuchs Mittelamerikas auf. Ob farbenfroh schillernde Vögel, umherschwingende Affen oder auftauchende Buckelwale: Panama liefert.



Bunte Vogelwelt

Panama birgt eine vielfältige exotische Vogelwelt. Exzellente Bedingungen bieten der Parque Nacional Soberania nahe Panama-Stadt und der Parque Nacional Volcán Barú im Darién.



Heimat der Faultiere

In den wunderschönen Regenwäldern Panamas leben die liebenswerten Faultiere. Am liebsten entspannen sie hoch oben in den Baumkronen.



Affeninseltour

Bei der Monkey Island Tour ab Panama-Stadt lassen sich Brüllaffen, Panama-Kapuzineraffen und Geoffroy-Perückenaffen sichten.



TIERISCHE HIGHLIGHTS

Die Wildnis des **Parque Nacional Darién 1** ist nur auf einer Tour oder mit einem Guide zu entdecken. Zur Belohnung gibt's Exoten wie Große Ameisenbären und Jaguar. (S. 212)

In der Regenzeit von Juli bis Oktober sammeln sich wandernde Buckelwale im Pazifik vor der Küste von **Panama-Stadt 2**. (S. 40)

Das Tauch- und Schnorchel-paradies **Parque Nacional Coiba 3** wird oft mit den Galápagos-Inseln und dem Great Barrier Reef verglichen. (S. 124)

In den **Nebelwäldern von Boquete 4** lässt sich manchmal der eindrucksvolle Quetzal entdecken, der unter Vogelfans weltweit als echtes Highlight gilt. (S. 145)

Der lebendige **Parque Natural Metropolitano 5** in Panama-Stadt ist für charmante Begegnungen mit Faultieren, Affen und Vögeln bekannt. (S. 44)

STÄDTE & REGIONEN

Finde die Orte, die all deine Wünsche erfüllen.

Bocas del Toro

PANAMAS FASZINIERENDSTES ARCHIPEL

Bocas del Toro umfasst eine Inselkette im Karibischen Meer und ein Stück des panamaischen Festlandes. Vielen unbekannt, ist Bocas del Toro mit seiner ökologischen Vielfalt geradezu ein Schauplatz für die Auswirkungen des Klimawandels und ein Hotspot für Studien über den Schutz von Ökosystemen des Meeres.

S. 154

Provinz Chiriquí

AUF IN DIE BERGE!

Chiriquí, in der Nordwestregion Panamas, nahe der costa-ricanischen

Grenze, ist eine Brutstätte für ökologische Biodiversität und tolle Aktivitäten. Der Golf von Chiriquí ist für Fans von Meerestieren ein Muss, während Wanderbegeisterte den Volcán Barú lieben werden, Panamas einzigen Vulkan. Auch das süße Städtchen Boquete ist ein Favorit unter Reisenden.

S. 137

Provinz Veraguas

NATUR SATT – VON KÜSTE ZU KÜSTE

Veraguas ist die einzige Provinz, die vom Karibischen Meer im Norden bis zum Pazifik im Süden reicht. Sie beheimatet die Insel Coiba, eine UNESCO-Welterbestätte, die eines der weltbesten Meerestier-Erlebnisse bietet. Auch den Santa-Fé-Nationalpark sollte man sich nicht entgehen lassen.

S. 116

Provinz Coclé

STRÄNDE, VÖGEL UND GESCHICHTE

Coclé ist eine schöne Provinz an der Pazifikküste Panamas, in der es viel zu entdecken gibt. Die Pazifische Riviera in dieser Region bietet neben perfekten weißen Sandstränden auch Valle de Antón, eine ansehnliche Bergstadt, die im Krater eines erloschenen Vulkans versteckt ist. Auch der Parque Arqueológico El Cano ist ein Must-See in Coclé.

S. 82



Península de Azuero

ALTE TRADITIONEN UND JUNGE STRANDRESORTS

Die Península de Azuero im Süden Panamas ist vom Pazifischen Ozean umgeben und hat daher zahlreiche wunderschöne Strände vorzuweisen.

Sie ist Teil einer kleinen Region namens *arco seco* (trockener Bogen), die für ihr traumhaftes Wetter bekannt ist. Eine der lebhaftesten Karnevalsfeiern des Landes wird hier jährlich zelebriert.

S. 99

Provinz Colón

FORTS, WÄLDER UND DER BERÜHMTE KANAL

Colón liegt auf der karibischen Seite des Kanals und dient als Wiege von Panamas wohlbehüteter Kultur. Schöne Städte wie Portobelo und La Guaira sorgen für karibisches Flair. Die traditionellen Congo-Tänze der Provinz wurden bereits von der UNESCO in die Liste des Immateriellen Kulturerbes aufgenommen.

S. 181

Comarca Guna Yala

VON INSEL ZU INSEL HÜPFEN

Comarca Guna Yala, auch als San Blas bekannt, ist zweifelsfrei das Postkarten-Strandparadies Panamas. Statt einem Luxushotel-Urlaub stehen hier jedoch Hängematten, Strohhütten und Touren im Segelboot auf dem Programm. Zu den Hauptanziehungspunkten der Region gehört die reichhaltige indigene Guna-Kultur, ihre Textilien sowie ihre Küche.

S. 194

Provinz Colón

S. 181

Comarca Guna Yala

S. 194

Provinz Panama

S. 67

PANAMA-STADT

S. 40

Provinz Darién

S. 207

Provinz Darién

ERKUNDE DEN UNBERÜHRTEN URWALD

Die Provinz Darién liegt im Osten und teilt eine Grenze mit Kolumbien. Die Grenzregion ist eine wundervolle, unberührte Wildnis namens Tapón del Darién, ein Regenwald voller Leben – jedoch ohne Straßen. Der Parque Nacional Darién ist vergnüglich und voller Gezeitentümpel und Lagunen, Sumpfland und anderer Naturwunder.

S. 207

Panama-Stadt

ÜBERGANG ZWISCHEN WELTEN UND HEMISPHÄREN

Panama-Stadt ist eine schillernde Metropole mit einer angenehmen Skyline voller Wolkenkratzer, die an Miami erinnert, und an Unterhaltung für einen aufregenden Besuch mangelt es nie. Sie beheimatet Hunderte Attraktionen und ist dank ihrer Gastronomie mit ihren weltbekannten Geschmacksrichtungen und vielseitigen Einflüssen sogar als UNESCO-Kreativstadt ausgezeichnet.

S. 40

Provinz Panama

WO STADTLEBEN UND LANDLEBEN AUF EINANDERTREFFEN

Als Heimat von phänomenalen Sehenswürdigkeiten wie dem unglaublichen Panamakanal, dem Lago Gatún, dem Soberania National Park, den Pearl Islands und vielem mehr hat die Provinz Panama viel zu bieten. Die Pearl Islands erzählen eine faszinierende und facettenreiche Geschichte voller Piraten, Gold und Abenteuer.

S. 67



GUALBERTO BECERRA/SHUTTERSTOCK ©



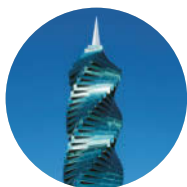
La Cinta Costera (S. 53), Panama-Stadt

REISEROUTEN

Stadt & Land

Dauer: 8 Tage **Länge:** 74 km

Diese Reise ist perfekt für alle, die einen Eindruck von der quirligen Weltläufigkeit Panamas erhalten wollen, jedoch auch ein paar Tage lang die Natur genießen möchten. Auf das Stadtabenteuer folgen ein paar entspannende Wanderungen durch die Natur oder die Kanalzone.



1 PANAMA-STADT ⌚ 2 TAGE

Los geht die Erkundung dieser lebhaften, weltläufigen **Stadt** (S. 40) mit einem Bummel durch das schöne UNESCO-Welterbe Casco Viejo mit seinen reizenden alten Bauten. Auf der Calzada de Amador lernst du im Biomuseo etwas über die Naturgeschichte Panamas. Danach radelst du über die neue Küstenstraße Cinta Costera in den farbenfrohen Sonnenuntergang.



2 MIRAFLORES-SCHLEUSEN ⌚ 1 TAG

Ohne eine Erkundung der Kanalzone wäre eine Panamareise nicht komplett. Los geht's mit den **Miraflores-Schleusen** (S. 74). Hier bietet das Besucherzentrum einen guten Überblick über die Geschichte des Kanals sowie ein Restaurant, ein Café und einen IMAX-Film. Am meisten Schiffe sind von 9 bis 11 Uhr unterwegs – das ist also die beste Zeit, um vorbeizuschauen.



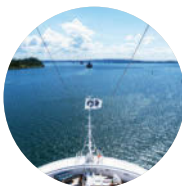
3 SOBERANIA-NATIONALPARK ⌚ 1 TAG

Der **Soberania-Nationalpark** (S. 74) ist ein spannender Stopp auf der Reise von Panama-Stadt zur Karibikküste: Hier gibt's für alle eine passende Abenteuer. Vogel- und andere Tierfreund:innen können Affen, Faultiere und Hunderte exotische Vögel erleben. Geführte Wanderungen, Abenteuersport und Seilrutschen werden ebenfalls geboten.



4 AGUA-CLARA-SCHLEUSEN ⌚ 1 TAG

Die eindrucksvollen **Agua-Clara-Schleusen** (S. 187) sind ein Muss auf der Fahrt durch die Kanalzone. Sie wurden 2016 im Rahmen einer 5 Mrd. \$ teuren Kanalerweiterung fertiggestellt. Klasse ist der Ausblick vom Besucherzentrum: Auf Augenhöhe kommen die Schiffe vorbei. Außerdem gibt's ein Kino mit einem Einführungsfilm und einen netten Andenkenladen.



5 LAGO GATÚN ⌚ 1 TAG

Der große künstliche See **Lago Gatún** (S. 184) ist ein wichtiger Teil des komplexen Schleusensystems des Panamakanals. Vom Stausee strömen Tausende Liter Wasser durch den Kanal, sodass die Schiffe durchfahren können. Unbedingt sehenswert sind auch der verlassene US-Militärstützpunkt Fort Sherman, der Jachthafen der Shelter Bay und die spanische Festung Fuerte San Lorenzo.



6 PORTOBELLO ⌚ 2 TAGE

Die quirlige karibische **Hafenstadt** (S. 188) ist das Juwel der Provinz Colón. Zwei Tage verbringst du mit der Erkundung des Stadtzentrums und schöner Inseln wie der Isla Mamey und Isla Grande in der glasklaren, türkis- und warmen Karibischen See. Nicht auslassen solltest du das Schnorcheln an der Playa Huerta und eine Geschichtsstunde in der Casa Congo und im Fuerte San Jerónimo.



MARCO/GETTY IMAGES ©



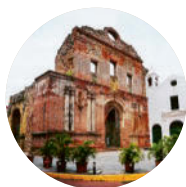
Playa Venao (S. 107)

REISEROUTEN

Der perfekte Surftrip

Dauer: 9 Tage **Länge:** 465 km

Panama ist weltweit bekannt für seine ganzjährig guten Surfbedingungen. Los geht's mit ein paar Nächten in Panama-Stadt; dann weiter Richtung Süden zum Pazifik. Die Spots an der Küste sind perfekt für traditionelles Surfen wie auch fürs Bodyboarden und Kitesurfen.



1 PANAMA-STADT ⌚ 2 TAGE

Lass dir Zeit, um die glitzernden Hochhäuser von Paitilla, die schicken Cocktailbars und Museen von Casco Viejo und die Szenerie von Amador zu genießen. Der Start in der Stadt ist die optimale Ergänzung zu den bevorstehenden Surfabenteuern. Tauche ein ins kosmopolitische Flair der dynamischen **Stadt** (S. 40), genieße das Nachtleben, die Kultur und gewöhne deinen Gaumen an das *ceviche* der Küste!



2 LA CHORRERA ⌚ 1 TAG

Auf der Fahrt gen Süden auf der Panamericana kommst du durch **La Chorrera** (S. 77), ein unbekanntes Juwel der Gegend. Nur wenige Tourist:innen halten hier, sodass du hier ganz in den panamaischen Alltag eintauchen kannst. Hier steht auch die interessante Kirche der Jungfrau von Guadalupe mit ihrer schönen Innenausstattung. Besonders lebhaft ist der Sonntagsgottesdienst.



3 PUNTA CHAME ⌚ 1 TAG

Für Kitesurfer:innen und Bodyboarder:innen ist die **Punta Chame** (S. 77) ein spannender Stopp. An der Landspitze gibt's Kitesurfshops und neben Tipps für Neulinge auch Unterricht. Außerdem ist die Punta Chame toll für Naturliebhaber:innen: Sie bietet einen der wildesten und unberührtesten Strände Panamas. Herrliche Grasdünen und tückische Wellen – so lautet die Devise.



4

PLAYA VENAO ⌚ 2 TAGE

Die **Playa Venao** (S. 107) ist eine von nur wenigen wirklich idyllischen Surfdestinationen. Der abgelegene, unberührte Strand zieht sich 4 km die Península de Azuero entlang. Die Wellen sind ganzjährig perfekt mit Left- und Righthandern über weichem Sandgrund. Somit sind sie ideal für Anfänger:innen wie auch für Fortgeschrittene, die weich landen wollen, wenn sie schwierige Figuren ausprobieren.



5

CAMBUTAL ⌚ 1 TAG

Mit seiner lockeren Atmosphäre, seinen schönen schwarzen Sandstränden und den vielen Surfbreaks ist **Cambutal** (S. 113) erste Sahnne für Anfänger:innen bis hin zu weit Fortgeschrittenen. Den Einheimischen zufolge sind die trockeneren Monate Januar bis April dank ablandigem Wind besser. In der Regenzeit von August bis Oktober sind die Wellen größer, da die Tiden dank des Regens stärker ausfallen.



6

SANTA CATALINA ⌚ 2 TAGE

Das Beste zum Schluss: **Santa Catalina** (S. 120) ist umwerfend und bietet ganzjährig warmes Wasser. Die Wellen haben kräftige Wellentäler und brechen sowohl links als auch rechts. An den meisten Stränden besteht der Untergrund aus Vulkangestein, sodass etwas Erfahrung erforderlich ist. Anfänger:innen sollten es mit der Playa El Estero mit Sandboden versuchen.



MAXIMILIAN STIMMEL/SHUTTERSTOCK ©



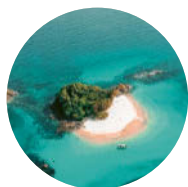
Guna Yala (S. 194)

REISEROUTEN

Traumstrände

Dauer: 9 Tage **Länge:** 104 km

Menschen auf der Suche nach wunderbaren Stranderlebnissen bietet diese Reise einen Vorgeschmack auf einige der schönsten Küstenabschnitte Panamas. Die Karibik- und Pazifikküste Panamas sowie die Inseln vor der Küste halten für alle Traumstrände parat.



1 GOLFO DE CHIRIQUÍ 🕒 1 TAG

Am **Golfo de Chiriquí** (S. 153) liegt der wunderschöne Parque Nacional Marino Golfo de Chiriquí mit seinen weißen Sandstränden, sich im Wind wiegenden Palmen und Sonnenuntergängen über dem Meer. Hier lockt klares Wasser zum Schnorcheln sowie die irre 12 km lange Playa Las Lajas mit herrlichem Wasser, Palmen und endlosem, prächtig weißen Sand.



2 ARCHIPIÉLAGO DE LAS PERLAS 🕒 2 TAGE

Die atemberaubende **Inselregion** (S. 78) vor der Küste beherbergt einige der schönsten Strände Panamas. Zwar ist die Isla Taboga am leichtesten erreichbar ab Panama-Stadt, doch der gemächliche Rhythmus der Isla Contadora und herrliche Strände wie die Playa Ejecutiva und Playa Larga sind nahezu unschlagbar.



3 BOCAS DEL TORO 🕒 3 TAGE

Bocas del Toro (S. 154) ist ein Traumziel für Strandfreaks mit tollen Aktivitäten für alle Wünsche. Egal ob man surfen, sonnenbaden, schnorcheln oder das Nachtleben genießen möchte – Bocas macht alles möglich. Mit netten Booten, den *lanchas*, werden die Besucher:innen zu den neun wunderschönen Inseln dieses friedvollen Archipels geschippert.