

Vorwort	4	Überblick	101
Kartenverzeichnis	7	Colón	102
Exkursverzeichnis	8	Costa Abajo	106
Die Regionen im Überblick	10	Costa Arriba	108

1 Panama-Stadt und Umgebung

Panama-Stadt

Überblick	14	Überblick	118
Geschichte	15	Von Panama-Stadt	
Unterwegs in Panama-Stadt	19	in Richtung Westen	120
Sehenswertes	20	Parque Nacional Altos de Campana	120
An- und Weiterreise	22	Punta Chame	123
Unterkunft	45	Playa Gorgona	124
Essen und Trinken	51	Playa Coronado	125
Unterhaltung	53	San Carlos	125
Einkaufen	55	El Valle	126
Adressen A-Z	57	Playa Corona	134

Umgebung von Panama-Stadt

Playa Bonita	63	Parque Nacional El Copé	140
Playas Far Fan und Veracruz	64	El Caño	141
Parque Municipal y Jardín Botánico Summit	64	Natá	142
Die Naturschutzgebiete	65	Aguadulce	143
Isla Taboga	73		
Isla Contadora	75		

2 Der Panamakanal

Vom Traum zur Wirklichkeit	78	Überblick	146
Rund um den Kanalbetrieb	81	Santa María	148

4 Zentrale Pazifikküste

12

116

Überblick	14	Überblick	118
Von Panama-Stadt	15	Von Panama-Stadt	
in Richtung Westen	19	in Richtung Westen	120
Parque Nacional Altos de Campana	20	Parque Nacional Altos de Campana	120
Punta Chame	22	Punta Chame	123
Playa Gorgona	45	Playa Gorgona	124
Playa Coronado	51	Playa Coronado	125
San Carlos	53	San Carlos	125
El Valle	55	El Valle	126
Playa Corona	57	Playa Corona	134
Playa Santa Clara	59	Playa Santa Clara	135
Playa Blanca		Playa Blanca	135
Penonomé		Penonomé	136
Parque Nacional El Copé	63	Parque Nacional El Copé	140
El Caño	64	El Caño	141
Natá	64	Natá	142
Aguadulce		Aguadulce	143

5 Halbinsel Azuero

144

Überblick	78	Überblick	146
Santa María	81	Santa María	148
Parita	92	Parita	150
Parque Nacional Sarigua		Parque Nacional Sarigua	151
Chitré		Chitré	153
Los Santos		Los Santos	158
Das Hinterland von Chitré		Das Hinterland von Chitré	163
Guararé		Guararé	164

Las Tablas	167
Pedasí, Isla Iguana	172
Playa Venado	173
Isla Cañas	173
Tonosí	174

6 Der Westen

Provinz Veraguas

Geschichte	180
Santiago	182
Parque National Isla de Coiba	189

178

Provinz Chiriquí	190
Geschichte	191
Zwischen Santiago und David	192
David	194
Boquete	202
Parque Nacional Volcán Barú	212
Volcán	214
Bambito	216
Cerro Punta	216
Parque Int. La Amistad	219
Von David nach Costa Rica	220
Halbinsel Burica	220

Karten

Panama Ost	Umschlag, hinten	David	196
Panama West	Umschlag, vorn	El Real	262
Übersichtskarten			
Boquete, Umgebung	210	El Valle	128
Comarca de San Blas	244	Las Tablas	169
Halbinsel Azuero	146	Los Santos	159
Panamakanal	80	Panamá Viejo	36
Panama-Stadt, Umgebung	62	Panama-Stadt, Altstadt	24
Parque Natural Metropolitano	42	Panama-Stadt, Übersicht	16
Parque Nacional Sobería	68	Panama-Stadt –	
Provinz Bocas del Toro	222	El Cangejo und Bella Vista	48
Provinz Chiriquí	190	Penomé	138
Provinz Darién	255	Santiago	184
Provinz Veraguas	181	Yaviza	260
Zentrale Karibikküste	100	Thematische Karten	
Zentrale Pazifikküste	118	Bevölkerung in Zahlen	429
Stadtpläne			
Bocas del Toro	228	Indianische Bevölkerung	432
Boquette	204	Landschaften	342
Chitré	154	Naturschutzgebiete	368
Colón	104	Panamakanal-Querschnitt	94
		Provinzen	344
		Spanisches Kolonialreich	387
		Vegetationszonen	352

Provinz Bocas del Toro	223	Parque Nacional Darién	263
Geschichte	224	Pazifikküste	266
Von Chiriquí nach Bocas	224		
Almirante	225		
Bocas del Toro	226		
Isla Caranero	235		
Isla Bastimentos	236	Das Wichtigste in Kürze	270
Parque Nacional Isla Bastimentos	239	Was Sie unbedingt wissen sollten	274
Ausflug nach Costa Rica	240		

7 Der Osten

Comarca de San Blas	242	9 Praktische Reisetipps A–Z	276
San-Blas-Inseln	244		
Naturschutzgebiet Nusagandí	245	An- und Weiterreise	278
	252	Ausrüstung	282
		Autofahren	284
Provinz Darién	254	Bekleidung	287
Geschichte	254	Diplomatische Vertretungen	288
Vorbereitung	254	Ein- und	
Von Panama-Stadt nach Yaviza	256	Ausreisebestimmungen	288
Yaviza	258	Einkaufen	292
El Real	261	Elektrizität	294

Exkurse

Panama-Stadt		Der Westen	
<u>Der Urwald vor der Haustür</u>	40	<u>Bis der Kaffee in Ihre Tasse kommt</u>	208
		<u>Die Schildkröte und der Leguan</u>	231
		<u>Banane ist nicht gleich Banane</u>	238
Zentrale Karibikküste		Der Osten	
<u>Los Bailes de los Congos</u>	115	<u>La mola – von der Körperbemalung</u>	
		<u>zum Kunsthhandwerk</u>	250
Halbinsel Azuero		Staat und Gesellschaft	
<u>La casa de quincha</u>	149	<u>Panamas Staatssymbole</u>	375
<u>La pollera</u>	166	<u>El Commandante Noriega</u>	404
Wenn in Las Tablas Karneval gefeiert wird	170	<u>Operation Just Cause</u>	410
Der Panama-Hut	177		

11 Staat und Gesellschaft

372

Essen und Trinken	294	
Feste und Feiertage	298	
Fotografieren	301	
Frauen allein unterwegs	302	
Geld	303	Geschichte 374
Gesundheit	306	Staat und Politik 414
Hygiene	306	Massenmedien 418
Informationsstellen	307	Wirtschaft 419
Mit Kindern unterwegs	308	Tourismus 423
Maße und Gewichte	308	
Nachtleben	309	
Öffnungszeiten	310	
Orientierung	310	
Post	311	
Reiseveranstalter	312	
Reisezeit	313	Die Regenbogengesellschaft 428
Sicherheit	313	Die Frau in der Gesellschaft 439
Souvenirs	317	Religion 441
Sport und Erholung	319	Architektur 443
Sprache	323	Literatur 445
Telefon und Internet	325	Kunsthandwerk 447
Uhrzeit	328	Malerei 452
Unterkunft	328	Musik und Tanz 454
Verkehrsmittel	330	Bildungswesen 458
Versicherungen	335	Gesundheitswesen 460
Zeitungen	337	

12 Menschen und Kultur

426

10 Land und Natur

338

Geografie	340
Landschaften Panamas	340
Klima	350
Flora	351
Fauna	357
Natur- und Umweltschutz	367

13 Anhang

462

Glossar	464
Literaturtipps	468
Reise-Gesundheits-Informationen	470
Register	480
Die Autoren	492