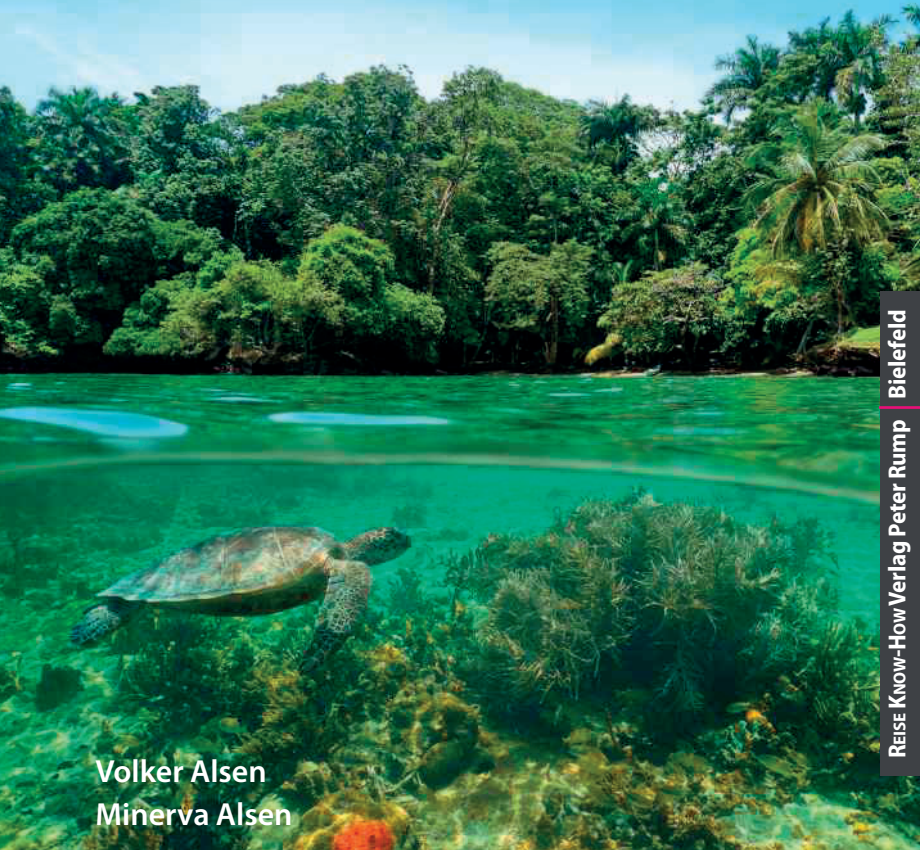




# Panama



Volker Alsen  
Minerva Alsen

REISE Know-How-Verlag Peter Rump Bielefeld



## TIPPS

### **Lässiges Karibikflair:**

Bocas del Toro auf der Isla Colón | 263

### **UNESCO-Weltkulturerbe:**

Casco Viejo – der historische Kern von Panama-Stadt | 42

### **Einfach nur paradiesisch:**

die San-Blas-Inseln | 290

### **Das schönste Souvenir:**

eine farbenprächtige Mola der indigenen Guna-Frauen | 292

### **Die bekannteste Abkürzung**

**zwischen zwei Weltmeeren:** der Panamakanal | 102

### **Ein Surfspot wie aus dem Lehrbuch:**

die Playa Santa Catalina | 215

### **Natur zum Greifen nah:**

Tauchen im Nationalpark Isla Bastimentos | 279

### **Land der Blumen und des Kaffees:**

Boquete und Umgebung | 233

### **Eine schöne, aber anstrengende Vulkanbesteigung:**

Tour auf den Volcán Barú | 247

Reiseführer für individuelles Entdecken

## Panama



**» In Panama, sagte er, ist alles viel schöner, weißt du.  
Denn Panama riecht von oben bis unten nach Bananen.  
Panama ist das Land unserer Träume, Tiger.  
Wir müssen sofort morgen nach Panama ... «**

*Aus „Oh, wie schön ist Panama“  
von dem Bilderbuchautor und Illustrator Janosch*

## Impressum

Volker Alsen, Minerva Alsen  
(1.–8. Auflage: Linda O'Bryan und Hans Zaglitsch)

### REISE Know-How Panama

erschienen im  
REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH  
Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© REISE Know-How Verlag Peter Rump GmbH  
**11., neu bearbeitete und aktualisierte Auflage 2024**  
Alle Rechte vorbehalten.

**PDF-ISBN 978-3-8317-4809-9**

### Gestaltung und Bearbeitung

Umschlag: Peter Rump, der Verlag (Layout);  
Katja Schmelzer (Realisierung)  
Inhalt: Günter Pawlak, Wayan Rump, der Verlag (Layout);  
Katja Schmelzer (Realisierung)

Kartografie: Dimitrios Gavrides  
Fotonachweis: H. Zaglitsch (hz), V. Alsen (va),  
Ch. Strassnig (cs), A. Geh (ag), G. Jud (gj),  
U. Gonzalez (ug), N. Sarco (ns), N. Hesketh (nh),  
M. Alsen (ma), G. Brandl (gb), adobe.stock.com  
(Autorennachweis jeweils am Bild)

Lektorat: Michael Luck  
Lektorat (Aktualisierung): Katja  
Schmelzer

### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

### Anzeigenvertrieb

KV Kommunalverlag GmbH & Co. KG,  
Alte Landstraße 23, 85521 Ottobrunn,  
Tel. 089-928096-0, [info@kommunal-verlag.de](mailto:info@kommunal-verlag.de)

Reise Know-How Bücher finden Sie in allen gut sortierten  
Buchhandlungen. Falls nicht, kann Ihre Buchhandlung  
unsere Bücher hier bestellen:

D: Prolit, [prolit.de](http://prolit.de) und alle Barsortimente  
A: Freytag-Berndt und Artaria KG, [freytagberndt.com](http://freytagberndt.com)  
CH: AVA Verlagsauslieferung AG, [ava.ch](http://ava.ch)  
B, LUX, NL: Willems Adventure, [willemsadventure.nl](http://willemsadventure.nl)  
oder direkt über den Verlag: [www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)

### Bildlegende Umschlag und Vorspann

Titelbild: Grüne Meeresschildkröte an der panamaischen  
Karibikküste (Adobe.Stock ©damedias)  
Vordere Umschlagklappe: Blick auf die Skyline von  
Panama-Stadt (ag); kleines Foto: Baumsteigerfrosch (ag)  
S. 1: Hängebrücke bei Boquete (cs)  
S. 2/3: Kolonialarchitektur (cs)

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare  
und Verbesserungsvorschläge, gern  
per E-Mail an [info@reise-know-how.de](mailto:info@reise-know-how.de).

Alle Informationen in diesem Buch sind von  
den Autoren mit größter Sorgfalt gesammelt  
und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft  
bearbeitet und überprüft worden.

Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht  
ausgeschlossen werden können, erklärt  
der Verlag, dass alle Angaben im Sinne der  
Produkthaftung ohne Garantie erfolgen  
und dass Verlag wie Autoren keinerlei  
Verantwortung und Haftung für inhaltliche  
und sachliche Fehler übernehmen.

Die Nennung von Firmen und ihren Produkten  
und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne  
Wertung gegenüber anderen anzusehen.  
Qualitäts- und Quantitätsangaben sind rein  
subjektive Einschätzungen der Autoren und  
dienen keinesfalls der Bewerbung von  
Firmen oder Produkten.

Die Information über die Bereitstellung  
von digitalen Zusatzinhalten (z.B. Links, GPS-  
Tracks o.Ä.) ist eine freiwillige Zusatzleistung  
des Verlages, auf die kein Anspruch besteht  
und für deren Richtigkeit aufgrund der Verän-  
derlichkeit solcher Informationen auch nicht  
gehaftet werden kann. Insbesondere behält  
sich der Verlag deshalb vor, die Bereitstellung  
und die Zugriffsmöglichkeit zeitlich zu befris-  
ten und den Zugriff hierauf auch vorfristig  
abzuschalten.

Volker Alsen, Minerva Alsen

# PANAMA





# Vorwort

Es gibt heutzutage nur noch wenige reizvolle Länder, die nicht von Urlaubern überlaufen sind, keine touristisch maßgeschneiderten künstlichen Welten aufweisen und sich noch nicht dem touristischen Kommerz ergeben haben. Panama ist eines davon. Dieser Umstand und die Natur- und Kulturschönheiten des Landes machen es zu **einem der letzten Paradiese auf der Erde**, zu einem jungfräulichen Land in jeder Hinsicht.

Was ist schon über dieses kleine Land im Südosten Zentralamerikas bekannt, das meist in einem Atemzug mit dem **Panamakanal**, einem der „Sieben Weltwunder der modernen Welt“, genannt wird? Der Bau ist zweifellos eine gigantische Ingenieursleistung und Ausweis menschlicher Willenskraft (und auch Sinnbild politökonomischer Abhängigkeiten). Das Ergebnis ist eine Sehenswürdigkeit, die man sich auf keinen Fall entgehen lassen darf, doch das sollte die sonstigen, wirklich spannenden Ziele Panamas nicht in den Schatten stellen. Wir wollen dabei helfen, dieses unbekannte Land zu entdecken und diese Ziele auf individuelle Art selbstständig zu erleben.

Noch immer steckt die panamaische Tourismusbranche in vielen Regionen in den Kinderschuhen. Die Corona-Pandemie hat ihren Teil dazu beigetragen, denn Panama hatte sich eine Zeitlang

komplett abgeschottet. Besucher konzentrieren sich weitgehend auf die Hauptstadt **Ciudad de Panamá**, auf den **Panamakanal**, auf das Bergdorf **Boquete** und die Inselwelt von **Bocas del Toro**. Das sind zweifellos wunderschöne Ziele, aber es wäre ungerecht, Panama darauf zu reduzieren. Man findet ein Land vor, das ungeahnte Schönheiten zu bieten hat: palmengesäumte, menschenleere Strände, mehr Inseln, als das Jahr Tage zählt, aktive und erloschene Vulkane mit bizarren Landschaften, ehrwürdige historische Stätten und Natur in Hülle und Fülle – zum Teil ohne jede Zivilisation. Mehr als dreißig Nationalparks und Naturschutzgebiete erstrecken sich zwi-



schen den mystisch erscheinenden Nebelwäldern der Bergregion im Westen und dem nahezu unberührten Regenwald im Osten, dem größten zusammenhängenden Regenwaldgebiet in Zentralamerika.

Die **gastfreundlichen, warmherzigen Menschen**, die mit Stolz ihr kulturelles Erbe pflegen und temperamentvolle Feste feiern, freuen sich, wenn Gäste aus dem Ausland ihr Dorf besuchen, Kirchen und sonstige Sehenswürdigkeiten bestaunen oder einfach nach einem gemütlichen Plätzchen suchen. Und sie sind überaus hilfsbereit, ohne dabei auch nur einen Gedanken an ihren Vorteil zu verschwenden.

**Panama hat Charme und ist einfach und sicher zu bereisen.** Das Land hat ein gut funktionierendes Bussystem, einige Flugverbindungen im Inland und relativ gute Straßen, die auch eine Reise mit einem Mietwagen ermöglichen. Mit etwas Zeit im Gepäck und ohne die Erwartung, dass alles überall sofort und perfekt gelingen muss, kann man dieses faszinierende Land vom ersten Tag an genießen.

Gute Reise – *hasta luego en Panamá!*

*Volker und Minerva Alsen*



# Inhalt

Vorwort	4		
Steckbrief Panama	9		
Kartenverzeichnis	10		
Hinweise zur Benutzung	11		
Die Regionen im Überblick	12		
Reise Know-How Basiswissen	14		
Reiserouten und Touren	16		
Panama: Zu jeder Zeit	24		
Fünf Traumziele am und unter Wasser	26		
Fünf spannende Trekkingziele	27		
Fünf Orte zur Tierbeobachtung	28		
Fünf bedeutende Bauwerke	29		
<b>1 Panama-Stadt und Umgebung</b>	<b>30</b>		
<b>Panama-Stadt</b>	<b>32</b>		
Überblick	32		
Geschichte	36		
Unterwegs in Panama-Stadt	38		
Sehenswertes	42		
<i>Der Urwald vor der Haustür</i>	60		
An- und Weiterreise	67		
Unterkunft	71		
Essen und Trinken	73		
Unterhaltung und Nachtleben	76		
Einkaufen	78		
Adressen A–Z	80		
<b>Umgebung von Panama-Stadt</b>	<b>83</b>		
Playa Bonita und Playa Veracruz	84		
Isla Taboga	84		
Isla Contadora	86		
Parque Municipal y Jardín Botánico Summit	88		
Die Naturschutzgebiete	89		
Parque Nacional Soberanía	89		
Parque Nacional Chagres	93		
Isla Barro Colorado	96		
Camino Real	97		
<i>Die Wiederentdeckung des Camino Real</i>	100		
<b>2 Der Panamakanal</b>	<b>102</b>		
Vom Traum zur Wirklichkeit	106		
Rund um den Kanalbetrieb	117		
<b>3 Zentrale Karibikküste</b>	<b>122</b>		
Überblick	125		
Colón	126		
Costa Abajo	129		
Schleusen von Agua Clara und Gatún	129		
Fort San Lorenzo	130		
Costa Arriba	131		
Parque Nacional Portobelo	131		
Portobelo	133		
Isla Mamey	135		
Isla Grande	135		
<i>Los Bailes de los Congos</i>	137		
<b>4 Zentrale Pazifikküste</b>	<b>138</b>		
Überblick	140		
Von Panama-Stadt Richtung Westen	142		
Parque Nacional Altos de Campana	142		
Punta Chame	145		
Playas Gorgona, Malibu, Serena	146		
Playa Coronado	146		
San Carlos	147		
El Valle	147		
Playa Corona	158		
Playa Santa Clara	158		
Playa Blanca	159		

Penonomé	160	<i>Bis der Kaffee in Ihre Tasse kommt</i>	240
Parque Nacional El Copé	164	Parque Nacional Volcán Barú	247
El Caño	165	Volcán	250
Natá	166	Bambito	252
Aguadulce	166	Cerro Punta	253
		Parque Internacional La Amistad	254
		Von David nach Costa Rica	256
		Halbinsel Burica	257
<b>5 Halbinsel Azuero</b>	<b>168</b>	<b>Provinz Bocas del Toro</b>	<b>259</b>
Überblick	170	Geschichte	260
Santa María	172	Von Chiriquí	
<i>La Casa de Quincha</i>	173	nach Bocas del Toro	260
Parita	174	Almirante	262
Parque Nacional Sarigua	175	Isla Colón	263
Chitré	177	Isla Caranero	277
Villa de los Santos	181	Isla Solarte	278
Das Hinterland von Chitré	185	Isla Bastimentos	279
Guararé	185	<i>Parque Nacional Marino Bastimentos</i>	281
Las Tablas	188	Isla San Cristóbal	283
Pedasí	191	Ausflug nach Costa Rica	284
<i>La Pollera</i>	192		
Refugio de Vida Silvestre Isla Iguana	193		
Playa Venao	194		
Isla Cañas	194		
Tonosí	196		
<i>Der Panamahut</i>	198		
Die Westküste der Halbinsel Azuero	200		
		<b>7 Der Osten</b>	<b>286</b>
		<b>Comarca de San Blas</b>	<b>288</b>
		San-Blas-Inseln	290
		<i>Ein Südseeparadies</i>	
		<i>auf den San-Blas-Inseln</i>	291
		<i>La Mola – von der Körperbemalung</i>	
		<i>zum Kunsthandwerk</i>	294
		Naturschutzgebiet Nusagandí	296
<b>6 Der Westen</b>	<b>204</b>	<b>Provinz Darién</b>	<b>298</b>
<b>Provinz Veraguas</b>	<b>206</b>	Geschichte	298
Geschichte	206	Vorbereitung	298
Santiago	208	Von Panama-Stadt nach Yaviza	300
Parque Nacional Isla Coiba	218	Yaviza	304
		El Real	305
<b>Provinz Chiriquí</b>	<b>220</b>	Parque Nacional Darién	306
Geschichte	222	<i>Der trügerische Charme des Darién-Gaps</i>	307
Zwischen Santiago und David	222	Pazifikküste	309
David	227		
Boquete	233		



<b>8</b>	<b>Praktische Reisetipps A–Z</b>	<b>310</b>	<b>9</b>	<b>Land und Leute</b>	<b>364</b>
Anreise		312	Geografie		366
Autofahren		317	Landschaften Panamas		366
Barrierefreies Reisen		320	Klima		376
Camping		320	Flora		377
Einkaufen		320	Fauna		382
Einreise- und Ausreisebestimmungen		323	Natur- und Umweltschutz		392
Elektrizität		326	Geschichte		398
Essen und Trinken		326	<i>Panamas Staatssymbole</i>		399
Feiertage, Feste und Events		330	<i>El Commandante Noriega</i>		424
Fotografieren		333	<i>Operation Just Cause</i>		428
Geld		334	Staat und Politik		430
Gesundheit und Hygiene		336	Medien		433
Mit Haustier unterwegs		337	Wirtschaft		434
Information		337	<i>Banane ist nicht gleich Banane</i>		435
Mit Kindern unterwegs		338	Tourismus		438
Klima und Reisezeit		339	Die Regenbogengesellschaft		440
Kommunikation unterwegs		340	Die Frau in der Gesellschaft		452
LGBT+		341	Religion		453
Maße und Gewichte		341	Architektur		453
Notfälle		342	Literatur		456
Öffnungszeiten		344	Kunsthandwerk		457
Orientierung und Landkarten		344	Malerei		461
Post		346	Musik und Tanz		462
Rauchen		346	Bildungswesen		465
Reisegepäck und Ausrüstung		347	Gesundheitswesen		466
Sicherheit		349			
Sport und Aktivitäten		350	<b>10</b>	<b>Anhang</b>	<b>468</b>
<b>THEMA</b> Wandern und Trekking		350	Literaturtipps		470
Sprache		353	Glossar		471
Unterkunft		355	Kleine Sprachhilfe Spanisch		474
Verhaltenstipps		358	Reise-Gesundheitsinformationen		486
Verkehrsmittel		360	Register		490
Zeit		363	Die Autoren		503
			Schreiben Sie uns!		504

## Steckbrief Panama


- **Offizieller Name:** *República de Panamá*
- **Internet-TLD:** .pa
- **Internationales Autokennzeichen:** PA
- **Fläche:** 75.517 km<sup>2</sup>
- **Lage:** im Südosten Zentralamerikas
- **Klima:** feuchtheißes Tropenklima in den Tieflagen, kühleres, frühlingshaftes Klima in der westlichen Bergregion
- **Höchster Berg:** Vulkan Barú, 3475 m
- **Größte Insel:** Isla de Coibá, 493 km<sup>2</sup>
- **Längster Fluss:** Río Chucunaque, 231 km
- **Größter See:** Lago Gatún, 424 km<sup>2</sup>
- **Hauptstadt:** Ciudad de Panamá (Panama-Stadt)
- **Staats- und Regierungsform:** präsidentiale Republik
- **Unabhängigkeit:** seit November 1903
- **Staatspräsident/Regierungschef:** *Laurentino „Nito“ Cortizo* (seit Juli 2019, im Mai 2024 finden die nächsten Wahlen statt)
- **Einwohnerzahl:** 4,3 Mio.
- **Sprachen:** Spanisch (Amtssprache), Englisch und verschiedene indigene Sprachen
- **Religion:** Katholizismus und Protestantismus
- **Währung:** Der US-Dollar (\$) wird als Zahlungsmittel verwendet, die offizielle Währung Balboa (B./.) gibt es nur als Münzen.
- **Wirtschaft:** Den mit Abstand größten Teil zum Bruttoinlandsprodukt (BIP) trägt der Dienstleistungssektor bei, gefolgt von Industrie und Landwirtschaft.
- **Bruttoinlandsprodukt:** ca. 16.750 \$ pro Einwohner
- **Hauptexportgüter:** Dienstleistungen, Tourismus, Bananen, Garnelen und Rohrzucker

Willkommen in Panama



# Karten

Panama Ost	Umschlag hinten	Panama-Stadt –	
Panama West	Umschlag vorn	Parque Natural Metropolitano	60
Die Regionen im Überblick	12	Panama-Stadt – Plan der Metro	40
Reiserouten und Touren	18, 19, 21	Panama-Stadt Übersicht	34
<b>Übersichtskarten</b>		Penonomé	162
Panama-Stadt, Umgebung	82	Santiago	208
Parque Nacional Sobería	90	Villa de los Santos	182
Camino Real und Camino de Cruces	98	<b>Thematische Karten</b>	
Panamakanal	104	Landschaften	368
Zentrale Karibikküste	124	Provinzen und indigene Gebiete	370
Zentrale Pazifikküste	140	Vegetationszonen	378
Halbinsel Azuero	170	Nationalparks	394
Provinz Veraguas	207	Spanisches Kolonialreich	411
Provinz Chiriquí	220	Indigene Bevölkerung	444
Boquete, Umgebung	242		
Provinz Bocas del Toro	258		
Archipel Bocas del Toro	264		
Comarca de San Blas	288		
Provinz Darién	299		
<b>Stadtpläne</b>			
Bocas del Toro (Bocas Town)	268		
Boquete	236		
Chitré	178		
Colón	128		
David	228		
El Valle	150		
Las Tablas	190		
Panamá Viejo	56		
Panama-Stadt – Casco Viejo	44		
Panama-Stadt – Geschäftsviertel	70		

 Ein Wahrzeichen von Panama-Stadt:  
der F&F Tower



# Hinweise zur Benutzung

## Nicht verpassen!

Die Highlights der Region erkennt man an der **gelben Markierung**.


## UNSER TIPP ...

... steht für spezielle Empfehlungen der Autoren: abseits der Hauptpfade, nach ihrem persönlichen Geschmack.

## Der Schmetterling ...

... zeigt an, wo man besonders gut Natur erleben kann oder Angebote im Bereich des nachhaltigen Tourismus findet.

## Kinder-Tipps

 Das Symbol kennzeichnet Sehenswürdigkeiten und Aktivitäten, an denen auch kleine Panama-Besucher ihre Freude haben.

## Verweise auf die Stadtpläne

**1** Die farbigen Nummern in den „Praktischen Tipps“ der Ortsbeschreibungen verweisen auf den jeweiligen **Karteneintrag**.

## Updates nach Redaktionsschluss

Auf der Produktseite dieses Reiseführers in unserem Internetshop finden Sie zusätzliche Informationen und **wichtige Änderungen**.

## Preiskategorien für Unterkünfte

(Zwei Personen im DZ mit Frühstück)

- ① bis 60 \$
- ② 60–140 \$
- ③ über 140 \$

## Abkürzungen in diesem Buch

AC	<i>Air Condition</i> (Klimaanlage)
Apdo., Aptdo.	<i>Apartado Postal</i> (Postfach)
Ave., Av.	<i>Avenida</i> (große Straße)
B/.	<i>Balboa</i> (Landeswährung)
Cd.	<i>Ciudad</i> (Stadt)
Cl.	<i>Calle</i> (kleine Straße)
Ct.	<i>Centésimo</i> (Münze)
DZ	Doppelzimmer
Edif.	<i>Edificio</i> (Gebäude)
Esq.	<i>Esquina</i> (Ecke)
EZ	Einzelzimmer
Loc.	<i>Local</i> (Geschäft)
No., N.	<i>Numero de la casa</i> (Hausnummer)
Ofic., Ofc.	<i>Oficina</i> (Büro)
Pma.	Panamá (gilt nur für Panama-Stadt)
Pto.	<i>Puerto</i> (Hafen)
Sta.	<i>Santa</i> (Heilige)
Sto.	<i>Santo</i> (Heiliger)
Urb.	<i>Urbanización</i> (Neubausiedlung)

## Reisewarnung

Im **Grenzgebiet zwischen Panama und Kolumbien** wütet seit langem ein **Drogenkrieg**, der die Durchquerung des **Darién** zu einem lebensgefährlichen Unternehmen machen kann. → Warnhinweis im Kapitel „Der Osten/Provinz Darién“, S. 300



## 1 Panama-Stadt und Umgebung | 30

Panamas lebendige Hauptstadt ist eine der modernsten Metropolen Lateinamerikas. Verwinkelt und malerisch zeigt sich die **Altstadt Casco Viejo (S. 42)**, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. In der Umgebung der Hauptstadt locken tropische Naturschutzgebiete und die Blumeninsel **Isla Taboga (S. 84)**.

## 2 Der Panamakanal | 102

In direkter Nachbarschaft zur Hauptstadt zieht sich der Panamakanal bis zur Karibik hin. Er zählt **zu den technischen Meisterleistungen der Menschheit** und zu den Höhepunkten einer Panama-Reise. Spannend ist seine Entstehungsgeschichte, interessant ein Besuch der Schleusenanlagen.



## 5 Halbinsel Azuero | 168

Um die Schönheit Azueros zu entdecken, braucht es Zeit. Nicht nur die **idyllische Landschaft** im Süden der Halbinsel, sondern die Traditionen, **Fiestas** und die Herzlichkeit der Menschen gehören zu Azueros Schätzen. Der Osten der Halbinsel zeigt sich fast unberührt.

## 6 Der Westen | 204

Der Westen bietet **Abwechslung und Abenteuer**. Dazu gehören die Bergdörfer beidseitig des ruhenden Vulkans Barú und die traumhafte Inselgruppe **Bocas del Toro (S. 259)**. Herrliche Naturerlebnisse und ein ganz besonderes Ambiente sind hier garantiert.

### 3 Zentrale Karibikküste | 122

In der kleinen Region am Karibischen Meer erlebt man vor allem **karibische Kultur** mit viel Tanz, Musik und Kunst. Hier endet der Panamakanal.

### 4 Zentrale Pazifikküste | 138

An der zentralen Pazifikküste, dem Ziel wohlhabender einheimischer Touristen, kann man fantastische **Sonntage am Strand** verbringen. Im Kontrast dazu steht das Bergdorf **El Valle (S. 147)**, dessen üppig grünes Umland mit Wasserfällen und Bächen zu schönen Wanderungen einlädt.



### 7 Der Osten | 286

Je weiter man **Richtung Kolumbien** kommt, desto unberührter wird die Landschaft, nur an der *Panamericana* siedeln Menschen. Darién ist schwer zugänglich und teuer zu bereisen. An der Karibikküste liegen die wunderschönen **San-Blas-Inseln (S. 290, 291)**.

## Zehn Fragen ...



### Welche Dokumente brauche ich für die Einreise? | 323

Für die Einreise nach Panama und einen Aufenthalt von bis zu 180 Tagen genügt ein mindestens noch sechs Monate gültiger Reisepass für die Staatsbürger eines EU-Landes und der Schweiz. Am internationalen Flughafen von Panama-Stadt herrschen flexible Zollkontrollen. Bürokratischer ist die Passkontrolle bei der Einreise mit dem Bus.



### Was sollte ich in Sachen Gesundheit beachten? | 336, 486

Laut WHO besteht zur Einreise keine Impfverpflichtung. Bei einer Tour in den Osten des Landes (Darién) sollten eine Gelbfieberimpfung und ein Schutz gegen Malaria jedoch nicht fehlen.



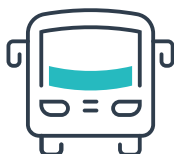
### Wann reise ich am besten? | 339

Panama ist ganzjährig gut zu bereisen. Zwischen Mitte November und Ostern ist Trockenzeit. Dann scheint die Sonne zuverlässig, aber es ist auch am meisten los, und die Preise sind etwas höher. Juli und August liegen in der Regenzeit, was bedeutet, dass es nachmittags häufig regnet, mit dem Vorteil, dass Flüsse und Wasserfälle gut gefüllt sind und die Landschaften sich grün und in voller Pracht zeigen.



### Wie reise ich am einfachsten an? | 312

Die einfachste und günstigste Möglichkeit von Europa nach Panama zu reisen ist per Flugzeug. Der internationale Flughafen *Tocumen* liegt 20 km östlich von Panama-Stadt. Die Alternative zum Flugzeug ist die Überfahrt mit einem Frachtschiff. Interessant ist es, die Reise nach Panama mit einigen Tagen in Costa Rica zu verbinden.



### Wie bewege ich mich im Land? | 360

In der Stadt bewegt man sich am besten mit den Öffentlichen oder *Uber*. Mit öffentlichen Bussen erreicht man günstig fast alle Regionen des Landes, es ist aber mühsamer und zeitaufwendiger. Je nachdem wie viel Zeit man hat, sollte man gewisse Strecken mit dem Flugzeug zurücklegen. Wer seine Zeit optimal nutzen will, sollte (nach Verlassen des Großraums Panama-Stadt) einen Mietwagen nehmen.

## ... und Antworten

### Wie sind die Zahlungsmöglichkeiten? | 334

Die Landeswährung ist der Balboa, was allerdings nur ein anderer Name für den US-Dollar ist. Nur als Münzgeld gibt es noch Balboa – der Kurs ist eins zu eins zum US-Dollar. Kreditkarten aller Marken funktionieren flächendeckend. Der Euro kann in Panama-Stadt bei Banken und Wechselstuben nur zu einem eher ungünstigen Kurs eingetauscht werden.



### Wie kommuniziere ich vor Ort? | 340

Es ist empfehlenswert, gleich bei der Ankunft in Panama-Stadt eine SIM-Karte aus Panama zu erstehen. Damit kann man das Internet nutzen und im nationalen Netz telefonieren. Natürlich kann man auch das Roaming mit dem heimischen Telefonunternehmen nutzen, das ist aber sehr teuer. Den Kontakt mit der Heimat hält man gratis – wie überall – per IP-Telefonie, z.B. mit *WhatsApp* oder *Signal*.



### Was nehme ich mit? | 347

Neben leichter, atmungsaktiver Kleidung sollte man für kühle Abende im Hochland einen Pullover und/oder eine Jacke mitnehmen. Ein Regenschutz sollte nicht fehlen – denn auch in der Trockenzeit kann und wird es regnen. Sport- oder Wanderschuhe sind je nach Route empfehlenswert. Tauch- und Surfausrüstungen leiht man am besten vor Ort.



### Wie sicher ist es vor Ort? | 349, 358

Panama lässt sich, die Region Darién im Osten ausgenommen, einfach und recht gefahrlos bereisen. Es gibt keine internationalen Konflikte, kein Militär und keinen Bürgerkrieg. Trotzdem sollte man den gesunden Menschenverstand nicht abschalten und die grundsätzlichen Benimmregeln befolgen. Überfälle sind extrem selten, können aber natürlich auch vorkommen.



### Was kann ich unternehmen? | 350

Für einen reinen Strand- und Palmenerurlaub ist Panama eigentlich zu schade. Es gibt so viel zu tun und zu unternehmen. Natürlich müssen Panama-Stadt und der Kanal auf das Programm. Auch im Landesinneren gibt es viel zu entdecken, sodass es sich lohnt auf Entdeckungsreise zu gehen. Dazu kommen unzählige Möglichkeiten für Sport und Aktivurlaub, z.B. Rafting, Klettern, Hiking, Radfahren, Abseilen u.v.m.





# Reiserouten und Touren

## Reiseplanung

In den meisten Fällen **startet und endet eine Panama-Reise in der Hauptstadt**. Die ersten und/oder letzten Tage wird man in Panama City und Umgebung sowie am Kanal verbringen.

Betrachtet man Panama auf der Landkarte, wird man feststellen, dass **alle Wege über die Hauptstadt** führen – den *Panamerican Highway* und die Straße von Panama-Stadt am Pazifik nach Colón an der Karibikküste. Der zentrale Startpunkt für öffentliche Verkehrsmittel ist Panama-Stadt; von hier führt jeweils nur eine Straße in Richtung Norden, Osten und Westen, sodass man immer wieder zum Startpunkt zurückkommt. Dreh- und Angelpunkt jeder Reise ist also Panama-Stadt, lediglich in

Richtung Westen kann man eine Art „Rundreise“ starten.

Im **Osten** ist viel Platz, dort liegen die Comarca de San Blas und die Provinz Darién, es gibt nur wenig Infrastruktur und ein teures Preisgefüge. Daher verbringt man dort in der Regel nur wenige Tage und fährt zurück in die Stadt. Auch im **Norden**, im Gebiet der zentralen Karibik, verbringt man ein paar schöne Tage und landet dann wieder in – richtig, Panama-Stadt.

Manche Reisende verbinden die Tour mit dem Nachbarland **Costa Rica**, zu dem es sowohl am Pazifik als auch in der Karibik einen Grenzübergang gibt – eine schöne Option, die natürlich entsprechend Zeit voraussetzt (s.u.).

## Was darf man in Panama auf keinen Fall verpassen?

Ganz klar: Der **Panamakanal** mit seinem Schleusenbetrieb und **Panama-Stadt** mit ihrem vielfältigen (Gastro-)



Angebot sind Pflicht. Daneben gibt es noch viele weitere spannende Ziele.

Am Wasser sind es die schönen **Strände** und die den Küsten vorgelagerten **Inseln**. Hier bieten sich zahlreiche **Wassersportoptionen**: Schwimmen, Surfen, Windsurfen, Schnorcheln, Tauchen, Fischen, Segeln, Kajaking, Stand-up Paddling. Hinzu kommen zahlreiche Möglichkeiten der **Tierbeobachtung** über und unter Wasser.

Im **Kanal**, im **Gatún-See** und auf den zahlreichen Flüssen des wasserreichen Landes bieten sich Kajak- und Kanufahren sowie Rafting an. Vom Wasser aus lässt sich gut die eindrucksvolle **Flora und Fauna** genießen. Und für Ornithologen und den einfachen Liebhaber von **Vögeln** ist die gefiederte Pracht in den Lüften besonders beeindruckend.

In Panama lockt auch der **Urwald**: Schon die Stadtparks der Hauptstadt sind eindrucksvoll zu erkunden, doch im ganzen Land finden sich weitere Ziele für abenteuerliche **Wanderungen**. Wer hier mit offenen Augen unterwegs ist, wird bei einer Trekkingtour einen eindrucksvollen Lebensraum erleben. Und Optionen für Touren gibt es in Panama in jeder Schwierigkeitsstufe, vom kurzen Spaziergang bis zum mehrtägigen Trek.

Aber nicht nur zum Wandern sind die Wälder mit ihren verschiedenen Vegetationszonen geeignet. „**Action**“ wird in vielen Ecken des Landes angeboten: *Canopy*, wo man an einem Drahtseil zwischen den Baumkronen entlangschwebt sowie Klettertouren und Bootsafaris.

## Panama in 1 Woche

Ein Kurzaufenthalt im Land ist gar nicht so selten, denn Panama-Stadt ist ein Drehkreuz für viele Flugverbindungen in Lateinamerika, und es bietet sich an, hier einen einwöchigen **Zwischenstopp** einzulegen.

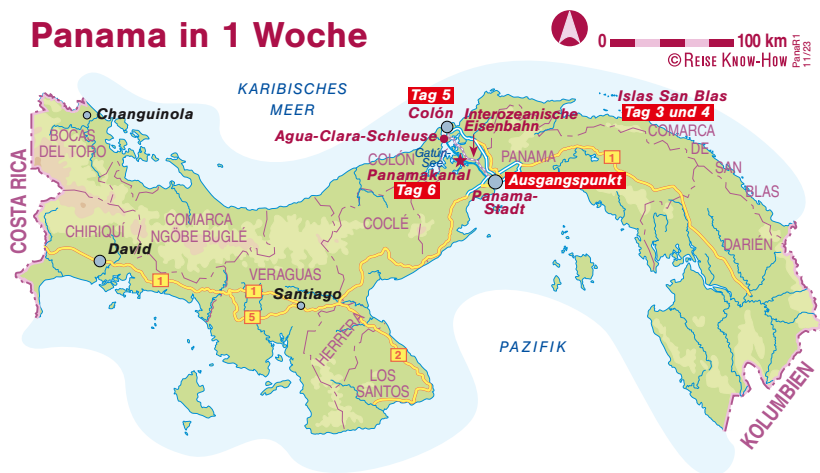
In einer Woche kann man natürlich nicht das ganze Land bereisen und muss sich auf die **Hauptstadtregion** konzentrieren, aber man kann einen guten Einblick bekommen und genießt abwechslungsreiche Erlebnisse. Ein Mietwagen lohnt für diese Zeit nicht.

In der **Hauptstadt** verbringt man die ersten beiden Tage, an denen man die historische Altstadt, die Ruinenstadt Panama Viejo, die *Calzada de Amador*, das Hochhausviertel mit den Banken, die Schleusen von Miraflores besucht und einen Tagesausflug zu den vorgelagerten Inseln unternimmt. Aber besonders die koloniale Altstadt bietet viel.

Im Anschluss führt ein zweitägiger Abstecher mit einer Übernachtung zu den **Islas San Blas** – Entspannung an traumhaften Karibikstränden mit Kokospalmen und kristallklarem Wasser. Man sollte sich aber bewusst sein, auf welches Abenteuer man sich einlässt. San Blas ist autonomes Gebiet der *Guna*, die Unterkünfte auf den Inseln werden ausschließlich von Angehörigen dieser Volksgruppe betrieben, die Regeln werden von ihnen gemacht. Luxus darf man nicht erwarten; im Prinzip sind alle Unterkünfte ähnlich einfach, oft handelt es sich um palmbedeckte Hütten auf einem Mini-Eiland – *Robinson Crusoe* lässt grüßen. Spartanisches Abenteuer pur!

Zurück in Panama-Stadt kann man am fünften Tag eine **Eisenbahnfahrt zur**

# Panama in 1 Woche



**Karibikküste** starten, was für gewöhnlich allerdings nur Mo bis Fr geht. (Bei Redaktionsschluss war jedoch der Betrieb nach längerer Stilllegung während der Corona-Pandemie noch nicht wieder aufgenommen.) Der Zug fährt ansonsten am Morgen an der Bahnstation Corozal bei Albrook ab und benötigt etwa eine Stunde bis zur Stadt **Colón** an der zentralen Karibikküste. Da Colón als Stadt nicht viel zu bieten hat, sollte man diesen Tag in jedem Fall gut im Voraus planen. Am besten lässt man sich einen privaten Fahrer an die Bahnstation in Colón schicken. Nach einer kurzen Stadtrundfahrt und evtl. einem Besuch der Freihandelszone geht es zur Costa Abajo, der unteren Küste. Besonders beeindruckend sind hier die modernen Schleusenanlagen von **Agua Clara**, die im Zuge der Kanalerweiterung gebaut wurden. Weiter kann man in Richtung

Westen fahren bis zum Fort San Lorenzo. Der Tag endet, genau, wieder in der **Hauptstadt**.

Am sechsten Tag sollte man unbedingt den **Panamakanal** befahren. Hier gibt es verschiedene Optionen, eine Fahrt durch die Schleusen wird von den meisten Reiseagenturen angeboten. Alternativ kann man eine Bootsfahrt im **Gatún-See** machen. Man fährt ab Gamboa mit einem kleinen Boot auf dem Kanal in den See und gelangt dann in winzige, tierreiche Nebenkanäle, wo man drei verschiedene Affenarten und zahlreiche Vogelarten beobachten kann. Der Abend endet wieder in Panama-Stadt.

Am letzten, dem siebten Tag, steht die **Weiter- bzw. Abreise** an – traurig, aber man verlässt das eindrucksvolle Land mit großartigen Erlebnissen und vielleicht mit der Gewissheit, das nächste Mal länger zu bleiben.

## Panama in 2 Wochen

Kommt man für 14 Tage nach Panama, dann muss man natürlich den spannenden **Westen** des Landes kennenlernen. Die ersten und letzten Tage verteilt man auf Panama-Stadt, wobei man die oben vorgeschlagenen Unternehmungen der einen Woche auf Anfang und Ende der Reise aufteilt.

Für die zusätzliche Zeit sollte man sich das **Transportmittel** gut überlegen. Öffentliche Busse sind günstig und steuern viele Ziele an. Mit dem Mietwagen ist man natürlich flexibler und kann sich nach Lust und Laune interessante Sehenswürdigkeiten herauspicken. Allerdings muss man den Wagen auch wieder zurückbringen oder die Rückführgebühren nach Panama-Stadt zahlen. Für die Westroute ist es natürlich ideal, wenn man den Wagen in Panama-Stadt übernehmen und in David oder Changuinola

abgeben kann. Die hier vorgestellte Route ist aber auch mit Bussen sehr gut durchzuführen, einzelne Etappen muss man im Taxi zurücklegen, dabei handelt es sich aber in der Regel nur um kurze Distanzen.

Aus der Hauptstadt fährt man über die Berge und El Valle zur **zentralen Pazifikküste** mit einem Stopp an den schönen Stränden rund um Playa Blanca. Ziel ist der **Playa Farallón**, am nächsten Tag geht es weiter zum **Playa Las Lajas**; dieser traumhafte Sandstrand wirkt selbst in der Hochsaison verlassen und einsam. Hier bieten sich jedoch zahlreiche **Wassersportoptionen**: Schwimmen, Surfen, Windsurfen, Schnorcheln, Tauchen, Fischen, Segeln, Kajaking, *Standup paddleboarding*. Hinzu kommen zahlreiche Möglichkeiten der **Tierbeobachtung** über und unter Wasser: Delfine, Wale, Robben, Schildkröten und natürlich Vögel. Gut erhaltene Korallenbänke

## Panama in 2 Wochen





901pan cs

sind schon von der Wasseroberfläche aus beeindruckend zu erleben. Wer zwischen Juli und Oktober unterwegs ist, sollte die benachbarte **Boca Chica** aufsuchen und dort eine Delfin- und Wal-tour starten.

Nicht weit entfernt von der Küste und von David, der zweitgrößten Stadt des Landes, in der man nicht unbedingt anhalten muss, liegt **Boquete**, ein netter Ort am Fuße des ruhenden Vulkans Barú. Zahlreiche Wanderungen zu herrlichen Wasserfällen, auf den Vulkan und in die umliegenden Wälder und Planta-

gen werden angeboten – ein ideales Terrain für Aktivurlauber.

Ab Boquete fahren günstige Shuttle-Busse nach **Bocas del Toro**. Die traumhafte Inselgruppe nahe Costa Rica ist ein Paradies zum Schnorcheln, Tauchen und Schwimmen, die Unterwasserwelt ist umwerfend.

**Zurück in die Hauptstadt** gelangt man am schnellsten mit einem Inlandsflug von *Air Panama*. Die günstigere Variante ist die Fahrt mit dem Nachtbus. Zuerst muss man bis David kommen, dort fahren ab 22 Uhr fünf Expressbusse mit nur einem Zwischenstopp in Santiago bis nach Albrook durch.

Den Rest seiner Tage verbringt man in der Stadt und ihrer Umgebung (→ Panama in 1 Woche).

☒ Unterwegs in den Wäldern bei Boquete



## Panama in 3 Wochen

Mit drei Wochen Zeit kann man Panama sehr **gründlich bereisen** – das vielfältige Land hat wirklich genug zu bieten. Die zusätzlichen Tage bringen zunächst einmal mehr Ruhe und Entspannung in die Reise – an der zentralen Pazifikküste und ihren schönen Stränden hält es der sonnenhungrige Mitteleuropäer auch länger als nur ein oder zwei Tage aus.

Bevor man in den abwechslungsreichen Westen kommt, darf man sich die traditionsreiche **Azuero-Halbinsel** nicht entgehen lassen: Sowohl der beliebte Westen der Halbinsel als auch der eher unerschlossene Osten bieten Raum für spannende Entdeckungen. Auch Surfer kommen hier voll auf ihre Kosten.

Ein weiteres Strandparadies ist **Santa Catalina** mit dem bekannten **National-**

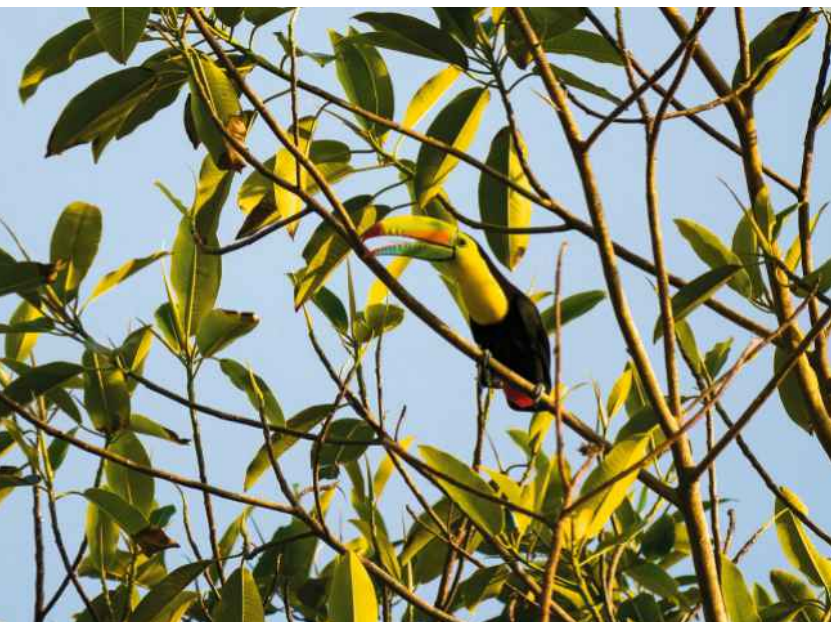
**park Isla Coiba**. In dem maritimen Park kann man eine große Artenvielfalt in Flora und Fauna bestaunen. Von Santa Catalina, auch gut zum Surfen geeignet, werden viele abwechslungsreiche Touren in den Nationalpark angeboten, in dem man auch herrlich tauchen kann.

Schon fast bei David, in der Sonnenscheinregion Chiriquí, erreicht man den Ort **Boca Chica**. Hier sind vielfältige Touren möglich, die vorgelagerten Inseln bergen noch viele Geheimnisse. Zwischen Juli und Oktober kann man in der Bucht Buckelwale sichten – sehr viele, meist mit Jungtieren!

Von Boca Chica zieht man in die Berge nach **Boquete** und zum **Volcán Baru** und von dort weiter nach **Bocas del Toro** und schlussendlich nach – Panama-Stadt. Garantiert sind erlebnisreiche Wochen mit einem bunten Programm.

## Panama in 3 Wochen





902pan ag

### Soll ich Panama und Nachbarländer in einer Reise verbinden?

Man denkt, in Lateinamerika sei alles ähnlich, in Wirklichkeit ist aber jedes Land sehr unterschiedlich und hat einen ganz eigenen Charakter. Und im Falle von Kolumbien und Costa Rica sind die **Unterschiede teils extrem** und bieten daher die Möglichkeit, einen Urlaub noch abwechslungsreicher zu gestalten.

Nach **Costa Rica** gibt es zwei Grenzübergänge, die beide einfach und problemlos zu überqueren sind (allerdings aus Versicherungsgründen nicht mit dem Mietwagen). Am Pazifik liegt nahe der Stadt David der Grenzübergang Paso Canoas, von dem man in Costa Rica gut den **Corcovado-Nationalpark**, den **Süd-pazifik** und auch das **Zentraltal** besuchen kann. An der **Karibikseite** erreicht man über den Grenzübergang Guabito/Sixaola die sehr lohnenswerte **Süd-karibik** und den **Tortuguero-Nationalpark**. Man kann natürlich auch weiter bis ins Zentraltal und an den Pazifik ziehen. **Wichtig:** In Costa Rica gibt es keine Straßenverbindung zwischen Südkaribik und Südpazifik. Wer eine Runde plant, muss immer über das Zentraltal reisen,

☒ Gut getarnt im Laub des Baumes – der Tukan ist in Panama heimisch

wofür man etwas Zeit einplanen sollte. Eine Kombination von Costa Rica und Panama bietet die hervorragende Möglichkeit, zwei unterschiedliche Völker im selben Kulturkreis kennenzulernen.

Mit **Kolumbien** verhält es sich anders. Es existieren keine Straßen und kein legaler Grenzübergang zwischen Panama und Kolumbien. Der grenzüberschreitende *Darién Trek* wird immer wieder als eines der großen Abenteuer erwähnt, das man auf dieser Welt noch haben kann, doch muss aus Sicherheitsgründen mit Nachdruck davon abgeraten werden (→ Exkurs S. 307). Man reist also besser

mit dem Flugzeug oder nutzt folgende Option: Von den Islas San Blas werden Überfahrten im Segelschiff nach **Cartagena** angeboten; wer viel Zeit hat und von Kolumbien weiterreisen möchte, der kann diese Variante nutzen. Mehr dazu im Regionalkapitel zu San Blas.

Unterwegs im grenznahen Tortuguero-Nationalpark in Costa Rica



### Carnavales de Panama

Karneval, immer an den **vier Tagen vor Aschermittwoch**, Paraden, Konzerte, Feuerwerke; zu den Hochburgen gehört Las Tablas: bunte Umzüge, ausgelassene Feiern und sogar Wasserschlachten auf der Straße gehören in dieser Zeit zur Tagesordnung.

### Ostern/Semana Santa

Feiertage sind **Gründonnerstag** und **Karfreitag**, nicht Ostermontag; viele Einheimische machen Strandurlaub, d.h. die Strände sind dann sehr voll. Wer Strandfeste mag und die Massen nicht scheut, wird diese Tage mit viel Musik zu genießen wissen. Wer eher Ruhe bevorzugt, der sollte für diese Tage Panama-Stadt einplanen – diese Zeit eignet sich perfekt dazu. Die Stadt ist an diesen Tagen recht ruhig, ohne Stress und Smog.

### Fiesta de Corpus Christi

**Mitte bis Ende Juni** finden farbenfrohe Prozessionen mit Musik und traditionellen Verkleidungen, die „das Gute“ und „das Böse“ verkörpern statt, z.B. in Chepo und Parita. Wer das Glück hat, sich zu dieser Zeit in Villa de los Santos aufzuhalten, wird mit einer großen, traditionsreichen Ausgestaltung dieses Festes und viel Tanz empfangen.

JAN

FEB

MÄR

APR

MAI

JUN

### Trockenzeit (verano)

Mitte November bis Ende März. Die Trockenzeit wird „verano“ (Sommer) genannt.

### Regenzeit (invierno)

### Schulferien

**Mitte Dezember bis Anfang März**, touristische Hochsaison: Nicht überall, aber an allen Strandzielen sowie in Orten wie Boquete und El Valle muss man in diesem Zeitraum mit Andrang und erhöhten Preisen rechnen.

## LEGENDE

- Regenzeit
- Trockenzeit

### Festival de la Pollera

Wer sich in der **zweiten Juliwoche** in Panama aufhält, der darf dieses spannende Volksfest in Las Tablas nicht verpassen. Es ehrt eine der schönsten Nationaltrachten, die panamaische Pollera.

### Eiablage der Riesenschildkröten

**Mitte Juli bis Anfang November** gehen Lederschildkröten, Karettschildkröten und Grüne Meeresschildkröten an den Pazifikstränden an Land, besonders gut auf der Isla Cañas und am Playa Guanico Abajo, beide im Südosten der Azuero-Halbinsel, zu beobachten.

### Höchste Luftfeuchtigkeit

### El mes de la Patria

Das Land feiert sich:

- 3.11.** Tag der Trennung von Kolumbien
- 4.11.** Flaggentag
- 5.11.** Tag der endgültigen Trennung von Kolumbien
- 28.11.** Unabhängigkeit von Spanien

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

Anfang April bis Ende November. Die Regenzeit wird „invierno“ (Winter) genannt.

**Trockenzeit (verano)**

### Whale Watching

**Zwischen Juli und Oktober** kommen Buckel- und Grindelwale zur Paarung und der Geburt der Jungen aus den Polargebieten vor die Pazifikküste Panamas, gut zu verfolgen in den Gewässern vor der Isla Coiba, dem Golfo de Chiriquí und den Perleninseln im Golf von Panama.

# Fünf Traumziele am und unter Wasser



Stock-Adobe©/Slyrksstudio

## Isla Contadora | 86

Die Insel im Golf von Panama lockt mit traumhaften Stränden und einer Unterwasserwelt zum Staunen. Allerdings ist sie ein teures Ziel, da finanzkräftige Panamaer hier ihren Zweitwohnsitz haben. Man kann die Insel auch gut als Tagesausflug mit der Fähre ab der Marina Flamenco an der *Calzada de Amador* in der Hauptstadt besuchen.



Adobe Stock © Marek

## Isla Coiba | 218

Die Insel im Golf von Chiriquí ist ein sehr ursprünglicher Nationalpark mit einer beeindruckenden Vielfalt von Arten, viele davon endemisch. Die mit 493 km<sup>2</sup> größte Insel des Landes gehört zum UNESCO-Weltnaturerbe. Vom nahen Santa Catalina auf dem Festland werden interessante Touren in den zum großen Teil maritimen Nationalpark unternommen.



pan014.rh

## Nationalpark Golfo de Chiriquí | 225

Der Nationalpark ist ein echter Tipp zum Schnorcheln. Ein Fischreichtum, wie er selten ist, ruft außerdem Sportfischer auf den Plan. Von Juli bis Oktober können Buckelwale beobachtet werden, Delfine sind in großen Schwärmen unterwegs, Schildkröten, Rochen und viele Vögel wird man mit großer Sicherheit sichten.



pan015.ma

## Bocas del Toro | 263

Die Inselgruppe Bocas del Toro und das angrenzende Festland bieten eine ungeheure Biodiversität über und unter Wasser, gepaart mit traumhaften Lodges, guten Restaurants, vielen Aktivitäten und Tourangeboten. Die intakten Korallen, die zahlreichen Fischschwärme und die spielenden Delfine sind echte Highlights.



pan005.va

## Islas San Blas | 290, 291

San Blas ist ein Paradies aus 365 Inseln, die häufig nicht größer als ein Fußballfeld sind. Es ist die Heimat der *Guna*, die autonom über ihr Land bestimmen und damit die einzigen Anbieter für Touren und Unterkünfte sind. Die Unterwasserwelt ist intakt, schon in geringer Tiefe sind bunte Korallen und Fische zu sehen, auch zwischen Schiffwracks.



# Fünf spannende Trekkingziele

## Camino Real | 97

Der *Camino Real* war die erste Verbindung von Panama-Stadt am Pazifik zur Karibik (1519) und führt ins Herz des Chagres- und Portobello-Nationalparks. Entlang der Trekkingroute trifft man auf scheue Regenwaldbewohner, beeindruckende Panoramen tun sich auf, man kommt an Flüssen und Wasserfällen vorbei. Eine Wanderung auf dem alten Kopfsteinpflaster ist auch ein Trip in die Geschichte.



pan017 cs

## Cerro Gaital | 157

Den Cerro Gaital besteigt man von El Valle aus. Der 1173 m hohe Berg ist ein lohnendes, anspruchsvolles Ziel, das etwas Bergerfahrung voraussetzt und durch schnelle Wetterumstürze auch gefährlich werden kann. Daher sollte man nur bis zum Aussichtspunkt gehen. Belohnt wird man mit einem spektakulären Rundumblick in das Valle de Antón.



pan016 up

## Tour auf den Volcán Barú | 247

Die Besteigung des Vulkans Barú gehört ohne Frage zu einem der ganz besonderen Abenteuer, die man auf dieser Welt erleben kann. Von seinem Gipfel aus hat man den Ausblick auf die beiden Weltmeere Atlantik und Pazifik. Wer in der Nacht startet, kann zum Sonnenaufgang den Gipfel erreichen. Wahnsinn!



029pan15

## Parque Internacional La Amistad | 254

Der Nationalpark ist ein unerforschtes und wildes Gebiet, in das sich viele Tiere, darunter auch Wildkatzen, die vom Aussterben bedroht sind, zurückgezogen haben. Von Cerro Punta bei Volcán kann man dieses Abenteuer starten, eine nahe Lodge bietet Unterkunft mit eigenen Naturpfaden in den Nationalpark an.



Adobe Stock © frankbogun

## Nationalpark Darién | 306

Ein Teil des Nationalparks gehört zum größten zusammenhängenden Regenwaldgebiet der Region, das sich bis Kolumbien erstreckt. Der 580.000 ha große Park besteht aus tropischem Regenwald und Bergregenwäldern, die Artenvielfalt ist unglaublich. Allerdings ist eine Erkundung nicht einfach und teuer.



Adobe Stock © Stefan\_Chrstawa



# Fünf Orte zur Tierbeobachtung



Adobe Stock © Anneke

## Nationalpark Soberanía | 89

Vor der Haustür von Panama-Stadt gelegen, ist der Park ein Mekka für Vogelliebhaber. Aber auch große Säugetiere sind vertreten, und oft sind Brüllaffen, Kapuzineraffen und Panamaperückenaffen zu beobachten. Kurios ist das Capybara, das größte Nagetier der Erde, in Panama mit einer Unterart vertreten, die sich leicht in der Nähe des *Gamboa Resort* sichten lässt.



Adobe Stock © dand315

## Isla Barro Colorado | 96

Die größte Insel im Gatún-See wird zu rein wissenschaftlichen Zwecken vom *Smithsonian Tropical Research Institute* verwaltet und ist komplett mit tropischem Regenwald bedeckt, der kaum von Menschenhand verändert wurde. Es besteht die Möglichkeit, diese einzigartige Inselwelt zu besuchen.



Adobe Stock © Joe\_Benning

## Gatún-See | 114

Der Stausee ist Teil des Panamakanals und fasziniert durch einen besonderen Kontrast: auf der einen Seite einer der wichtigsten Schifffahrtswege dieser Erde, nur wenige Meter abseits trifft man auf unberührte Natur und Artenvielfalt. Bei Touren mit kleinen Booten werden auch die Nebenkanäle und die tierreichen Inselchen im See besucht.



pan006 nh

## Isla Cañas | 194

Die Halbinsel an der Westküste der Azuero-Halbinsel wird von einigen Fischerfamilien bewohnt und bietet einen 14 km langen Sandstrand. Dieser ist sehr wichtig für den Erhalt der vom Aussterben bedrohten Oliv-Bastardschildkröten, die hier jedes Jahr ihre Eier ablegen. Auch das Schlüpfen der Babys ist ein großartiges Schauspiel.



pan007 nh

## Boca Chica | 225

Boca Chica ist eine ideale Basis für Vogel-, Delfin-, Schildkröten- und Walbeobachtungen. Der unscheinbare 200-Seelen-Ort bietet dem Besucher gute Hotels, beste Gastronomie und jede Menge Ausflugsmöglichkeiten zu den vorgelagerten Inseln und in den Nationalpark. Sowohl auf den Inseln als auch am Festland bilden dichte Mangrovenwälder ein eigenes Ökosystem.

# Fünf bedeutende Bauwerke

## Puente de Las Américas | 51

Die „Brücke der Amerikas“ verbindet in schöner Form die beiden Subkontinente Nord- und Südamerika und die Hauptstadt mit dem Westen des Landes. Die Auslegerbrücke, von 1958 bis 1962 erbaut, überspannt den Panamakanal und ist mit 1654 m eine der längsten Brücken dieser Art weltweit.



Adobe Stock © aminijuz

## F&F Tower | 55

Der *F&F Tower* ist mit seinen 236,40 m nicht der höchste Wolkenkratzer von Panama-Stadt – das ist der (frühere) *Trump Tower* –, aber er sticht ins Auge. Das modern designte Bürogebäude gilt als einer der eindrucksvollsten spiralförmigen Türme auf der Welt. Außerdem ist das neue Wahrzeichen der Stadt ein guter Orientierungspunkt, den man schon von weit her sieht.



Adobe Stock © Maksim Babak

## Interozeanische Eisenbahn | 71

Die interozeanische Eisenbahn wurde 1855 von der *Panama Railroad Company* gebaut und war die erste Eisenbahnverbindung zwischen Atlantik und Pazifik. Der Bau galt seinerzeit als technische Wunderleistung. Heute fährt ein Personenzug die 77 km von Panama City nach Colón, immer parallel zum Kanal (z.Zt. der Recherche war der Zug allerdings infolge der Corona-Pandemie außer Betrieb).



Adobe Stock © jtramer

## Megapolis Tower | 71

Das Hochhaus in der Avenida Balboa zählt mit 230 m zu den höchsten Gebäuden der Hauptstadt und beherbergt das *Megapolis Hotel*. Vom Dach hat man einen atemberaubenden 360°-Panoramablick über Stadt und Pazifik.



Adobe Stock © banohki

## Panamakanal | 102

Der 82 km lange Kanal ist eine der wichtigsten Wasserstraßen der Welt und eine der größten Einkommensquellen der Nation. An einem Besuch führt kein Weg vorbei. Man kann ihn auf drei Brücken überqueren, man kann zwei Schleusenanlagen besuchen und eine (Teil-) Durchquerung unternehmen.



pan08 va