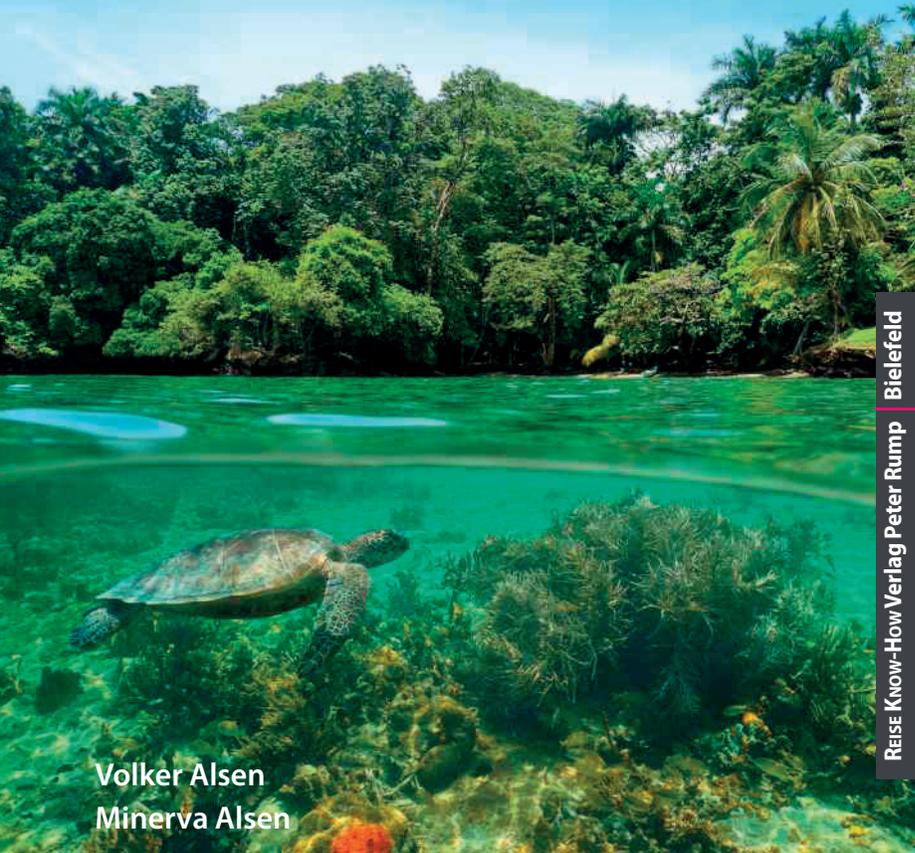




Panama



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:

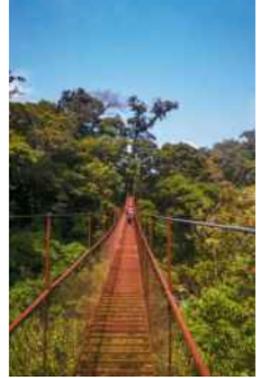
Boquete und Umgebung | 233

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

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
A: Freytag-Berndt und Artaria KG, freytagberndt.com
CH: AVA Verlagsauslieferung AG, ava.ch
B, LUX, NL: Willems Adventure, willemsadventure.nl
oder direkt über den Verlag: 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.

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 und 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		
1 Panama-Stadt und Umgebung	30		
Panama-Stadt	32		
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		
Umgebung von Panama-Stadt	83		
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		
2 Der Panamakanal	102		
Vom Traum zur Wirklichkeit	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		
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	Provinz Bocas del Toro	259
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		
		7 Der Osten	286
		Comarca de San Blas	288
		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
6 Der Westen	204	Provinz Darién	298
Provinz Veraguas	206	Geschichte	298
Geschichte	206	Vorbereitung	298
Santiago	208	Von Panama-Stadt nach Yaviza	300
Parque Nacional Isla Coiba	218	Yaviza	304
		El Real	305
Provinz Chiriquí	220	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		

8	Praktische Reisetipps A–Z	310	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	10	Anhang	468
THEMA 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 km²
- **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 km²
- **Längster Fluss:** Río Chucunaque, 231 km
- **Größter See:** Lago Gatún, 424 km²
- **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
Übersichtskarten		Penonomé	162
Panama-Stadt, Umgebung	82	Santiago	208
Parque Nacional Sobería	90	Villa de los Santos	182
Camino Real und Camino de Cruces	98	Thematische Karten	
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		
Stadtpläne			
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 Benimmeregeln 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.

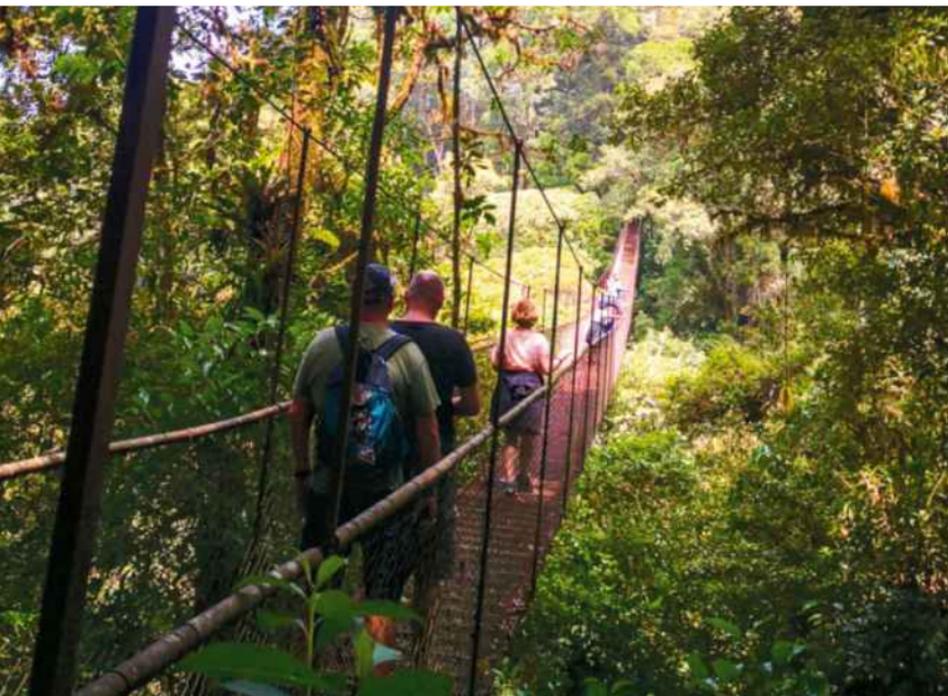
Für die zusätzliche Zeit sollte man sich das **Transportmittel** gut überlegen. Öffentliche Busse sind günstig und steuern viele Ziele an. Mit dem Mietwagen ist man natürlich flexibler und kann sich nach Lust und Laune interessante Sehenswürdigkeiten herauspicken. Allerdings muss man den Wagen auch wieder 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-**

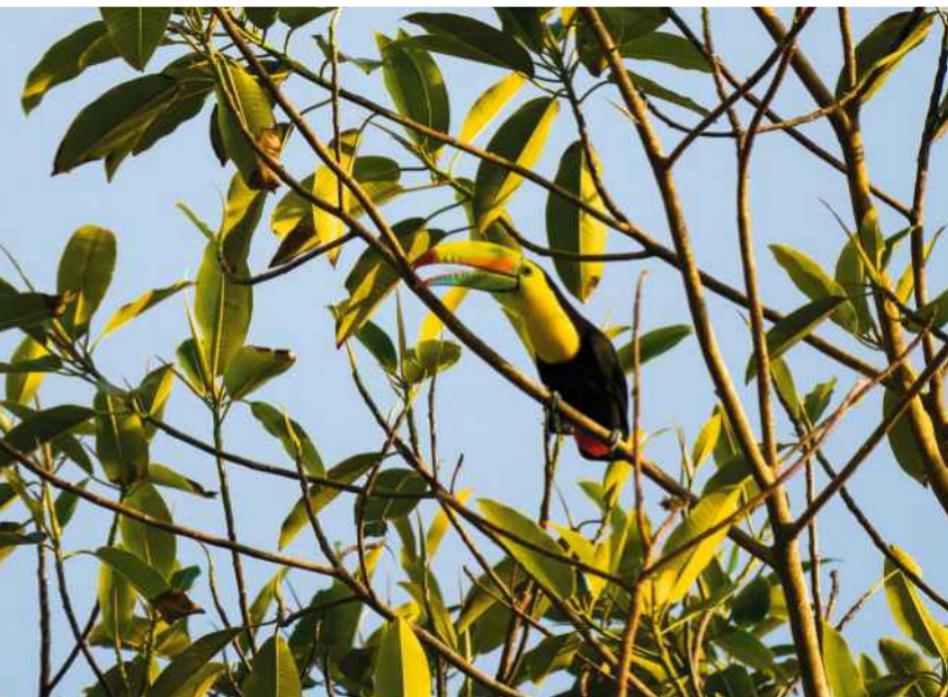
park Isla Coiba. In dem maritimen Park kann man eine große Artenvielfalt in Flora und Fauna bestaunen. Von Santa Catalina, auch gut zum Surfen geeignet, werden viele abwechslungsreiche Touren in den Nationalpark angeboten, in dem man auch herrlich tauchen kann.

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 Wasser-schlachten 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 km² 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 Cihawa

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 ©aminajuz

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 ©Johannes

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 ©banonki

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



Panama-Stadt | 32

An- und Weiterreise | 67

Adressen A–Z | 80

Einkaufen | 78

Essen und Trinken | 73

Geschichte | 36

Sehenswertes | 42

Überblick | 32

Unterhaltung und Nachtleben | 76

Unterkunft | 71

Unterwegs in Panama-Stadt | 38

Umgebung von

Panama-Stadt | 83

Camino Real | 97

Die Naturschutzgebiete | 89

Isla Contadora | 86

Isla Taboga | 84

Parque Municipal y

Jardín Botánico Summit | 88

Playa Bonita | 84

Playa Veracruz | 84

1

Panama-Stadt und Umgebung

» Vom kolonialen Handelsposten am Pazifik
zur modernen Metropole.

Eine hinreißende Kulisse aus Wolkenkratzern,
kolonialer Altstadt und
guter Gastronomie unter tropischer Sonne.



☐ Blick auf die Skyline von Panama-Stadt

PANAMA-STADT Überblick

Die ersten Impressionen erhalten die meisten Besucher Panamas in der spanisch-amerikanisch geprägten Landeshauptstadt Ciudad de Panamá, dem kulturellen, politischen und ökonomischen Zentrum des Landes. Die hinreißende Kulisse aus Villen, Wolkenkratzern, grünen Hügeln, breiten Straßen, Ozeanriesen und Luxusjachten überrascht die Besucher ebenso wie die Ausmaße der Hauptstadt. Wer sich nicht gleich von hektischem Treiben und Stadtverkehr abschrecken lässt, erlebt eine quicklebendige, kosmopolitische Stadt – kurz und bündig Panamá genannt.

Keine andere Stadt des Landes kann sich mit Panama-Stadt messen. Die einzigartige Stellung der Metropole hat ihre **Wurzeln in der kolonialen Epoche**. Durch die Zentralisierung in Politik und Wirtschaft wurde ein Konkurrenzkampf mit anderen Siedlungen unterbunden, sodass sich keine andere Stadt am Isthmus ähnlich dynamisch entwickeln konnte wie Panama-Stadt. Seit *Pizarros* Zeiten ist die Stadt **Handels- und Verwaltungszentrum**, erst recht seit der Eröffnung des Panamakanals, der die **Wirtschaft** der Stadt und des Landes insgesamt beherrscht. Ende der 1970er Jahre sorgten liberale Bankgesetze dafür,



dass ausländische Geldinstitute ins Land bzw. die Stadt kamen und so ein zweites ökonomisches Standbein geschaffen wurde. Heute sind über 60 nationale und ausländische Banken mit Filialen in der Hauptstadt vertreten, vorwiegend in den Stadtteilen Bella Vista, El Cangrejo und Paitilla, wo markante Bankhäuser in den Himmel wachsen und Panama-Stadt zu einem der größten Finanzzentren der Welt machen.

Mit dem Bau des Panamakanals setzte ein **Menschenzustrom** ein, der bis heute anhält. Gegenwärtig leben in der weitläufigen Metropole knapp 1,6 Mio. Menschen (2,2 Mio. mit den Vororten westlich des Panamakanals), fast 50 % der Gesamtbevölkerung des Landes. Die Folgen der Zuwanderung sind Verkehrsstaus und Zersiedelung. Die Stadt zeichnet der **Kontrast von Wohlstand und Armut** aus, oft nur getrennt durch eine Straße. Es gibt Nobelviertel wie La Boca, Paitilla oder El Dorado und Bezirke wie etwa Curundú oder El Chorrillo, die von Armut, Gewalt, Drogen und Perspektivlosigkeit gekennzeichnet sind.

Das **Klima** in der Stadt ist **tropisch**, das ganze Jahr über gibt es durchschnittliche Temperaturen zwischen 22 °C am Morgen und 30 °C um die Mittagszeit.

Mit dem ersten Sonnenstrahl erwacht das **Leben in der Stadt**. Öffentliche Busse bringen die ersten Arbeiter an ihren Bestimmungsort, auf den Straßen wird es zunehmend lebhaft, der vorprogrammierte Stau auf der **Vía España** setzt wie

jeden Tag mit Ausnahme des Wochenendes gegen 9 Uhr ein. Um die Mittagszeit, wenn die Stadt einem Backofen gleicht, hilft oft nur die Flucht in klimatisierte Räumlichkeiten, in den Schattenspendenden Parque Natural Metropolitano oder ins Erholungsgebiet an der Calzada de Amador. Am späten Nachmittag steht die **Vía España** abermals im Mittelpunkt des Verkehrsgeschehens. Der Büroschluss gegen 16 Uhr verursacht erneut ein hohes Verkehrsaufkommen. Kotflügel an Kotflügel, Stoßstange an Stoßstange schieben sich die Fahrzeuge im Schneckentempo stadtauswärts. Das geschäftige Treiben, vor allem in der Avenida außerhalb vom Casco und der

NICHT VERPASSEN!

- ➔ **Casco Viejo:** Panamas Altstadt ist geprägt von spanischer und französischer Architektur und wurde zum Weltkulturerbe erklärt | 42
- ➔ **Puente de Las Américas:** diese Brücke gehört zu den größten Stahlbrücken der Welt | 51
- ➔ **Calzada de Amador:** der 5 km lange Damm zwischen Panama-Stadt und den vorgelagerten Inseln ist ein faszinierend vielfältiges Freizeitgebiet | 52
- ➔ **Panamá Viejo:** die erste Stadtgründung Panamas gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe und besteht aus teils gut erhaltenen Ruinen | 55

Diese Tipps erkennt man an der gelben Markierung.



0

1 km

© REISE KNOW-HOW

Panamá 09
11/23

35



Vía España, verschwindet mit der Ladenschlusszeit gegen 20 Uhr. Das Verkehrschaos vom Nachmittag auf der Vía España ist dann längst vergessen, die Läden werden mit Stahljalousien verrammelt, die Menschen ziehen sich in ihre Wohnungen zurück. Gegen 22 Uhr sind die Straßen leergefegt, ab und zu fährt noch ein Stadtbus durch die Straßen und sammelt die letzten Fahrgäste an den Haltestellen auf. Nach Mitternacht wird es still in der Stadt, kaum jemand ist in den künstlich erhellten Straßen zu sehen, bis der Morgen vom Lärm der ersten Busse angekündigt wird.

Geschichte

Über die **Bedeutung des Wortes Panamá**, das aus einer längst verschwundenen Sprache der ursprünglichen Bevölkerung stammt, gehen die Meinungen auseinander. Die meisten Panamaer halten an jener Version fest, in der Panamá „**Fisch im Überfluss**“ bedeutet, womit auch die Verbundenheit mit dem Meer zum Tragen kommt, das eine bedeutende Rolle bei der Entwicklung der Hauptstadt und des Landes gespielt hat.

Ursprung von Panama-Stadt war eine kleine Fischersiedlung der Ureinwohner an der Mündung des heutigen **Río Abajo**, wo am 15. August 1519 mit dem spanischen Gouverneur *Pedro Arias de Avila* (auch *Pedrarias Dávila*) die Stadtgeschichte beginnt. Er gründete **Nuestra Señora de la Asunción de Panamá**, das rasch an Gestalt gewann und der Stützpunkt für Expeditionen nach Zentral- und Südamerika wurde. Aus dem Hafen

liefen Segelschiffe in alle Himmelsrichtungen aus, deren Kapitäne und Mannschaften von der Gier nach Ruhm und Gold getrieben wurden. Mit der Entdeckung des Inka-Reiches in Peru durch *Francisco Pizarro* (1532) glaubten die Spanier, endlich das sagenumwobene Goldland *El Dorado* gefunden zu haben.

Panamá erlebte eine **wirtschaftliche Blütezeit** und wurde der wichtigste Umschlagplatz für die erbeuteten Reichtümer, die von Peru zunächst nach Panamá, anschließend über den Camino de Cruces und den Camino Real an die Atlantikküste und von dort weiter nach Spanien transportiert wurden. Mit zunehmender Ausbeutung des Inka-Reiches und dem anwachsenden Handel mit Kolonialwaren entwickelte sich Panamá zu einer Handelsstadt von Format. Reisende berichteten: „Die Stadt wird fast nur von Leuten mit Handelsgeist bewohnt. Ein großer Teil dieser Handelsleute stammt aus Sevilla. Es sind hauptsächlich reiche Menschen, die ihr Personal gut behandeln und ihre Häuser pflegen“. Wie wohlhabend die Einwohner waren, zeigt die Tatsache, dass jeder vierte, im 17. Jahrhundert sogar jeder dritte Einwohner der Stadt Panamá als reich galt.

Derartige Berichte weckten natürlich das Interesse von **Piraten**. Nach mehreren erfolglosen Angriffen auf Panamá stand im Januar 1671 der britische Pirat *Henry Morgan* mit seiner Mannschaft vor den Stadttoren. Nach einem kurzen Kampf mussten sich die spanischen Soldaten trotz zahlenmäßiger Überlegenheit ergeben. Die Piraten plünderten die Stadt und raubten auch die Schiffe aus, die mit neuen Schätzen aus Peru ahnungslos in den Hafen einliefen. Nach

einer dreiwöchigen Besetzung war der Spuk vorbei; *Morgan* und seine Männer packten ihre reiche Beute auf 165 Esel, verschwanden auf Nimmerwiedersehen am Horizont und Panamá blieb in Schutt und Asche zurück. Die Ruinen der Stadt, die als **Panamá Viejo** (Alt-Panamá) bekannt sind, zählen heute zu den wichtigen historischen Monumenten des Landes.

Kurz nach dem Abzug der Piraten beschlossen die Spanier, die Stadt an einer strategisch günstigeren Stelle **neu aufzubauen**. Die Wahl fiel auf eine kleine Landzunge in der Küstenmitte der Bahía de Panamá, auf jene Stelle, wo sich heute die Altstadt (*Casco Viejo*) von Panamá ausbreitet. Wegen der ständig drohenden Piratenüberfälle errichtete man ein

riesiges Bollwerk, das so kostspielig war, dass die Verantwortlichen in Spanien die Frage stellten, ob die Befestigungsanlage etwa aus Gold und Silber erbaut werde.

Während der Bau der Verteidigungsanlage auf Hochtouren lief, kündigte sich bereits der **wirtschaftliche Abstieg** Panamá's an. Die permanenten Piratenangriffe auf die spanischen Handelsflotten in der Karibik und der Schmuggel auf der Landenge brachten der spanischen Krone hohe Verluste ein. Man entschloss sich deshalb zur Einstellung der Handelsroute über Land zugunsten der Seeroute um den Südpol des amerikanischen Kontinents (Kap Hoorn), wo-

☑ Die Anfänge der Stadt – Panamá Viejo



Adobis/Stock/©iStock0001

durch die vom Handel mit den Kolonialwaren und den Reichtümern aus Peru abhängige Stadt in eine tiefe politische und ökonomische Krise stürzte, die einen Exodus in Richtung Peru auslöste.

Erst mit dem Goldrausch in Kalifornien um die Mitte des 19. Jahrhunderts kam der **neuerliche Aufschwung** für Panamá. Die alten Landhandelswege zwischen dem Pazifik und dem Atlantik wurden für die regen Goldtransporte von der Ost- zur Westküste der USA neu aufpoliert und in Panamá schossen Geschäfte, Hotels, Kasinos und Bordelle wie Pilze aus dem Boden. Die größten Wirtschaftsimpulse kamen allerdings von zwei technischen Großprojekten. Zunächst war es der Bau der **interozeanischen Eisenbahn** (1850–1855), der einen Wirtschaftsboom auslöste, später fiel diese Rolle dem **Panamakanalbau** (1881–1889 und 1904–1914) zu. Die beiden Megaprojekte lockten Tausende von Menschen aus allen Berufssparten und aus allen Erdteilen nach Panamá, womit der Grundstein für die kosmopolitische Metropole der Gegenwart gelegt war.

Unterwegs in Panama-Stadt

Orientierung

Das **Häusermeer** der Landeshauptstadt wird von den mittlerweile zusammengewachsenen, dicht besiedelten **Distrikten** von Panamá und San Miguelito gebildet und erstreckt sich entlang der Pazifikküste, vom Panamakanal im Südwesten

über **Vororte** wie **Santa Clara, San Pedro, La Concepción** und **Pedregal** bis fast an den internationalen Flughafen im Nordosten. Nach Norden hin breiten sich an den Hügeln fast grenzenlos kleine und große Siedlungen aus, wie etwa Nuevo Veranillo, El Bosque, La Colina, El Valle oder Santa Librada, die zum Distrito San Miguelito gezählt werden.

Das **Kerngebiet** von Panama-Stadt liegt entlang der ca. 3 km langen Bucht, die im Südwesten von der Altstadt San Felipe (*Casco Viejo*) und vom Stadtteil Santa Ana, im Nordosten von den modernen Stadtteilen Bella Vista und Punta Paitilla begrenzt wird. Im Kerngebiet, zu dem noch die **Stadtteile El Chorrillo, Calidonia, La Exposición, El Carmen, La Cresta** und **El Cangrejo** zählen, befinden sich nahezu alle Hotels, Restaurants, Sehenswürdigkeiten etc.

Für viele Besucher wird das Häusermeer der Hauptstadt auf den ersten Blick wie ein undurchdringlicher Dschungel erscheinen. **Zur Orientierung:** Die wichtigsten Straßen sind auf großen Verkehrstafeln oberhalb der Fahrbahnen angegeben. Im modernen Stadtzentrum sind das die **Avenida Balboa** entlang des Meeres, die **Vía España** und die **Calle 50** quer durch das Banken- und Geschäftsviertel sowie **Vía Brasil, Vía Federico Boyd** und **Avenida Manuel Batista**.

Die **Cinta Costera** ist eine vierspurige **Umgehungsstraße**, auf der man am Meer die Altstadt umrundet. Wer über die Puente de Las Américas in die Stadt kommt, gelangt schnell zur **Avenida Balboa**. Von der Straße hat man einen fantastischen Blick auf die Alt- und die Neustadt und auf die Calzada de Amador. Anhalten darf man dort allerdings nicht.

Für den Besucher ist die relativ neue **Metro** eine große Hilfe, was Fortbewegung und Orientierung anbelangt. Bisher sind die Linien 1 und 2 im Betrieb, die in den Westen der Stadt auf der anderen Seite des Panamakanals führen (mehr Infos siehe unten).

Aus der Stadt folgt man den Verkehrstafeln mit der Aufschrift „Corredor Norte“ (die nördliche Autobahnumfahrung der Stadt Richtung nationalem Flughafen, Panamakanal und nach Westen über die Kanalbrücke Puente Centenario), trifft dann weiter östlich auf den „Corredor Sur“ (die südliche Autobahnumfahrung in Richtung internationalem Flughafen und Darién).

Verschiedene Straßen, die vor einigen Jahren nur mit einer Nummer versehen waren, haben einen Namen dazubekommen. Die Calle 49 im Viertel El Cangrejo z.B. heißt jetzt *Vía Veneto*; beide Straßenbezeichnungen werden verwendet. Zur Orientierung nutzen Sie neben der Straßenbezeichnung besser auch den Namen eines Hotels, Restaurants, Geschäftes oder Gebäudes nahe Ihrem Ziel.

Stadtverkehr

Metro de Panamá und Metrobus

Die Metro von Panama-Stadt ist Montag bis Freitag **von 5 Uhr morgens bis um 23 Uhr** in Betrieb, sowie sonn- und feiertags von 7 bis 22 Uhr. Die Züge fahren zu Stoßzeiten im 5-Minutentakt, sonst etwa alle 5 bis 10 Minuten. Anzeigetafeln an allen Stationen informieren über die Zugzeiten.

Linie 1 mit insgesamt 16 km Länge verläuft grob in Nord-Süd-Richtung,

nämlich von San Isidro im Norden bis zum nationalen Flughafen und dem Buserminal Albrook; für den Besucher ist der unterirdische Teil zwischen Albrook und der Station Fernández de Córdoba in El Carmen interessant. Die Metro fährt in Richtung Süden unter der *Vía España* entlang. Es folgen die Stationen *Vía Argentina* und *Iglesia del Carmen*, immer noch im Ortsteil El Carmen. Im Ortsteil La Cresta verlässt die Metro dann die *Vía España* und führt südlich unter der *Avenida Justo Arosomena* zur Station Santo Tomás in Bella Vista, zur Station Lotería in Calidonia und zur Station 5 de Mayo in nahe der Altstadt, dem südlichsten Punkt; von hier kann man zum Altstadtkern *Casco Histórico* laufen. Weiter führt die Metro in Richtung Nordwesten zur Station Albrook, dem wichtigsten Verkehrsknotenpunkt der Stadt.

Die **Linie 2** ist ausschließlich als Hochbahn über eine Streckenlänge von 21 km und 16 Stationen gebaut und verbindet das nördliche Zentrum ab der Station San Miguelito mit dem Osten der Stadt. Seit März 2023 führt ein Zweig dieser Linie auch bis zum internationalen Flughafen *Tocumen*.

Um die Metro zu nutzen, muss man nach Pariser Vorbild bei Betreten und Verlassen der Stationen durch ein Drehkreuz gehen, was natürlich nur mit einem gültigen **Fahrschein** in Form und Größe einer Kreditkarte geht. Diese Karte für 2 \$ ist eine einmalige Anschaffung. Man erhält sie an den Automaten in allen Stationen, manchmal auch an den Schaltern in den Stationen, aber ebenso in Supermärkten, Apotheken und an Kiosks. Anschließend muss die Karte am Automaten mit Guthaben aufgeladen

-  **Linie 1**
-  **Linie 2**
-  **Linie 3**
-  **geplant/im Bau**



werden, denn zunächst ist sie leer. Eine einfache Fahrt kostet 35 ct., eine Fahrt mit dem Metrobus 25 ct., auch wenn man umsteigen muss (max. Fahrzeit vor dem Umsteigen 40 Min.). Die „Metrobus-Fernrouten“ im Stadtgebiet, die über die Autobahnen Nord bzw. Süd gehen, kosten 1,25 \$, z.B. der Metrobus zum Flughafen *Tocumen*. Je nachdem, wie oft man die Metro nutzen möchte, sollte man zu Beginn genügend Guthaben aufladen.

Um U-Bahn zu fahren, muss man die Metro-Karte an das **Lesegerät** am Dreh-

kreuz bzw. Eingang zur Station halten, der fällige Betrag wird abgezogen. Beim Verlassen der Station muss man die Karte nochmals ablesen lassen.

Mit einer Karte können **bis zu fünf Fahrgäste** reisen, man muss also nicht für jede Person ein Ticket kaufen. Bevor man die Stadt verlässt, bietet es sich an, die Karte einem anderen Reisenden zu schenken oder sie zum Beispiel an der Rezeption der Unterkunft zu hinterlassen, damit der nächste Gast sie nutzen kann.



Die klimatisierten **Metrobusse**, die von den verschiedenen Stationen die wichtigsten Ziele ansteuern, haben ein umfassendes Netz, sind sauber und sicher und bieten zusammen mit der Metro die beste Möglichkeit zur Erkundung der Stadt. Erkennbar sind die Metrobusse an ihrem orangefarbenen Logo mit weißer Schrift.

■ Auf www.elmetrodepanama.com kann man unter dem Link „La Red“ einen detaillierten Streckenplan der Metro einsehen.

■ Infos zu den Metrobussen unter www.mibus.com.pa.

Stadtbusse

Wo man keinen Metrobus findet, kann man die normalen, etwas chaotischeren Stadtbusse, im Volksmund **Diablo rojo** (*Roter Teufel*) genannt, benutzen. Sie verkehren täglich zwischen 6 und 23 Uhr. An der Windschutzscheibe steht die Fahrtroute mit Stadtteilen und/oder Straßen

bzw. Plätzen angeschrieben. Der **Fahrpreis** liegt bei 50 ct. und wird beim Einsteigen entrichtet. Entlang der Straßen gibt es **Haltestellen** (*Paradas*), und nur dort dürfen die Busfahrer anhalten. In vielen, meist verkehrsarmen Straßen nimmt man das allerdings nicht so genau. Zum Anhalten genügt ein Wink mit der Hand, zum Aussteigen ruft man kurz vor der Haltestelle „*Parada por favor*“. Die Nutzung der *Diablo Rojos* fällt allerdings eher in die Kategorie „Abenteuertourismus“, es empfehlen sich daher die anderen beschriebenen Transportarten.

Taxi, InDrive und Uber

Die **gelben Taxis** gibt es wie Sand am Meer in der ganzen Stadt. Allerdings ist nicht jedes davon auch ein gewöhnliches Taxi. Viele dieser Wagen fahren Routen und laden mehrere Fahrgäste gleichzeitig ein. Dann steigt einer aus, dann der nächste, und dann steigt wieder einer ein usw. Natürlich liegt der Fahrpreis dann im Ermessen des Fahrers, übersteigt aber selten 1,50–2 \$.

Eine Alternative, die mittlerweile in ganz Panama legalisiert wurde, sind **InDrive** und **Uber**, zwei inzwischen weltweit operierende Online-Vermittlungsdienste zur Personenbeförderung, bei dem der Fahrgast eine entsprechende **App** auf seinem Smartphone installiert und so bequem und günstig von A nach B gebracht werden kann – die Bezahlung läuft in der Regel über eine einmalig registrierte Kreditkarte. Um die **App** zu installieren, muss man sich zuvor die Identität bestätigen lassen, was in der Regel per SMS geschieht. Anschließend ist die **App** freigeschaltet. Sinnvollerweise macht

man das bereits im Heimatland, sodass man mit seiner korrekten Telefonnummer registriert ist.

Sicherheit

Aus Sicherheitsgründen sollten Sie, sowohl zu Fuß wie auch mit dem Mietwagen, die **Viertel El Chorrillo** und **Cu-rundú** sowie die Siedlungen im **Distrito San Miguelito meiden**.

Nach Einbruch der Dunkelheit sollte man generell nicht zu Fuß unterwegs sein sollte, mit Ausnahme der Altstadt und den Straßen im Businessdistrikt. Sicherheitshalber sollte man nachts immer ein Taxi nehmen, und für den Preis von nur 3–8 \$ pro Taxifahrt geht in der Stadt kaum jemand zu Fuß.

Weitere Sicherheitsmaßnahmen → Praktische Reisetipps A–Z/Sicherheit.

Sehenswertes

Casco Viejo – der historische Stadtkern

Das Casco Viejo, die von der UNESCO zum **Weltkulturerbe** erklärte **Altstadt** und einer der Drehorte für den James-Bond-Film „Ein Quantum Trost“, gehört zum Pflichtprogramm. Der historische Stadtkern mit seinen von spanischer und französischer Architektur geprägten Residenzen und Handelshäusern aus längst vergangenen Tagen wird seit Jahren **weiter renoviert** und dadurch immer attraktiver. Viele der pastellfarbenen,

mehrstöckigen Gebäude mit schmiedeeisernen Balkonen zeigen sich dank großer Restaurierungsprojekte wieder in ihrer ganzen Pracht. Moderne Wohnungen, stimmungsvolle Restaurants, noble Bars, Konferenzräume und Galerien sind nun in den historischen Häusern untergebracht. So strahlt das alte Zentrum heute eine Mischung aus moderner Urbanität und zeitloser Herrlichkeit aus.

Man kann das Casco Viejo **problemlos besichtigen**, denn eine Touristenpolizei patrouilliert mit Fahrrädern, und rund um den Präsidentenpalast gibt es genügend Sicherheitskräfte.

Casco Viejo erreicht man gut mit der **Metro 1, Haltestelle 5 de Mayo**; von da ist es noch ein kurzer Fußweg durch die Fußgängerzone der Avenida Central zur Altstadt. Meiden sollte man den Fußweg an der Straße Avenida B, über die man ebenfalls in die Altstadt gelangen kann. Es gibt aktuell häufiger unangenehme Vorfälle dort. In den Abend- und Nachtstunden fährt man besser mit einem Taxi, *InDrive* oder *Uber* zur Altstadt.

Plaza Santa Ana

Den **Beginn der Altstadt** bildet der schattenreiche, immer von einer bunten Gesellschaft bevölkerte Plaza Santa Ana, der zugleich die Avenida Central unterbricht. An ihrer Westseite steht die schlicht ausgestattete Kirche **Iglesia de Santa Ana** aus dem Jahr 1676.

Casa de la Municipalidad

Die weiß getünchte *Casa de la Municipalidad*, der **ehemalige Sitz des Bürger-**

meisters, bildet nach wenigen Gehminuten das erste sehenswerte Bauwerk. Es zählt nach einer Restaurierung zu den schönsten Gebäuden der Stadt. Sein neoklassizistischer Baustil, der dem architektonischen Trend am Ende des 19. Jh. entspricht, lässt sich u.a. anhand der stattlichen Säulenreihe erkennen.

Im **Vorraum** fällt der Blick auf das Fliesenmosaik, das den spanisch-maurischen Einfluss erkennen lässt. An der rechten Seite des Vorraumes liegt der **Empfangssalon**, dessen stilvolle Innenausstattung nicht mehr original ist, mit Ausnahme des kleinen Deckengemäldes und der Bordüre. Die ursprüngliche Einrichtung wurde während der Unruhen, die auf die US-Invasion folgten, gestohlen. Gleiches gilt für das Interieur des **Ess- und des angrenzenden Arbeitszimmers**, die links vom Vorraum liegen. Trotzdem strahlen diese Räume noch Stil und Grandeur vergangener Tage aus. Originale sind die im Arbeitszimmer in einer Vitrine ausgestellten präkolumbischen Keramiken und die Überreste der alten Stadtmauer, die unter einer dicken Glasplatte am Boden zu sehen sind.

Im ersten Stock der Villa befinden sich zwei ehemalige Schlafzimmer. Sie dienen heute als Ausstellungsräume für eine **internationale Briefmarkenkollektion** und eine **Sammlung von Fotos**, die das Casco Viejo der 30er und 40er Jahre des 20. Jahrhunderts zeigen. Über eine Galerie an der Innenhofseite erreicht man das im Art-déco-Stil geschaffene **Badezimmer** und einen touristisch weniger interessanten **Saal**, der für Musikproben und musikalische Darbietungen reserviert ist. Zu beachten wäre das Galeriegeländer, das mit schmiedeeisernen Ornamenten verziert ist, ein Zeichen des

Panama Stadt – Casco Viejo





BAHÍA DE PANAMÁ



BAHÍA DE PANAMÁ

■ **Unterkunft**

- 3 American Trade Hotel
- 4 Hotel Casa Panamá
- 5 Luna's Castle
- 6 Hotel Casa Antigua
- 8 Magnolia Inn
- 10 Central Hotel Panamá
- 11 Amarla Casco Viejo Boutique Hotel

■ **Essen und Trinken**

- 1 Café Coca Cola
- 2 Donde José
- 7 Cervecería La Rana Dorada
- 9 Red Lion
- 12 Dodó, Bon Panama Café
- 13 Restaurante Cascomar

■ Fußgängerzone

damaligen Wohlstandes, denn Panama verfügte über keine Eisenerzeugung. 2018 wurde das Gebäude komplett renoviert, inzwischen ist es wieder für Besucher geöffnet (Mo bis Fr 8.30–15.30 Uhr, wenn keine Veranstaltung stattfindet).

Iglesia Nuestra Señora de La Merced

Von der Galerie aus blickt man bereits auf die barocke Sandsteinfassade der Iglesia de La Merced, die vermutlich 1680 aus den Überresten des Klosters *Monasterio de La Merced* in Panamá Viejo errichtet wurde. Die **karg ausgestattete Kirche** fungierte wahrscheinlich als Sanktuarium, in dem Reliquien von der angrenzenden Kathedrale aufbewahrt wurden. Das Gotteshaus kann täglich 7–19 Uhr besichtigt werden, Mo bis Sa um 7 und 18 Uhr, So um 7, 8, 9, 11 und 18 Uhr wird Gottesdienst gefeiert.

Plaza de la Independencia

Kurz nach der Kirche wird die Avenida Central vom „**Herz**“ **Casco Viejos**, der Plaza de la Independencia, unterbrochen. Hier trifft sich Jung und Alt, um zu plaudern oder über das politische Geschehen zu diskutieren. Die Spanier übernahmen in ihrer kolonialen Stadtplanung die alte Tradition des zentralen Platzes als **sozialer Treffpunkt**. Im Casco Viejo wurde dessen traditioneller Name, Plaza Mayor, in Plaza de la Independencia (Unabhängigkeitsplatz) abgeändert, als Würdigung für die Unterzeichnung des Souveränitätsvertrages im *Palacio Municipal*. Am Platz wird die Vergangenheit von Bronzestatuen promi-

nenter Personen aus der panamaischen Geschichte wachgehalten.

Für die Bevölkerung scheinen die historischen Hintergründe allerdings nur nebensächlich zu sein. Sie bezeichnen den schattenreichen Platz schlicht als **Plaza Catédral**, nach der an der Westseite des Platzes liegenden **Kathedrale**, die nach einer Bauzeit von 108 Jahren im April 1796 geweiht wurde. 1943 zum Nationaldenkmal erklärt, bildet sie den Blickfang der eleganten Kulisse rund um die Plaza. Die sonst eher schlichte barocke Fassade hat einen Schwerpunkt in ihrem mittleren Teil, dank dessen ausgeprägt dekorativen Elementen. Der Effekt wird durch die Robustheit der beiden weißen viereckigen Seitentürme noch verstärkt. Ein gutes Auge entdeckt an den Turmdächern ein dekoratives Muster aus unzähligen Perlmutterstücken, die im Sonnenlicht funkeln. Von den Turmglocken wird behauptet, dass drei Exemplare aus der alten Kathedrale in Panamá Viejo stammen. Im Inneren der Kathedrale kommt der opulente Stil des Barock kaum mehr zur Geltung; vom ehemaligen Prunk ging bei der Restaurierung in den 1920er Jahren viel verloren.

Gegenüber der Kathedrale liegt die Nobelherberge der Stadt, das **Central Hotel Panamá**, ein Gebäude aus dem Jahre 1874, das erste Hotel der Stadt.

☒ Plaza de la Independencia

Schräg gegenüber steht ein Haus mit bewegter Vergangenheit. Es wurde 1875 von *George Loew* als Grandhotel errichtet, 1883 von *Ferdinand de Lesseps* für die Kanalgesellschaft gekauft und von 1904 bis 1912 als Büro der Kanalkommission verwendet. Danach diente das Haus vorwiegend als Postamt. Heute beherbergt es das **Museo del Canal Interoceánico de Panamá** (→ Museen).

Neben dem Museum liegt der **Palacio Municipal**, in dem am 3. November 1903 die **Unabhängigkeitserklärung** unterzeichnet wurde. Das neoklassizistische Gebäude hat vom Erscheinungsbild her nur wenig von seinem ursprünglichen Charme eingebüßt. Im zweiten Stock des historischen Hauses ist das **Museo de Historia de Panamá** (→ Museen) untergebracht.

Palacio Presidencial

Zwei Straßen nördlich der Plaza de la Independencia prunkt der auf das Jahr 1673 datierte **Präsidentenpalast**, ein weiß getünchtes, wunderschönes Gebäude, das erhaben auf die Bucht von Panama blickt. Sein imposantes Erscheinungsbild ist dem ehemaligen Präsidenten *Belisario Porras* (1857–1942) zu verdanken, der 1921 eine umfassende Restaurierung veranlasste. Aus dieser Zeit stammen auch die allegorischen Wandmalereien des panamaischen Künstlers *Roberto Lewis* und der stimmungsvolle Patio in spanisch-maurischem Stil. Die Statuen der Weißen Reiher (*garza real*), die sich um den kleinen Brunnen des Patios gruppieren, gaben dem Palacio Presidencial den Beinamen „de las Garzas“.





906pan cs

Da er als offizielle Residenz des Präsidenten der Republik dient, ist der Zutritt (kostenlos) für Besucher lediglich mit Voranmeldung gestattet (mind. fünf Tage im Voraus unter Tel. 527-9656).

Plaza Simón Bolívar

Die nächste Station im Rundgang durch die Altstadt ist dieser ruhige Platz, benannt nach dem venezolanischen Unabhängigkeitskämpfer und lateinamerikanischen Freiheitsidol *Simón Bolívar*. Die Bronzestatue des „Libertador“ ziert die Mitte des **Platzes** und wurde 1926 enthüllt, anlässlich der Feierlichkeiten zum

100. Jahrestag des lateinamerikanischen Kongresses, der von *Bolívar* auf der Landenge einberufen worden war (→ Kap. Land und Leute/Geschichte). Schauplatz des historischen Zusammentreffens war das an der Ostseite des Platzes befindliche **Franziskanerkloster**. Es wurde 1678 erbaut und beherbergt heute das Auswärtige Amt. Die in verschiedenen Phasen erfolgten Restaurierungsarbeiten zeigen sich in den Stilmischungen der Fassade. Man kann das Gebäude Mo bis Fr von 8 bis 16 Uhr kostenlos besichtigen.

An das ehemalige Kloster grenzt die **Iglesia de San Francisco**, deren barockes Gesicht dank der sorgsam restaurierten Projekte im Casco Viejo langsam wieder zurückkehrt, nachdem es durch fachunkundige Arbeiten im Jahre 1918

☒ An der Plaza Simón Bolívar

ein weniger schmeichelhaftes Aussehen erhalten hatte. Sehenswert sind das geschmückte Portal und der achteckige Kirchenturm.

Auch im gegenüberliegenden neoklassizistischen **Teatro Nacional** ist seit 1974 wieder der alte Glanz eingekehrt. Der elegante Theatersaal kann an Wochentagen gegen eine geringe Gebühr besichtigt werden. Doch wird der europäische Stil des kleinen Theaters nur wenige Touristen beeindrucken.

Das Theater bildet mit dem ehemaligen *Palacio Nacional* eine Einheit. Das Gebäudeensemble wurde 1908 an der Stelle eines Klosters erbaut, zu dem auch eine Bastion am Meer gehörte, in der die Nonnen gerne verweilten, was schließlich zum Namen der Anlage führte: **Baluarte de las Monjas**. Auf den Resten der Bastion und der alten Stadtmauern wurde ein kleiner Park angelegt, von wo aus man eine schöne Aussicht auf die modernen Hochhäuser der Stadt hat.

Paseo de las Bóvedas

Das nächste Ziel des Rundgangs ist der auf einer breiten Festungsmauer angelegte Paseo de las Bóvedas (auch **Paseo Estebán Huertas** genannt). Er zählt zu den schönsten Flecken von Panama-Stadt und lädt mit seinen Bänkchen und Bougainvilleahecken zum Verweilen ein. Guna-Frauen in ihrer exotischen Tracht bieten Souvenirs an. Von der **Promenade** bietet sich ein spektakulärer Panoramablick auf die Bahía de Panamá und das Häusermeer der Stadt.

Plaza de Francia

Einige Stufen führen vom Paseo de las Bóvedas hinunter zu diesem gepflegten Platz, der **teilweise von Festungsmauern umschlossen** ist. An seiner Ostseite befinden sich in der soliden Festungsmauer noch gut erhaltene Gewölbe (*bóvedas*), in denen einstmals eine Kaserne, ein Waffendepot und einige Gefängniszellen untergebracht waren. Heute hat sich in diesen Räumen das bekannte französische Restaurant *Las Bóvedas* etabliert.

Im Südteil der charmanten Plaza de Francia, die der französischen Kanalinitiative gewidmet ist, erhebt sich ein **Obelisk**, an dessen Spitze ein gallischer Hahn steht, das Sinnbild des französi-



□ Obelisk an der Plaza de Francia

schen Geistes. Im Halbkreis um den Obelisk, der Panama 1923 von Frankreich zum Geschenk gemacht wurde, befinden sich die Bronzebüsten prominenter Personen des gescheiterten Kanalprojektes. Aus dem Halbkreis hebt sich die Abbildung *Ferdinand de Lesseps'* optisch hervor, zur Würdigung seiner wegweisenden Rolle im Kanalbau. Hinter dem Obelisk wurden in den Nischen der Festungsmauer 10 Marmortafeln angebracht, auf denen die Kanalgeschichte zu lesen ist.

Die rund um den Platz stehenden **gepflegten Gebäude**, wie etwa die französische Botschaft oder das nationale Kulturinstitut (*Instituto Nacional de la Cultura*, Mo–Fr 8–16 Uhr geöffnet), spiegeln die Architektur aus Spanien und Frankreich wider.

Dominikanerkloster Santo Domingo

Nach wenigen Gehminuten durch die Calle 2 und die Avenida A passiert man die **Backsteinruinen** des Dominikanerklosters Santo Domingo. Der umfangreiche Komplex stammt aus dem 17. Jh. und wurde im 18. Jh. von zwei Brandkatastrophen heimgesucht. Sein Wiederaufbau wurde aufgrund der sinkenden Anzahl von Ordensbrüdern und mangelnden finanziellen Mitteln nur beschränkt durchgeführt. Die weiße **Capilla de Santo Domingo** wurde 1941 zum Nationaldenkmal erklärt und beherbergt heute das **Museo de Arte Colonial Religioso** (Mo–Fr 8–16 Uhr, → Museen).

Ruinen der Landesuniversität

An der gleichen Avenida, fünf Straßen weiter westlich, trifft man ebenfalls auf historische Spuren: Die **Ruinas de la Compañía de Jesús** sind die Überreste der ersten, 1749 im barocken Stil erbauten Landesuniversität, die unter der Leitung des Jesuitenordens stand. Der Schule war aber nur ein kurzes Leben vergönnt. Mit einem päpstlichen Beschluss wurde 1773 der Jesuitenorden verboten und die Schule aufgelöst. Acht Jahre später kam der endgültige Ruin, als der Komplex zerstört wurde. Heute befindet sich in dem ehemaligen Klostergebäude das noble Hotel *La Compañía* (aus der *Hyatt*-Kette).

Iglesia de San José

Unser letztes Ziel steht einen Häuserblock von den Ruinen der Landesuniversität entfernt an der Ecke Avenida A/ Calle 8: Die Iglesia de San José lockt mit ihrem **Goldenen Altar** viele Besucher an. Das Glanzstück besteht aber nicht aus massivem Gold, sondern aus Holz, das mit einer dünnen Goldschicht belegt wurde. Mit seinem Glanz, schmuckvollen Formen- und Ornamentenspiel entspricht das sakrale Kunstwerk der Vorliebe des Barock für reichen künstlerischen Ausdruck. Eine Legende besagt, dass dieser vergoldete Altar ursprünglich in der Iglesia de San José in Nuestra Señora de la Asunción de Panamá (heute Panamá Viejo) gestanden habe, die von den **Piraten** unter *Henry Morgan* bei ihrem Raubzug 1671 zerstört wurde. Der Altar konnte allerdings vom listigen Pfarrer vor den Freibeutern verborgen