

# Panama

REISE  
Know-How

Volker Alsen  
Minerva Alsen  
Linda O'Bryan  
Hans Zaglitsch

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 | 287

## Das schönste Souvenir:

eine farbenprächtige Mola der indigenen Guna-Frauen | 292

## Die bekannteste Abkürzung

zwischen zwei Weltmeeren: der Panamakanal | 102

## Ein Surfsport wie aus dem Lehrbuch:

die Playa Santa Catalina | 215

## Natur zum Greifen nah:

Tauchen im Nationalpark Isla Bastimentos | 276

## Land der Blumen und des Kaffees:

Boquete und Umgebung | 234

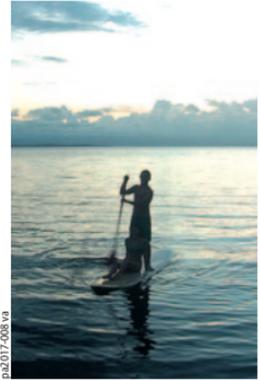
## Eine schöne, aber anstrengende Wanderung:

Sendero Los Quetzales  
zwischen Cerro Punta und Boquete | 253

Handbuch für individuelles Entdecken

Volker Alsen, Minerva Alsen,  
Linda O'Bryan, Hans Zaglitsch

## 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 ...“

*Janosch*

## Impressum

Volker Alsen, Minerva Alsen,  
Linda O'Bryan, 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  
1995, 1999, 2001, 2004, 2006, 2008, 2011, 2013, 2017

**10., neu bearbeitete  
und aktualisierte Auflage 2019**  
Alle Rechte vorbehalten.

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

### Gestaltung und Bearbeitung

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout);

M. Luck (Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout); M. Luck (Realisierung)

Fotonachweis: H. Zaglitsch (hz), V. Alsen (va),  
Ch. Strassnig (cs), G. Jud (gj), U. Gonzalez (ug),  
N. Sarco (ns), N. Hesketh (nh), M. Alsen (ma),  
© Adobe Stock (as), die Bilder sind direkt  
gekennzeichnet)

Kartografie: C. Raisin, der Verlag Lektorat: M. Luck

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

D: Prolit, prolit.de und alle Barsortimente

CH: AVA Verlagsauslieferung AG, ava.ch

A, Südtirol: Mohr Morawa Buchvertrieb, mohr morawa.at

B, LUX, NL: Willems Adventure, willemsadventure.nl

oder direkt über den Verlag: [www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)

### Bildlegende Umschlag und Vorspann

Titelbild: Blick auf den Regenwald

(© Adobe Stock/gustavofrazaa)

Vordere Umschlagklappe: Am Río Chagres

S. 1: Bocas del Toro

S. 2/3 und Umschlag hinten: Kolonialarchitektur Hintere

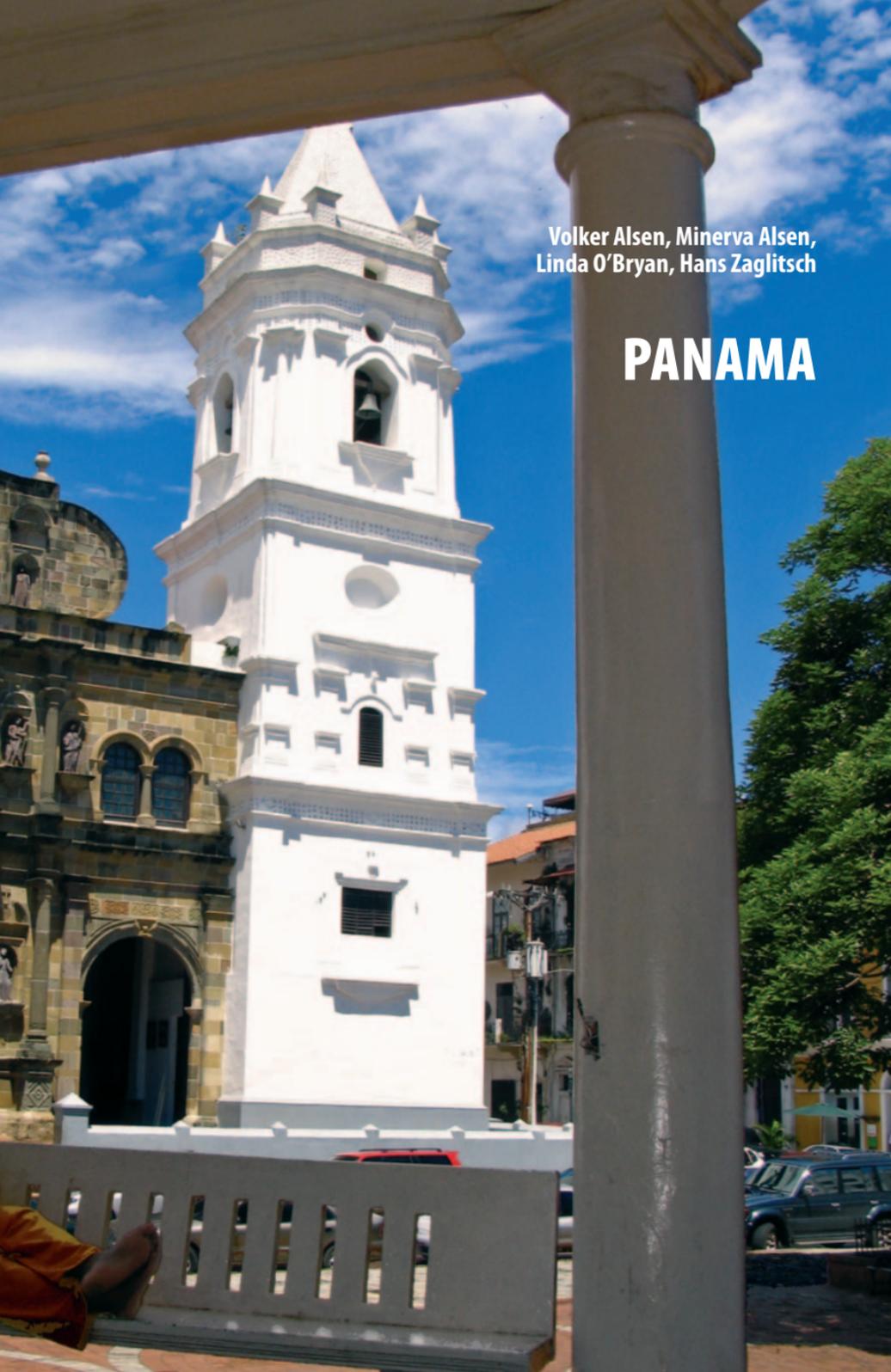
Umschlagklappe: Die Skyline der Hauptstadt  
gesehen von der Calzada de Amador

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare  
und Verbesserungsvorschläge, gern auch  
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 und 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.



Volker Alsen, Minerva Alsen,  
Linda O'Bryan, Hans Zaglitsch

# 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), doch das sollte die sonstigen Sehenswürdigkeiten Panamas – und davon gibt es einige – nicht in den Schatten stellen. Wir wollen dabei helfen, dieses unbekanntes Land zu entdecken.

Noch steckt die panamaische Tourismusbranche in vielen Regionen in den Kinderschuhen. Besucher konzentrieren sich weitgehend auf die Hauptstadt Ciudad de Panamá, auf den Panamakanal, auf das Bergdorf Boquete und die Inselwelt von Bocas del Toro. Gerade deswegen findet man ein Land vor, das **ungeahnte Schönheiten** zu bieten hat: pal-

mengesäumte, menschenleere Strände, mehr Inseln, als das Jahr Tage zählt, ehrwürdige historische Stätten und Natur in Hülle und Fülle. Mehr als dreißig Naturschutzgebiete erstrecken sich zwischen 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

700pa.hz



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.

An dieser Stelle möchten wir herzlichen **Dank** sagen an alle Personen, die uns vor, während und nach unseren Reisen

bei der Erstellung des Reiseführers mit Rat und Tat zur Seite standen. Unser besonderer Dank gilt *Simon Hoffmanns, Christian Strassnig, Tom Oman, Manuel Gutiérrez, Neil Hesketh, Michael Frahm, Yami und Alex Lam, Malena Trevisan, Ursula González, Berrit und Uwe Nebel, Gisela Jud, John Acosta, Merit Anger, Bert und Sandra Werner* sowie allen Reisenden, die mit zahlreichen Tipps an der Überarbeitung der 10. Auflage dieses Buches mitgeholfen haben.

Gute Reise – *hasta luego en Panamá!*  
*Minerva und Volker Alsen*



# Inhalt

|   |           |   |            |
|---|-----------|---|------------|
| Vorwort                                   | 4         | Die Naturschutzgebiete                    | 89         |
| Steckbrief Panama                         | 10        | <i>Parque Nacional Soberanía</i>          | 89         |
| Verzeichnis der Exkurse                   | 10        | <i>Parque Nacional Chagres</i>            | 93         |
| Verzeichnis der Karten                    | 11        | <i>Isla Barro Colorado</i>                | 95         |
| Die Regionen im Überblick                 | 12        | Camino Real                               | 97         |
| Das Wichtigste in aller Kürze             | 14        |   |            |
| Reiserouten und Touren                    | 18        |   |            |
| Panama: Zu jeder Zeit                     | 24        |   |            |
| Top 5: Traumziele am/unter Wasser         | 26        |   |            |
| Top 5: Spannende Trekkingziele            | 27        |   |            |
| Top 5: Orte zur Tierbeobachtung           | 28        |   |            |
| Top 5: Bedeutende Bauwerke                | 29        |   |            |
|   |           |   |            |
| <b>1 Panama-Stadt und Umgebung</b>        | <b>30</b> | <b>2 Der Panamakanal</b>                  | <b>102</b> |
|   |           | Vom Traum zur Wirklichkeit                | 106        |
| <b>Panama-Stadt</b>                       | <b>32</b> | Rund um den Kanalbetrieb                  | 118        |
| Überblick                                 | 32        |   |            |
| Geschichte                                | 36        |   |            |
| Unterwegs in Panama-Stadt                 | 37        |   |            |
| Sehenswertes                              | 42        |   |            |
| An- und Weiterreise                       | 66        |   |            |
| Übernachten                               | 71        |   |            |
| Essen und Trinken                         | 73        |   |            |
| Unterhaltung und Nachtleben               | 76        |   |            |
| Einkaufen                                 | 78        |   |            |
| Adressen A–Z                              | 80        |   |            |
|   |           |   |            |
| <b>Umgebung von Panama-Stadt</b>          | <b>83</b> | <b>3 Zentrale Karibikküste</b>            | <b>122</b> |
| Playa Bonita und Playa Veracruz           | 84        | Überblick                                 | 125        |
| Isla Taboga                               | 84        | Colón                                     | 126        |
| Isla Contadora                            | 86        | Costa Abajo                               | 129        |
| Parque Municipal y Jardín Botánico Summit | 88        | <i>Schleusen von Agua Clara und Gatún</i> | 129        |
|   |           | <i>Fort San Lorenzo</i>                   | 130        |
|   |           | Costa Arriba                              | 131        |
|   |           | <i>Parque Nacional Portobelo</i>          | 131        |
|   |           | <i>Portobelo</i>                          | 132        |
|   |           | <i>Isla Mamey</i>                         | 134        |
|   |           | <i>Isla Grande</i>                        | 135        |
|   |           |   |            |
|   |           | <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                                  | 148        |
|   |           | Playa Corona                              | 158        |

|                         |     |                                 |     |
|-------------------------|-----|---------------------------------|-----|
| Playa Santa Clara       | 158 | David                           | 227 |
| Playa Blanca            | 159 | Boquete                         | 234 |
| Penonomé                | 160 | Parque Nacional Volcán Barú     | 248 |
| Parque Nacional El Copé | 164 | Volcán                          | 250 |
| El Caño                 | 165 | Bambito                         | 252 |
| Natá                    | 166 | Cerro Punta                     | 252 |
| Aguadulce               | 166 | Parque Internacional La Amistad | 254 |
|                         |     | Von David nach Costa Rica       | 256 |
|                         |     | Halbinsel Burica                | 257 |

## 5 Halbinsel Azuero 168

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Überblick                             | 170 |
| Santa María                           | 174 |
| Parita                                | 174 |
| Parque Nacional Sarigua               | 175 |
| Chitré                                | 177 |
| Los Santos                            | 181 |
| Das Hinterland von Chitré             | 186 |
| Guararé                               | 187 |
| Las Tablas                            | 189 |
| Pedasí                                | 193 |
| Refugio de Vida Silvestre Isla Iguana | 194 |
| Playa Venao                           | 194 |
| Isla Cañas                            | 196 |
| Tonosí                                | 197 |
| Die Westküste der Halbinsel Azuero    | 201 |

## 6 Der Westen 204

### Provinz Veraguas 206

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Geschichte                 | 206 |
| Santiago                   | 208 |
| Parque Nacional Isla Coiba | 218 |

### Provinz Chiriquí 220

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Geschichte                  | 222 |
| Zwischen Santiago und David | 222 |

### Provinz Bocas del Toro 259

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Geschichte                          | 260 |
| Von Chiriquí<br>nach Bocas del Toro | 260 |
| Almirante                           | 261 |
| Isla Colón                          | 263 |
| Isla Caranero                       | 274 |
| Isla Solarte                        | 275 |
| Isla Bastimentos                    | 276 |
| Isla San Cristóbal                  | 278 |
| Ausflug nach Costa Rica             | 281 |

## 7 Der Osten 284

### Comarca de San Blas 286

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| San-Blas-Inseln             | 287 |
| Naturschutzgebiet Nusagandí | 296 |

### Provinz Darién 298

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Geschichte                   | 298 |
| Vorbereitung                 | 298 |
| Von Panama-Stadt nach Yaviza | 300 |
| Yaviza                       | 303 |
| El Real                      | 305 |
| Parque Nacional Darién       | 306 |
| Pazifikküste                 | 308 |

## 8 Praktische Reisetipps A–Z 310

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| An- und Weiterreise           | 312 |
| Ausrüstung                    | 317 |
| Autofahren                    | 319 |
| Bekleidung                    | 322 |
| Diplomatische Vertretungen    | 322 |
| Ein- und Ausreisebestimmungen | 323 |
| Einkaufen                     | 326 |
| Elektrizität                  | 327 |
| Essen und Trinken             | 328 |
| Feste und Feiertage           | 333 |
| Fotografieren                 | 337 |
| Frauen allein unterwegs       | 338 |

### Wichtige Hinweise

■ **Nicht vergessen!** Diese Tipps in den Buchkapiteln sind **gelb hinterlegt**.

**UNSER TIPP:** steht für **spezielle Empfehlungen und Tipps** der Autoren nach persönlichem Geschmack.

 Der Schmetterling kennzeichnet Einrichtungen oder Aktivitäten, die sich durch **Nachhaltigkeit** und besondere **Naturnähe** auszeichnen.

**4** Die **Ziffern** in den farbigen Kästchen bei den **praktischen Informationen zu den Orten** verweisen auf den jeweiligen Legendeneintrag im entsprechenden Stadtplan.

■ **Updates nach Redaktionsschluss:** Auf der Produktseite dieses Reiseführers im Internetshop des Verlages finden sich zusätzliche Informationen und wichtige Änderungen.

Hinweise zur Schreibweise von **Internetadressen** und **Abkürzungen** in diesem Buch finden sich auf Seite 15.

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| Geld                  | 339 |
| Gesundheit            | 341 |
| Hygiene               | 341 |
| Informationsstellen   | 342 |
| LGBT+                 | 343 |
| Mit Kindern unterwegs | 343 |
| Maße und Gewichte     | 343 |
| Nachtleben            | 344 |
| Öffnungszeiten        | 344 |
| Orientierung          | 345 |
| Post                  | 346 |
| Reiseveranstalter     | 347 |
| Reisezeit             | 347 |
| Sicherheit            | 348 |
| Souvenirs             | 351 |
| Sport und Erholung    | 354 |
| Sprache               | 357 |
| Telefon und Internet  | 359 |
| Uhrzeit               | 361 |
| Unterkunft            | 361 |
| Verkehrsmittel        | 364 |
| Versicherungen        | 368 |
| Zeitungen             | 369 |

## 9 Land und Natur 370

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| Geografie               | 372 |
| Landschaften Panamas    | 372 |
| Klima                   | 382 |
| Flora                   | 384 |
| Fauna                   | 388 |
| Natur- und Umweltschutz | 398 |

## 10 Staat und Gesellschaft

404

|                   |     |
|-------------------|-----|
| Geschichte        | 406 |
| Staat und Politik | 439 |
| Massenmedien      | 442 |
| Wirtschaft        | 443 |
| Tourismus         | 446 |

## 11 Menschen und Kultur

448

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Die Regenbogengesellschaft   | 450 |
| Die Frau in der Gesellschaft | 462 |
| Religion                     | 463 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| Architektur      | 463 |
| Literatur        | 466 |
| Kunsth Handwerk  | 467 |
| Malerei          | 471 |
| Musik und Tanz   | 472 |
| Bildungswesen    | 475 |
| Gesundheitswesen | 476 |

## 12 Anhang

478

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Reise-Gesundheitsinformationen | 480 |
| Glossar                        | 482 |
| Sprachhilfe                    | 485 |
| Literaturtipps                 | 495 |
| Register                       | 503 |
| Die Autoren                    | 516 |

as\_63037144\_ikrafts



## Die Autoren

Verantwortlich für die Überarbeitung der vorliegenden Auflage dieses Reiseführers zeichnet das Ehepaar **Minerva** und **Volker Alsen**, das seit 1989 in Lateinamerika lebt und arbeitet. In verschiedenen Ländern der Region hat *Volker* sich einen Namen als Abenteurer, Pionier und Kenner der abgelegensten Regionen gemacht. Anfang 2009 ist die Familie mit den Kindern *Nataly* und *Sebastian* von Venezuela nach Costa Rica umgezogen. Costa Rica ist die Basis für ihre Touren und Reisen, Panama aber eines der Lieblingsziele, da es hier noch echte weiße Flecken auf der Landkarte gibt. *Volker* hat Reiseführer zu Venezue-

la, Panama, Guatemala, Costa Rica und Chile veröffentlicht. Die Familie betreibt in Santa Ana (Costa Rica) ein kleines Hotel ([www.posadanena.com](http://www.posadanena.com)) und eine Reiseagentur ([www.alautentico.com](http://www.alautentico.com)) für Individualreisende, die Costa Rica und/oder Panama auf „geheimen“ Pfaden erleben möchten.

Das niederländisch-österreichische Duo **Linda O'Bryan** und **Hans Zalgitsch** zieht es seit den 1980er Jahren immer wieder nach Zentral- und Südamerika, wo *Lindas* Wurzeln liegen. Mit ihren Publikationen versuchen sie, ihre Liebe und Faszination für das temperamentvolle, abwechslungs- und kontrastreiche Lateinamerika auf andere Reisende zu übertragen. Panama ist eines der Länder, in das sie sich verliebt haben, was schließlich zu diesem Buch führte.

Familie Alsen

pan19-023 va

