

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 Perlen- inseln.....	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.....

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.....

Boquete.....	140
Rund um Boquete.....	144
Volcán.....	146
Rund um Volcán.....	148
David.....	152

Bocas del Toro.....

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

Provinz Colón.....

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

Comarca Guna Yala.....

Cayos Limones.....	198
Rund um Cayos Limones.....	202
Río Sidra & Cayos Los Grullos.....	204

Provinz Darién.....

Yaviza & das Inland.....	210
Die Pazifik- küste.....	214

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