

Inhalt

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
1 Panama-Stadt und Umgebung	
Panama-Stadt	
Überblick	
Geschichte	
Unterwegs in Panama-Stadt	
Sehenswertes	
<i>Der Urwald vor der Haustür</i>	
An- und Weiterreise	
Unterkunft	
Essen und Trinken	
Unterhaltung und Nachtleben	
Einkaufen	
Adressen A–Z	
Umgebung von Panama-Stadt	
Playa Bonita und Playa Veracruz	
Isla Taboga	
Isla Contadora	
Parque Municipal y Jardín Botánico Summit	
Die Naturschutzgebiete	
Parque Nacional Soberanía	
Parque Nacional Chagres	
Isla Barro Colorado	96
Camino Real	97
<i>Die Wiederentdeckung des Camino Real</i>	100
2 Der Panamakanal	102
Überblick	106
Rund um den Kanalbetrieb	117
3 Zentrale Karibikküste	122
Überblick	125
Colón	126
Costa Abajo	129
Schleusen von Agua Clara und Gatún	129
Fort San Lorenzo	130
30 Costa Arriba	131
Parque Nacional Portobelo	131
Portobelo	133
Isla Mamey	135
Isla Grande	135
<i>Los Bailes de los Congos</i>	137
32 Costa Arriba	131
Parque Nacional Portobelo	131
Portobelo	133
Isla Mamey	135
Isla Grande	135
<i>Los Bailes de los Congos</i>	137
4 Zentrale Pazifikküste	138
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
5 Halbinsel Azuero	168		
Überblick	170	Provinz Bocas del Toro	259
Santa María	172	Geschichte	260
<i>La Casa de Quinchá</i>	173	Von Chiriquí	
Parita	174	nach Bocas del Toro	260
Parque Nacional Sarigua	175	Almirante	262
Chitré	177	Isla Colón	263
Villa de los Santos	181	Isla Caranero	277
Das Hinterland von Chitré	185	Isla Solarte	278
Guararé	185	Isla Bastimentos	279
Las Tablas	188	<i>Parque Nacional Marino Bastimentos</i>	281
Pedasí	191	Isla San Cristóbal	283
<i>La Pollera</i>	192	Ausflug nach Costa Rica	284
Refugio de Vida Silvestre Isla Iguana	193		
Playa Venao	194	7 Der Osten	286
Isla Cañas	194		
Tonosí	196	Comarca de San Blas	288
<i>Der Panamahut</i>	198	San-Blas-Inseln	290
Die Westküste der Halbinsel Azuero	200	<i>Ein Südseeparadies</i>	
		auf den San-Blas-Inseln	291
		<i>La Mola – von der Körperbemalung</i>	
		zum Kunsthandwerk	294
		Naturschutzgebiet Nusagandí	296
6 Der Westen	204		
Provinz Veraguas	206		
Geschichte	206	Provinz Darién	298
Santiago	208	Geschichte	298
Parque Nacional Isla Coiba	218	Vorbereitung	298
		Von Panama-Stadt nach Yaviza	300
Provinz Chiriquí	220	Yaviza	304
Geschichte	222	El Real	305
Zwischen Santiago und David	222	Parque Nacional Darién	306
David	227	<i>Der trügerische Charme des Darién-Gaps</i>	307
Boquete	233	Pazifikküste	309

8 Praktische Reisetipps A–Z**9 Land und Leute****364**

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		
THEMA Wandern und Trekking	350	10 Anhang	468
Sprache	353		
Unterkunft	355	Literaturtipps	470
Verhaltenstipps	358	Glossar	471
Verkehrsmittel	360	Kleine Sprachhilfe Spanisch	474
Zeit	363	Reise-Gesundheitsinformationen	486
		Register	490
		Die Autoren	503
		Schreiben Sie uns!	504