

Inhalt

Vorwort	4
Steckbrief Panama	10
Verzeichnis der Exkurse	10
Verzeichnis der Karten	11
Die Regionen im Überblick	12
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

Panama-Stadt und Umgebung 30

Panama-Stadt	32
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

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
<i>Parque Nacional Soberanía</i>	89
<i>Parque Nacional Chagres</i>	93
<i>Isla Barro Colorado</i>	95
Camino Real	97

Der Panamakanal 102

Vom Traum zur Wirklichkeit	106
Rund um den Kanalbetrieb	118

Zentrale Karibikküste 122

Überblick	125
Colón	126
Costa Abajo	129
<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

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	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

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

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	260
nach Bocas del Toro	261
Almirante	263
Isla Colón	274
Isla Caranero	275
Isla Solarte	276
Isla Bastimentos	278
Isla San Cristóbal	281
Ausflug nach Costa Rica	281

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