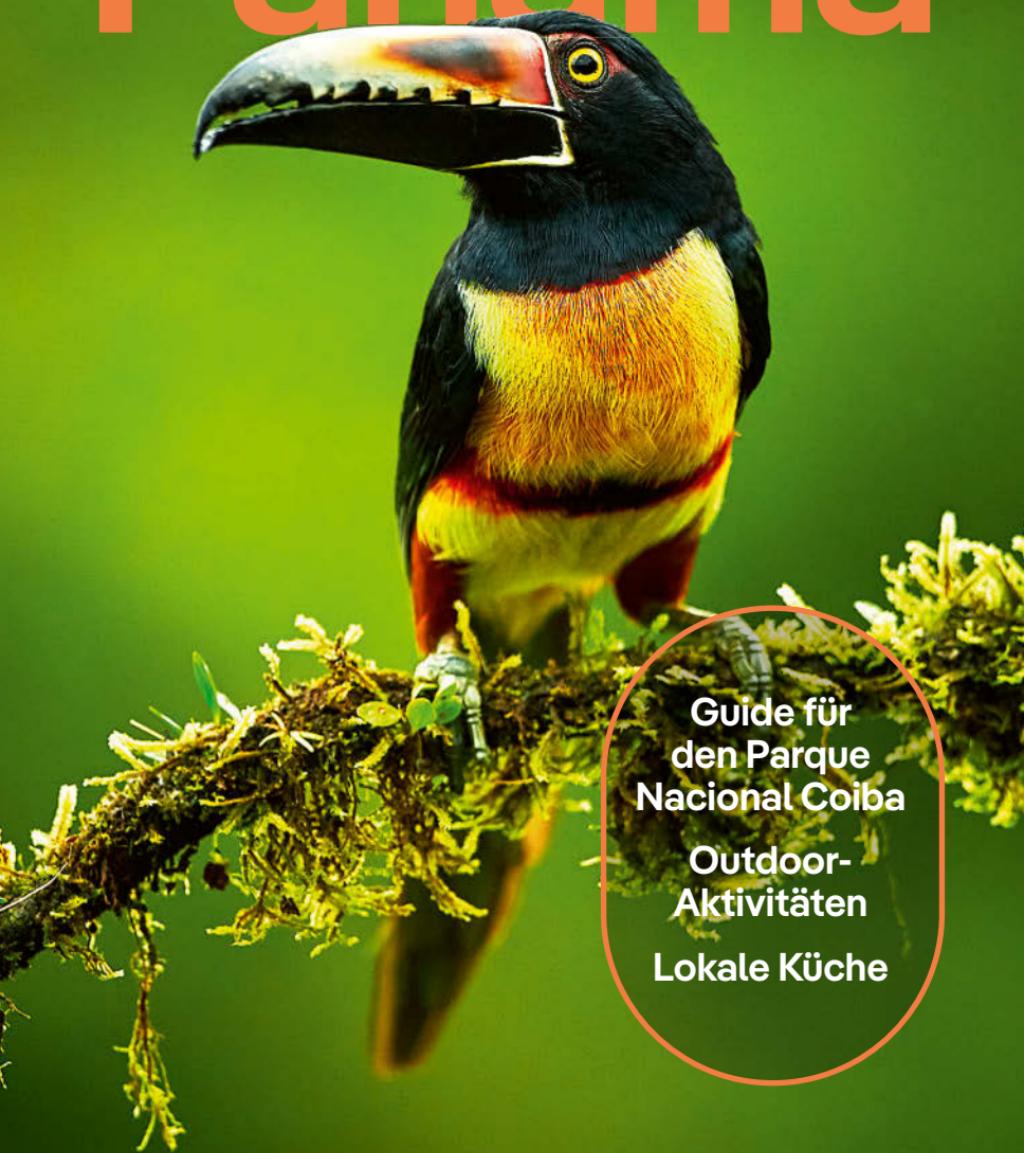


lonely  planet

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.



Praktisches

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



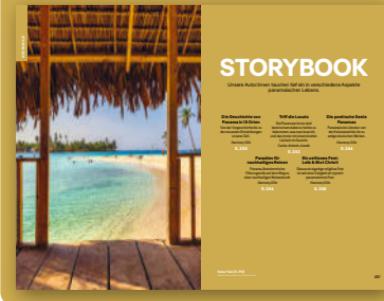
Reiseziele

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



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 BROKER/LUCA RENNER/GETTY IMAGES ©, OEGENÜBER: SEISHORASMENOS/SHUTTERSTOCK ©

Gunä 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 Grullos	204

Provinz Darién	207
Yaviza & das Inland	210
Die Pazifikküste	214



Kunsthandwerk 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.



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.

Harmony Difo

@harmonydifo

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

LIEBLINGSPLÄTZE

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

LINKS: OGA 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.

LINKS: STEFAN NEIMANN/PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK ©
RECHTS: SP-PHOTOGRAPHY/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 Zentral-Kolumbiens und schreibt übers Reisen, über Kultur und Geschichte.

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.







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 ©, CRAIG LAMBERT PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK ©, ANDREA COMI/GETTY IMAGES ©





STRAND-HIGHLIGHTS

Die **Playa Ejecutiva** 1 auf der Isla Contadora im Archipiélago des 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)



PANAMACASCOVIEJO.COM/TRAPICHE VIA ARGENTINA. ©

Traditionelles Essen, El Trapiche (S. 61)

KULINARISCHE HIGHLIGHTS

KÖSTLICHE KÜCHE

Panamas Küche ist wie die Bevölkerung ein Schmelzriegel. 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 Zimtzucker serviert.

Gehaltvoller sancocho

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

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 Kaffeefarm mit elegantem haus-eigenem Café. (S. 143)

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

Ngärdi 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 Pulperia** 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

Sieben der 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 Gatún-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: EWY MEDIA/SHUTTERSTOCK ©



Panama-Stadt



Colón

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



David

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

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 Originalplastersteine der alten „Straße“.

VON LINKS NACH RECHTS: FLY STOCK / SHUTTERSTOCK ©; MATIAS REHAK / SHUTTERSTOCK ©; MIMMER / SHUTTERSTOCK ©



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.





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

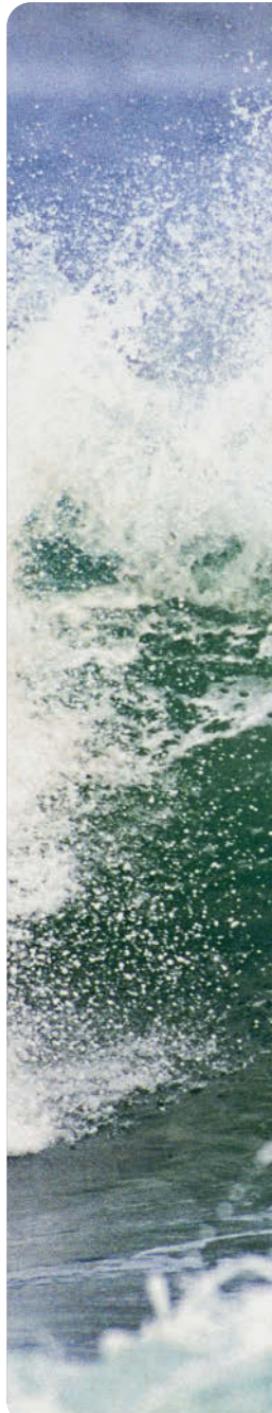
Wasserdichte Taschen oder Rucksäcke, um wichtige Utensilien vor dem Meer (oder in der Regenzeit vor Niederschlägen) zu schützen, gehören in der Regel zur Surfgrundausstattung.



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: CHRISPICTURES/SHUTTERSTOCK ©, SERGUN/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.

VON LINKS NACH RECHTS: ALFREDO MAQUEZ/SHUTTERSTOCK ©, HIP ON TRIP/SHUTTERSTOCK ©, LARS LEEHMANN/GETTY IMAGES ©



Bunte Vogelwelt

Panama birgt eine vielfältige exotische Vogelwelt. Exzellente Bedingungen bieten der Parque Nacional Soberanía 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 Jaguare. (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 Schnorchelparadies **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 Faul-tieren, 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 Pazifikseite Panama, 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 Karnevalsfeste 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

Provinz Colón

S. 181

Provinz Panama

S. 67

PANAMA-STADT

S. 40

Comarca Guna Yala

S. 194

Provinz Darién

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

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 Darién

ERKUNDE DEN UNBERÜHRTHEN 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

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 lernt 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 passendes Abenteuer. Vogel- und andere Tierfeud: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 Fuerza San Lorenzo.



6 PORTOBELO ⏲ 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, türkisen 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.



MARCPO/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 Righthanden 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 Sahne 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, prächtigem 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.