Die Stationen der Reise

Panama City

Drei Städte in einer - so ließe sich die Komplexität der internationalen Bankenmetropole am Kanal, als die Panama bei uns vor allem bekannt ist, zusammenfassen.

San Blas

Die Inselwelt der autonomen Provinz ist in vielerlei Hinsicht eine Welt für sich. Fernab des Massentourismus kann man hier traumhafte Strände genießen und eine authentische indianische Kultur kennenlernen.

Gamboa/ Soberanía Nationalpark

Der Nationalpark ist eines der weltweit am besten zugänglichen Regenwaldgebiete.

Pedasí & Umgebung

Die Küste rund um Pedasí bietet vor allem viele weite und teilweise wenig besuchte Strände.

Boquete

In die Kleinstadt im Bergland der Provinz Chiriquí mit ihren gepflegten Häusern und Gärten führt mit dem Sendero Los Quetzales einer der bekanntesten Wanderwege Panamas.

Isla Paridita oder Boca Chica/ Boca Brava

Noch weitgehend unbekannt und wenig touristisch erschlossen ist der Golfo de Chiriquí mit seinen vorgelagerten Inseln.

Cerro Punta/ Bambito

bietet herrliche Blicke über ein fruchtbares Tal (eigentlich ein ehemaliger Vulkankrater) zu den Gipfeln des Vulkan Barú und des Cerro Punta.

Mount Totumas

Das Nebelwaldgebiet beherbegt die gleich Artebvielfalt von flora und Fauna wie der Amistad Nationalpark..

Panama City

Ablauf:
Ankunft in **Panama City (2ÜF)**. Flug nach **San Blas (3ÜVP)**. Flug nach **Panama City (2ÜF, Kanaltour, volle Durchafahrt)**. Übernahme Mietwagen und Fahrt nach **Pedasí (3ÜF)**. Fahrt nach **Boquete (4ÜF)**. Fahrt nach **Boca Chica** (Mietwagen wird geparkt) und Boot zur **Isla Paridita** oder Halbinsel **Boca Brava (3ÜVP)**. Fahrt nach **Cerro Punta/Bambito (2ÜF)**. Transfer (Mietwagen wird geparkt) zur Lodge am **Mount Totuma (3Ü)**. Fahrt nach **Panama City (4ÜF)**, Abgabe Mietwagen. Rückflug nach Deutschland.

Die Route

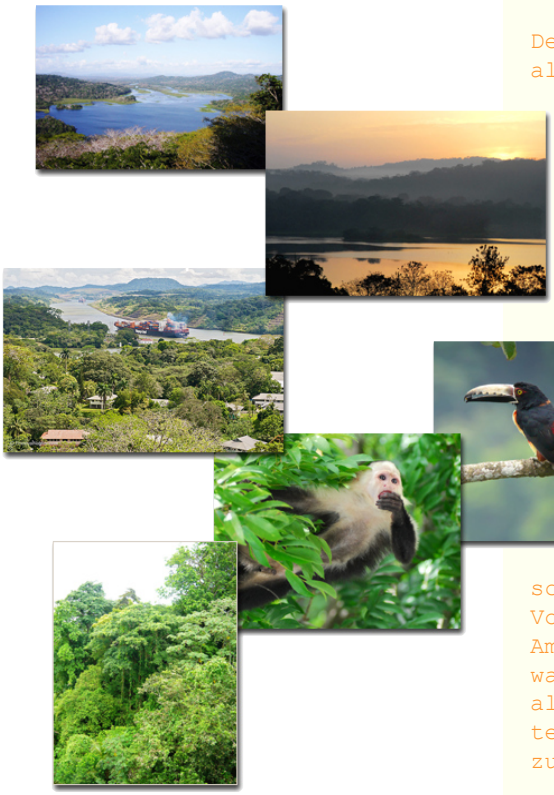
Station 1 + 3 + 9

Panama City

Drei Städte in einer - so ließe sich die Komplexität der internationalen Bankenmetropole am Kanal, als die Panama bei uns vor allem bekannt ist, zusammenfassen. Das koloniale Panama wurde 1673 gegründet und besteht aus Gebäuden und Kirchen, deren Baustil neben spanischen und italienischen Akzenten überwiegend französisch geprägt ist. Nicht ohne Grund erinnert das heutige "Casco Viejo" an vielen Stellen an das "French Quarter" von New Orleans. Das bauliche Ensemble dieses alten Viertels rund um die Plaza de Francia gehört zum UNESCO Weltkulturerbe. Das heutige Panama ist eine lebendige und teils chaotische Großstadt mit einer dominanten Skyline, zahllosen Einkaufsmöglichkeiten, internationalen Restaurants und einem ausgeprägten Nachtleben.

Hotel: kleines B&B (2 Zimmer) nahe des Cerro Ancón, Deckenventilator und Klimaanlage.
(2+2+4 ÜF)

Umgebung und Ausflüge



Gamboa/Soberania Nationalpark

Der Parque Nacional Soberanía ist das ideale Ziel für alle, die zwar die vielfältige Natur eines tropischen Feuchtwaldes kennenlernen möchten, jedoch vor den häufig damit verbundenen körperlichen Anstrengungen zurückschrecken. Das Gelände des Nationalparks beginnt nur wenige Kilometer von Panama City und zieht sich am Ostufer des Kanals entlang. Drei Wanderwege stehen zur Auswahl. Ein absolutes Muss für Vogelbeobachter ist die sogenannte Pipeline Road, eine 18 km lange Piste, die amerikanische Soldaten im Zweiten Weltkrieg parallel zur interozeanischen Eisenbahnstrecke angelegt haben. Hier stellte die Naturschutzorganisation der "Audubon Society" an Weihnachten 1985 einen unglaublichen Weltrekord auf, bei dem ihre Mitglieder an einem Tag 380 Vogelarten registrierten. Selbstverständlich kann man hier auch andere Tierarten zu Gesicht bekommen, schließlich verzeichnet die Parkverwaltung neben 525 Vogelarten 105 Säugetierarten, 79 Reptilienarten, 55 Amphibienarten und 36 Arten von Süßwasser- fischen. Am wahrscheinlichsten ist, dass man neben Vögeln vor allem Affen und Exemplare der handtellergroßen, leuchtend blauen Schmetterlinge der Spezies Morpho menelaus zu Gesicht bekommt.

Isla Barro Colorado

Besucher erreichen die Insel per Boot vom Pier in Gamboa. Ein Teil des dortigen Wegesystems ist für Besucher freigegeben. Die fachkundigen Führer vor Ort vermitteln während des Rundgangs faszinierende Einblicke in das komplexe Ökosystem des Regenwaldes, die weniger geschulten Augen entgehen. Die scheuen Wildkatzen des Nationalparks sieht man allerdings fast nie. Selbst die Wissenschaftler erhalten nur über festinstallierte Kameras und Lichtschranken den Nachweis, dass und wie viele Ozelote und Pumas auf der Insel leben. Beeindruckend ist die Artenvielfalt der Schmetterlinge und Ameisen, die hier in die Hunderte geht. Auch 30 Frosch- und 72(!) Fledermausarten bevölkern das kleine, nur wenig mehr als 15km² große Areal. Am einfachsten, dank ihres durchdringenden Organs, sind die Brüllaffen der Insel zu orten. Die Mitarbeiter des Instituts bemühen sich mit großem Engagement darum, den Besuchern ein hautnahes Naturerlebnis zu vermitteln, um so deren Sensibilität für die Bedeutung und Schutzwürdigkeit der Regenwälder zu schärfen.

Fuerte San Lorenzo/ Rio Chagres/ Kanaleisenbahn

Die Festungen von Portobelo und San Lorenzo wurden von den Spaniern im 17. und 18. Jahrhundert an der Karibikküste Panamas unweit des Nordendes des heutigen Panamakanals gebaut und dienten dem Schutz des spanischen Transatlantikhandels. Sie gehören zum Unesco Weltkulturerbe und gelten als herausragende Beispiele militärischer Architektur dieser Zeit. Beide liegen in bequemer Reichweite eines Tagesausflugs ab Panama City.

Bei einer ganztägigen Tour kann man eine Strecke mit der neuen Eisenbahn am Kanal entlang fahren und noch mit einer Bootstour auf dem unteren Teil des Rio Chagres kombinieren.

mögliche Tagestour Rio Chagres/ Emberá

Panamas Darién und das angrenzende kolumbianische Department Choco waren seit dem 16. Jahrhundert der angestammte Lebensraum der indigenen Gruppen der Emberá und der Wounan. Als 1979 die Verkehrsachse der Panamericana bis in den Darién verlängert wurde, brachte dies dramatische Veränderungen für die Lebensweise der indigenen Gruppen mit sich. Mit der Eskalation des Drogenhandels und damit einhergehender Guerillaaktivitäten im kolumbianisch-panamaischen Grenzgebiet war nicht mehr nur der Lebensraum, sondern auch die physische Existenz vieler indigener Dörfer bedroht. Diesem Druck nachgebend, zogen zahlreiche Emberá-Gruppen nach Westen, wo die Nähe zur Hauptstadt nicht nur eine größere Sicherheit, sondern u.a. auch eine bessere medizinische Versorgung versprach. Mehrere Emberá-Dörfer sind auf diese Weise am Flusslauf des Chagres, nahe des Alajuela-Sees entstanden. Zentrale kulturelle Elemente, die auch dank der lokalen Tourismusprojekte erhalten und weitergegeben werden können, sind medizinsches Wissen über Heilpflanzen, rituelle Körperbemalung, Tänze und ein ausgeprägtes handwerkliches Können wie Flechten und Schnitzen. Wichtige, in der Natur vorkommende Pflanzen- und Baumarten sind der Cocobolo, aus dessen begehrtem Hartholz viele Schnitzereien der Emberá hergestellt werden, sowie die Fasern der Chunga Palme (Schwarze Palme), aus denen die kunstvoll geflochtenen Körbe entstehen. Seit die Emberá Dörfer inmitten eines Nationalparks gegründet haben, in dem Landwirtschaft nicht gestattet ist, stellt der Verkauf von Kunsthandwerk und der willkommene Besuch von Touristen die wichtigste Einnahemquelle dar.

Station 2

San Blas Archipel

Per Kleinflugzeug von Panama City geht es zu einer der Landepisten der Region und dann per Cayuco (Einbaum) mit Aussenborder zu "Ihrer" Insel. Die Unabhängigkeit der Provinz Kuna Yala wurde in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts durch einen Aufstand gegen die panamaische Regierung erkämpft und wird auch heute selbstbewußt gegen Vereinnahmungsversuche verteidigt. Sieht man die weißsandigen, Kokospalmen bestandenen Inseln, fällt es nicht schwer, sich vorzustellen, wie die touristische Entwicklung der Region unter anderen politischen Rahmenbedingungen ablaufen würde... Einen wichtigen "Programmpunkt" stellt auch der Verkauf der Molas dar, jener textilen Wunderwerke, die zu einer wichtigen Einnahmequelle für die Familien geworden sind.

Hotel: Cabaña in traditioneller Bauweise mit 2 Doppelbetten, Bad, überdachter Veranda in rustikaler Lodge, Restaurant. Touren, Strandbesuche und Vollpension sind inbegriffen. **(3ÜVP)**

Station 3 siehe Station 1

Die Kanaltour

Der Kanal

Seit der Übernahme des Kanals durch Panama untersteht sein Betrieb der "Autoridad del Canal de Panamá", die über den künstlichen Wasserweg wacht. Etwa vier Prozent des Welthandels zur See werden über ihn abgewickelt. Die gut 80 km lange Wasserstraße verkürzt den Seeweg von der Ost- zur Westküste Nordamerikas um 15.000 Kilometer. Der Kanal hat drei zweispurige Schleusensysteme, die wie Wasseraufzüge funktionieren. Sie haben die Aufgabe, die Schiffe auf den Wasserspiegel des Gatunsees zu heben.

Die Durchfahrt

beginnt an den Docks des Hafens von Balboa und führt zunächst durch die Miraflores und Pedro Miguel Schleusen, bevor man den “Big Ditch”, die engste Stelle des Kanals durchquert. (Hier endet die Teil-Durchfahrt). Der komplette Transit führt weiter durch den Gatúnsee und endet nach der Durchfahrt der Gatúnschleusen an der Karibikseite bei Colón. Per Bus geht es dann zurück in die Hauptstadt.

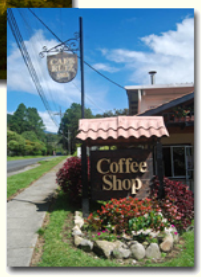
Station 4

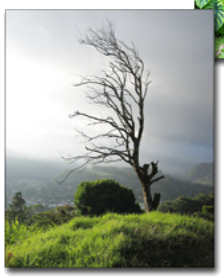
Pedasi/ Playa Venado

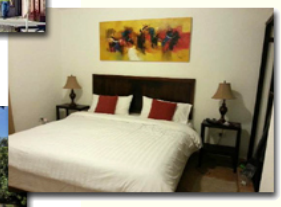
Die Küste rund um Pedasí bietet vor allem viele weite und teilweise wenig besuchte Strände. Einen Ausflug wert ist auf jeden Fall die Isla Iguana (weiße, feinsandige Strände, schnorcheln oder tauchen, Vögel, Iguanas etc.). Das 2000 Einwohner große Fischerdorf besteht im wesentlichen aus der Hauptstraße und der kleinen Plaza. Die kolonial geprägte Architektrur ist geprägt von sorgfältig und sehr farbig restaurierten Fassaden, vermutlich auch ein Resultat der Tatsache, dass die erste Frau als Präsidentin des Landes, Mireya Moscoso, hier geboren wurde. Man sagt, dass jeder Besucher von den Bewohnern mit einem Lächeln begrüßt wird.

Hotel: kleines B&B ca. 1,5 km außerhalb von Pedasí, Doppelzimmer mit Meerblick, Terrasse mit Hängematte, Touren werden arrangiert (z.B. Isla Iguana) **(3ÜF)**.

Station 5







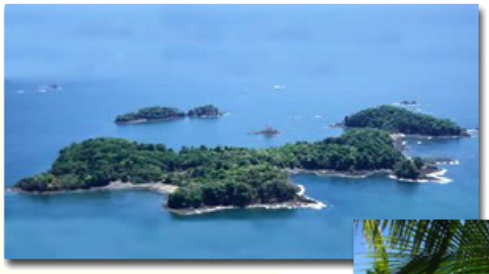
Boquete

Die gepflegte Kleinstadt liegt nördlich von David in einem Bergtal der Provinz Chiriquí und hat neben anderen Annehmlichkeiten ein wohltuend kühles Klima vorzuweisen. Adrette Häuser mit sorgfältig gestalteten Gärten säumen die Hauptstraße. Einer der privaten Gärten ist aber eine regelrechte Sensation: "Mi Jardín es Su Jardín" (mein Garten ist Ihr Garten!) heißt er Besucher willkommen. Boquete ist auch Heimat des panamaischen Kaffeeproduzenten Ruiz, dessen Produktionsstätten mit angeschlossenem Ladenverkauf man besichtigen kann.

Eine mögliche Besteigung des Vulkan Barú ist ab Boquete möglich (geführt oder ungeführt in einer Gruppe).

Hotel: am Nordrand des Ortes gelegenes Hotel, Zimmer mit Bad, Kabel-TV, kostenloses W-LAN, Garten. **(4ÜF).**

Station 6

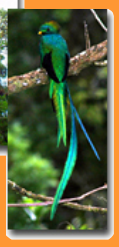


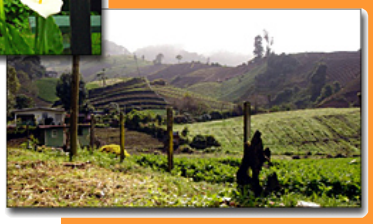
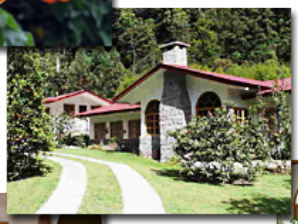
Isla Paradita

Die kleine Insel ist Teil des Meeresnationalparks Golfo de Chiriqui und in Privatbesitz. Es gibt 4 Palapa Cabañas für je 2 Personen die durch Pfade verbunden sind. Mehrer Wege verbinden die verschiedenen Strände. Es gibt 2 Frischwasserlagunen (Süß- und Salzwasser). Die Gewässer sind ein sehr gutes Tauch- und Schnorchelrevier. Im Übernachtungspreis (mindestens 2 Nächte) sind enthalten: Bootstransfer von und nach Boca Chica (Festland), Bootstour zu einer nahegelegenen Insel, geführte Wanderung über die Insel, Kayaks und Schnorchel-Ausrüstung zur freien Verfügung, alle Mahlzeiten und Getränke.

Hotel: nur 4 Bungalows mit Bad, eigene Terrasse, kein Internet, kein TV, Restaurant, diverse Aktivitäten möglich. **(3ÜVP)**

Station 7



Cerro Punta

Der Ort in den Bergen der Provinz Chiriquí (1800m) bietet herrliche Blicke über ein fruchtbares Tal (eigentlich ein ehemaliger Vulkankrater) zu den Gipfeln des Barú und des Cerro Punta. Die Nationalparks Volcán Barú und La Amistad liegen in unmittelbarer Nähe. Das Gebiet ist auch ideal um den Quetzal zu beobachten (vor allem von Januar bis April). Die Region erinnert den Europäer an die Schweiz. Eine der schönsten Wanderungen (des Landes) ist der sogenannte "Sendero los Quetzales", der nördlich des Ortes beginnt bzw. endet und über ca. 10 km nach Boquete führt. Die Orchideenzucht der "Finca Hartmann" ist ebenfalls sehenswert.

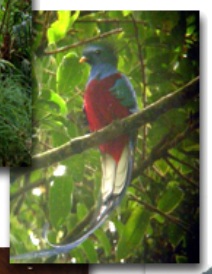
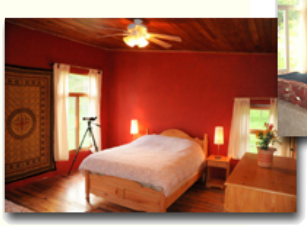
Hotel: Kleines B&B außerhalb des Ortes, in dessen Garten sich auch Kolibris tummeln, Zimmer mit Kingsize-Bett. Aufenthaltsraum mit Kamin, Jacuzzi.(**2ÜF**).

Station 8

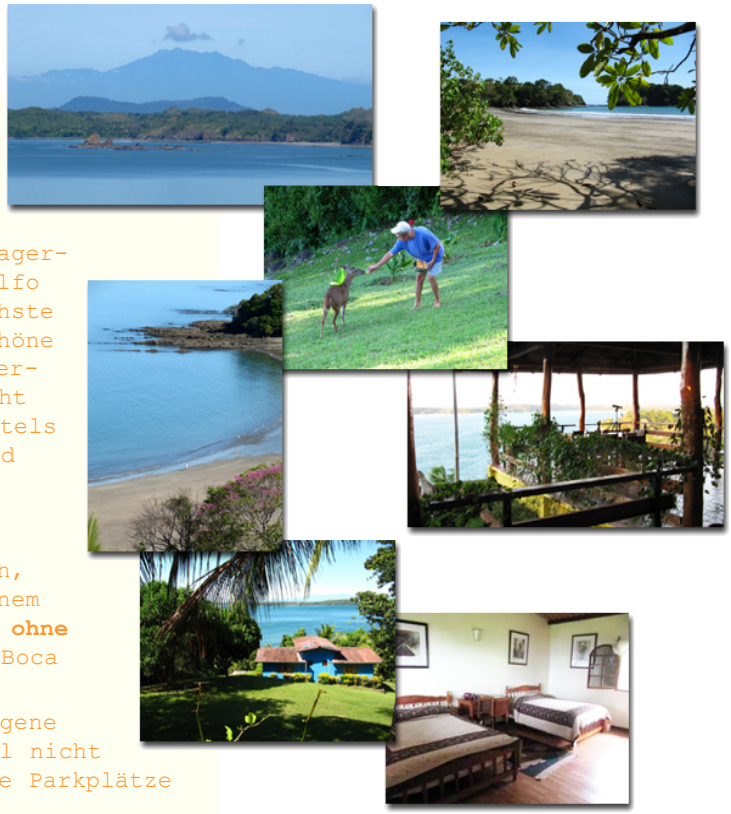
Mount Totumas Nebelwald

ist ein 162 Hektar großes Gebiet, nahe der Grenze zu Costa Rica. Es grenzt im Norden an den Amistad Nationalpark und besitzt damit fast die selbe Biodiversität. Auf dem gelände rund um die Lodge gibt es 7 markierte Wege von insgesamt 45 Kilometer Länge. Man findet Orchideen, Bromelien, Reptilien, Schlangen, drei Affenarten und sogar den Puma oder Berglöwen. Unter den zahlreichen vogelarten ist der Quetzal sicher der prächtigste. Natürlich sind auch Nachtwanderungen möglich. In der Nähe (2 km) gibt es zur Entspannung die heißen Quellen "Los Pozos".

Hotel: Lodge mit mehreren Gebäuden, eigene Energiegewinnung durch Wasserkraft, Doppelzimmer mit Bad, Küchenbenutzung, Mahlzeiten auf Anfrage, Transport ab Volcán wird angeboten **(3Ü)**.

günstigere Alternative zur Isla Paridita



Punta Bejuco/ Boca Chica

an Chiriquís Pazifikküste, 50km südöstlich von David, liegt Boca Chica, ein guter Ausgangspunkt zum Besuch der vorgelagerten Inseln, die zum Meeresnationalpark Golfo de Chiriquí gehören. Auch die festlandnächste Insel Boca Brava besitzt ausgesprochen schöne Strände und eine beeindruckende Unterwasserwelt. Da diese Inseln unbewohnt sind, sieht man von einigen Wegen und zwei kleinen Hotels auf Boca Brava ab, ist auch ihre Flora und Fauna an Land weitgehend unberührt.

Hotel: Kleine Lodge an der Spitze der Halbinsel Punta Bejuco mit wenigen Zimmern, Restaurant, Bar, Terrasse mit Blick, eigenem Bootsanleger. Doppelzimmer mit Bad, **(3ÜVP ohne Getränke)**. Die Lodge ist nur per Boot ab Boca Chica zu erreichen (wird arrangiert). Das Grundstück (mehr als 550.000 $m^{2)}$ hat 3 eigene Strände und ist bis auf einen kleinen Teil nicht kultiviert. In Boca Chica gibt es bewachte Parkplätze für eine geringe Gebühr.

möglicher Stopp auf dem Rückweg aus dem Westen

Santa Fé

Santa Fe ist ein kleines Bergdorf in der Provinz Veraguas auf 400 Meter über dem Meer.
Das milde Klima läßt Orchideen blühen und Kaffe gedeihen. Die Umgebung ist ein Wanderparadies, auch Vogelbeobachter kommen auf ihre Kosten. Die Preise auf den Märkten (z.B. für landestypishes Kunsthandwerk) sind deutlich niedriger als in den (für Touristen) bekannten Orten, wie z.B. Boquete oder El Valle.
Auch eine Kaffefabrik kann besichtigt werden.

Hotel: Pension (belgisch-argentinisches Besitzerpaar), Zimmer mit geteiltem oder privatem Bad oder Schlafsaal (bis 8 Personen), Garten, Rancho, Mahlzeiten werden angeboten.

Station 9 siehe Station 1