

MERIAN *live!*

COSTA RICA

PANAMA



Mehr entdecken mit **MERIAN TopTen 360°**

FotoTipps für die schönsten Urlaubsmotive

Ideen für abwechslungsreiches **Reisen mit Kindern**

MERIAN *live!*

COSTA RICA

PANAMA

Ortrun Egelkraut lebt in Berlin und arbeitet als freie Journalistin, Redakteurin und Autorin mit Schwerpunkt Mittelamerika und Mexiko. Die Panama-Reise beschrieb **Dr. Gerhard Heck**.



Familientipps



FotoTipp



Barrierefreie Unterkünfte



Faltkarte



Umweltbewusst Reisen

Preise für ein Doppelzimmer
mit Frühstück:

€€€€ ab 250 US-\$
€€€ ab 150 US-\$
€€ ab 80 US-\$
€ bis 80 US-\$

Preise für ein dreigängiges Menü
ohne Getränke:

€€€€ ab 35 US-\$
€€€ ab 25 US-\$
€€ ab 15 US-\$
€ bis 15 US-\$



INHALT

Willkommen in Costa Rica 4

10 **MERIAN TopTen**
Höhepunkte, die Sie sich nicht entgehen lassen sollten 6

MERIAN TopTen 360°
Hier finden Sie sich schnell zurecht 8

10 **MERIAN Tipps**
Tipps, die Ihnen unbekannte Seiten des Landes zeigen 14

Zu Gast in Costa Rica 18

Übernachten 20

Essen und Trinken 22

Einkaufen 24

Sport und Strände 26

Familientipps 30

◀ Der Fischer- oder Regenbogentukan ist der farbenprächtigste Tukan.

Unterwegs in Costa Rica 34

San José	36
Das Hochland	46
Die Atlantikküste	58
Der Nordwesten	68
Die zentrale Pazifikküste ...	84



Touren und Ausflüge 94

Von San José an die Strände des Westens	96
Nicoya und Arenal	99
Osa-Halbinsel, Arenal oder Monteverde	100
Abstecher zu den Nachbarn im Süden	102

Wissenswertes über Costa Rica 110

Auf einen Blick	112
Geschichte	114
Reisepraktisches von A–Z	116
Orts- und Sachregister	124
Impressum	128

Karten und Pläne

Costa Rica	Klappe vorne
San José	Klappe hinten
Panamakanal	103

EXTRA-KARTE ZUM HERAUSNEHMEN Klappe hinten



Willkommen in Costa Rica

Urwald, Vulkane und paradiesische Strände: Das landschaftlich äußerst abwechslungsreiche Reiseziel ist ein Eldorado für Sportler und Naturliebhaber.

Morgens um 5 Uhr ist die Nacht zu Ende. In der Ferne ertönt ein grummelndes Geräusch, das bedrohlich näher kommt und immer lauter wird. Ein Jaguar womöglich? Nein, es sind »nur« Brüllaffen, die lautstark ihr Revier verteidigen, ihren Platz in den Baumwipfeln aber selten verlassen. Keine Gefahr also, wenn ich die Terrassentür öffne. Draußen wird es gerade hell – die schönste Zeit zur Vogelbeobachtung. Vielstimmig ist ihr Gesang, und wer das Glück hat, auf einen Obst- oder Blumengarten oder auch nur eine Lichtung zu blicken, kann ein lebhaftes Schauspiel beobachten. Es treten auf: Vögel mit gelbem Bauch, rotem Kopf

oder blauem Gefieder – die Namen werde ich später lernen – als Solisten, im Duo oder in Scharen. Kolibris umschwirren Blütensträucher, Rot und Lila sind ihre begehrten Farben. Auch vor knallbunten Plastikbehältern machen sie nicht halt, die mit Süßstoff gefüllt die winzigen Vögel anlocken. Ihre Flügel schlagen bis zu 80-mal in der Sekunde, um sie in der Luft stehend zu halten, während sie mit dem langen, dünnen Schnabel ihre Nahrung picken.

Die Krönung des Morgens ist ein Tukan, der schönste Vogel der Tropen, der sich für einen Moment auf einem hohen Baum niederlässt, den langen, regenbogenbunten Schnabel

◀ Auf teils abenteuerlichen Pfaden kann man den Regenwald erwandern.

nach oben wirft, seine gelbe Brust zeigt, seinen lauten Ruf ertönen lässt und wieder davonfliegt. Langsam wird die Sonne heller, die Vogelrufe schwächer. Schmetterlinge in allen Farben und Größen übernehmen jetzt die Bühne.

Regen im Regenwald

Nach einem kräftigen Frühstück mit »gallo pinto« und honigsüßer Ananas machen wir uns auf in den Regenwald, ausgestattet mit Fernglas, Gummistiefeln und Regencape. »Regenwald ohne Regen gibt es nicht«, sagt Carlos, unser Führer. Der Boden ist glitschig, wir suchen nach Halt. Doch nein, nächste Lektion: »Nichts anfassen, ohne hinzusehen«, es könnten sich bissige Insekten oder giftige Schlangen verbergen. Zunächst sehen wir nur Grün und Braun, Blätter und Holz. Doch Carlos bringt uns das Sehen bei, macht uns auf Tiere aufmerksam, die sich gut zu tarnen wissen oder die mit ihrem bedrohlichen Aussehen ihre natürlichen Feinde verjagen wollen: Friss mich nicht, ich bin giftig, signalisiert etwa der winzige rotblaue Pfeilgiftfrosch. Es knackt im Geäst über uns. Eine Kletteraffenfamilie ist unterwegs, schwingt sich von Ast zu Ast, greift nach Blättern und Früchten, lässt sie hörbar fallen. Durch das Unterholz huschen Nagetiere. Nasenbären stöbern mit ihren Rüsselnasen auf dem Boden nach Nahrung. Ameisenbären halten sich lieber in den Bäumen auf. Wer ein Faultier sehen will, muss nach einem Guarumo-Baum Ausschau halten. Ganz oben, durch spärliches Blatt-

werk kaum verdeckt, hängen die possierlichen Tiere und halten unbeweglich Siesta.

Unsere Siesta lassen wir ausfallen. Am Nachmittag – nach einem deftigen Mittagessen mit dem Nationalgericht »casado« – lockt das Abenteuer.

Wie Tarzan im Urwald

Spitzenreiter unter den Aktivitäten und nahezu von jeder Lodge aus zu unternehmen ist Canopy, bei dem man gut gesichert an einem Kabel hängend zum modernen Tarzan wird und über die Baumkronen schwebt, manchmal auch einfach nur saust. Plattformen zwischen den Seilstrecken geben die Möglichkeit zum ruhigeren Beobachten. Oder man wandert in schwindelnder Höhe über Hängebrücken und kommt dabei den Tieren im Obergeschoss der Wälder ziemlich nah. Oder man sucht die sportliche Herausforderung. Doch ob Trekking, Radfahren, Reiten oder Rafting, ob an traumhaften, von Palmen gesäumten Stränden und einsamen Buchten an Costa Ricas zwei Küsten oder in der Nähe brodelnder Vulkane: Das Naturerlebnis gehört immer dazu.

Costa Rica ist kein Land für das schnelle Durchreisen und das Abhaken von Sehenswürdigkeiten. Costa Rica lädt zum Bleiben, Entdecken und Genießen ein. Viele Hotels und Lodges in herrlicher Lage bieten vor allem Naturliebhabern genau das für einen längeren Aufenthalt. »Pura Vida!«, wünschen sich die Ticos, wie sich die Costa Ricaner selbst nennen, bei jeder Begegnung. Und »Pura Vida!« wünschen die freundlichen Menschen auch ihren Gästen: das pure Leben!



9

MERIAN TopTen

MERIAN zeigt Ihnen die Höhepunkte des Landes: Das sollten Sie sich bei Ihrem Besuch in Costa Rica nicht entgehen lassen.

Costa Rica besitzt einen unvergleichlichen Reichtum: die Schöpfungen der Natur. Entdecken Sie die Schönheit und Vielfalt der Landschaften, Tiere und Pflanzen. Bestaunen Sie brodelnde Vulkane, idyllische Wasserfälle und jeweils einzigartige Lebensräume in verschiedenen Nationalparks. Erleben Sie das morgendliche Erwachen der Vögel und genießen Sie

eine herrliche Auszeit an traumhaften Stränden.

MERIAN TopTen 360°

Damit Sie sich vor Ort schneller orientieren können, finden Sie zu ausgewählten MERIAN TopTen auf den folgenden Seiten Umgebungskarten mit Restaurant-, Einkaufsempfehlungen und Tipps für weitere Sehenswürdigkeiten.

1 Museo de Oro Precolombino, San José

Die größte präkolumbische Gold- und Schmucksammlung (► S. 39).

2 Bei klarer Sicht reicht der Blick vom Atlantik bis zum Pazifik (► S. 53).

3 Am weltweit zweitgrößten Vulkankrater gibt es Nachhilfe in Vulkanologie (► S. 54).

4 Parque Nacional Tortuguero
In den Mangroven tummeln sich Kaimane; den Strand bevölkern Schildkröten (► S. 61).

5 Karibische Strände bei Puerto Viejo
Dschungel und Korallenriffe im Wildtierreservat Gandoca-Manzanillo (► S. 64).

6 Volcán Arenal
Ein Vulkan wie aus dem Bilderbuch (► S. 69, 99, 101).

7 Monteverde
Riesige Artenvielfalt der Tiere und Pflanzen im Nebelwald (► S. 74, 101).

8 Parque Nacional Rincón de la Vieja
Drei Vulkane rahmen ein Gebiet mit allen Klimazonen Costa Ricas ein (► S. 78).

9 Tamarindo
Ein Traum: Palmen, weißer Sand, glitzernde Gischt (► S. 82).

10 Parque Nacional Manuel Antonio
Dschungelerlebnis und herrliche Badebuchten liegen dicht beieinander (► S. 87, 98).





360° San José

MERIAN TopTen

★ Museo de Oro Precolombino
Goldrausch in den Katakomben: präkolumbische Gold- und Schmucksammlung (► S. 39).
Bajos Plaza de la Cultura, Calle 3/
Av. Central–Av. 2

SEHENSWERTES

1 Museo de Jade y Arte Precolombino
Spektakuläre Sammlung kostbarer archäologischer Fundstücke – nicht nur aus Jade (► S. 39).

Av. Central & Calle 13, westl. Ecke der Plaza de la Democracia

2 Teatro Nacional
Die reichen Kaffeebarone des 19. Jh. leisteten sich einen prächtigen Tempel für Kultur (► S. 45).
Av. 2/zwischen Calle 3 und 5

ESSEN UND TRINKEN

3 Mercado Central
Probieren Sie einmal ein echt costa-ricanisches Ceviche, dort, wo auch die Ticos essen: Im Mer-



cado Central gibt es viele saubere Mini-Restaurants zu entdecken, z. B. das Cristal (► S. 44).
Avenida 1/Calle 6 und 8

EINKAUFEN

4 **Mercado Nacional de Artesanía**

Hier bekommt man costa-ricanisches Kunsthandwerk und das landestypische Angebot an anderen Souvenirs: originell, farbenfroh, kurios (► S. 44).
Plaza de la Democracia

AM ABEND

5 **Jazz Café San Pedro**
Populäres Lokal, hier spielen jeden Abend Live-Bands (► S. 45).
San Pedro, Av. Central, neben der alten Banco Popular

AKTIVITÄTEN

6 **Alltagsleben beobachten**
Flanieren in den Fußgängerzonen mit ihren Geschäften und Skulpturen (► S. 41).
Avenida Central, Avenida 4, Calle 2 und Calle 9



Fröhlich bunt gestaltete Holzhäuser beherrschen vielerorts das Straßenbild. Gewagte Farbkombinationen, wie bei diesem Restaurant in der Nähe von Puerto Viejo (► S. 64), sind besonders beliebt.



Zu Gast in **Costa Rica**

Die fantastische Natur prägt jede Reise: Tropisches Zirpen begleitet die Nächte, das Frühstück kommt frisch aus dem Garten, und der Strand liegt vor der Tür.



Familientipps

Kinder werden begeistert sein von den vielen großen und kleinen Tieren, von unbekanntem Pflanzen, brodelnden Vulkanen und Abenteuern zu Wasser, zu Land und in der Luft!

◀ Im Ecocentro Danaus (► S. 31) können Kinder bei speziellen Führungen die Wunder der Natur entdecken.

Canopy-Tour

Fast wie Tarzan durch die Lüfte sausen: Schon für Kinder ab 5 Jahren gilt dieses Vergnügen als sicher und macht viel Spaß! Die erste Canopy-Tour eröffnete 1994 in Monteverde. Das »Original« hat inzwischen weitere Parks: nahe Limón und nahe Jacó /Puntarenas sowie an der Drake Bay im Süden. Die Kombinationsstouren (Wandern und Canopy) starten um 7.30, 10.30 und 14.30 Uhr und dauern 2–3 Stunden.

Weitere Anbieter sind Selvatura Park (► MERIAN Tipp, S. 16) und Sky Adventures (► S. 73).

Tel. 22 91 44 65 • www.canopytour.com • Erwachsene 45 US-\$, Kinder 25 US-\$

Club Rio Multi-Adventure  C 2

Alle Aktivitäten an einem Ort: Heiße Quellen, Wanderwege, Wildtierreservat, Flussbad und Abenteuer Spaß für die ganze Familie.

Am Hotel The Springs Resort & Spa (► S. 71) • Tageskarte (US-\$ 99/75)

Ecocentro Danaus  C 2

Erleben und lernen: Das Ecocentro Danaus vermittelt – nicht nur – Kindern anschaulich, was der Regenwald mit seiner komplexen Tier- und Pflanzenwelt für uns alle bedeutet. Tages- und Nachttouren, Vogelbeobachtung, Amphibien und Reptilien, Begegnung mit der Kultur der Malekú-Indígenas.

2 km östl. von La Fortuna (Straße nach Tanque) • Tel. 24 79 70 19 • www.ecocentrodanaus.com • tgl. 7.30–17 Uhr • Eintritt 11 US-\$, Kinder

5,50 US-\$; mit Guide 16 US-\$, Kinder 8 US-\$; geführte Nachttour (17.45 Uhr) 35 US-\$, Kinder 17,50 US-\$

Familienreisen

Was mögen Kinder? Lust auf Abenteuer? Begegnung mit exotischen Tieren? Wo wächst die Ananas? Wo kommen die Bananen her?

Die Spezialisten von Erlebnis-Fernreisen »4kids« in Weeze bei Kleve haben sich auf kindgerechte Bausteine für Individualreisen mit Mietwagen spezialisiert. Die Kurzprogramme lassen sich beliebig variieren. Tel. 0 28 37-6 63 81 90 • www.erlebecostarica4kids.de

Hacienda Guachipelín  B 2

Urlaub auf dem Bauernhof • Komfortable Zimmer in netten Bungalows auf einer Ranch mit Rinder- und Pferdezucht an den Hängen des Vulkans Rincon de la Vieja. Das rustikale Spa mit Heilschlamm und heißen Quellen (MERIAN-Tipp, ► S. 17) macht auch Kindern Spaß. Für Abwechslung ist auf dem riesigen Gelände gesorgt: Canopy, Tubing, Abseilen am Wasserfall, Wandern im Nationalpark Rincón de la Vieja (Sektion Las Paillas) mit seinen brodelnden Quellen. Ausritte im Nebelwald und zu verschiedenen Wasserfällen, Mountainbiketouren und Vogelbeobachtung. Aussichtspunkt mit Rundum-Panorama. Das Leben früher Indígenas (um 800) wird im archäologischen Park lebendig.

5 km nördl. von Liberia, Abzweig nach Curubandé, 16 km Schotterpiste zur Hacienda • Tel. 26 66 80 75 • www.guachipelin.com • 54 Zimmer • Übernachtung €€ • Tagespass Naturerlebnis 55 US-\$, Kinder 45 US-\$; Abenteuerpass: 85 US-\$, Kinder 75 US-\$



Die Atlantikküste

Hinter dem Strand beginnt der manchmal undurchdringliche Dschungel. Wenig hat sich verändert, seit Kolumbus hier landete, aber traumhafte Hotels machen das Paradies perfekt.

◀ Der Parque Nacional Cahuita (▶ S. 59) bietet einsame Badestellen in unberührter Natur.

Im Osten wird Costa Rica auf rund 200 km Länge vom Atlantik begrenzt. In den Norden mit dem **Parque Nacional Tortuguero** ★ und dem **Wildreservat Barra del Colorado** gelangt man nur mit dem Boot oder dem Flugzeug – und landet mitten in einem Paradies für Naturbeobachtungen. Südöstlich, von der Provinzhauptstadt Puerto Limón aus »abwärts«, wechseln sich fantastische Surfstrände mit verträumten Buchten ab, die aber nicht überall zum Schwimmen geeignet sind.

Die Badeorte **Cahuita** und **Puerto Viejo de Talamanca** sind klein und bescheiden, und wohl deshalb gilt die karibische Küste noch als Geheimtipp. Der schmale Küstenstreifen ist das Zentrum der schwarzen Kultur Costa Ricas, während in den Bergen der undurchdringlichen Talamanca kleine indianische Gruppen ihre traditionelle Lebensweise bewahrt haben. Dazwischen wachsen auf riesigen Plantagen Bananen und Ananas.

Cahuita

■■■ A 3

560 Einwohner

Cahuita war einst der Geheimtipp für Aussteiger, Alternative und die letzten Hippies, die es sich bei Reggae und Haschisch gut gehen ließen. Inzwischen ist es um die Drogenzene stiller geworden. Dauerhaft geblieben sind viele amerikanische und europäische Rucksacktouristen, die heute die kleinen Hotels, einfachen Cabinas, Bars und Restaurants führen. In den Kneipen sind tropische Cocktails gefragt, musikalisch



reicht die Palette von Salsa bis Hip-Hop. Die Straße bis zum Ortseingang ist gepflastert, danach sind die Wege sandig: Der Strand – ob man zur **Playa Negra** im Norden oder zur **Playa Blanca** im Süden gehen möchte – ist nie weit. In Cahuita pflegt man eine legere Atmosphäre, Luxushotels findet man hier nicht.

SEHENSWERTES

Parque Nacional Cahuita

Der Nationalpark zwischen Karibischem Meer und Dschungel beginnt unmittelbar am Ortsrand; die meisten Cahuita-Urlauber bleiben gleich an der Playa Blanca, dem blendend weißen Traumstrand. Hier finden Surfer und Schwimmer ideale Bedingungen. Es lohnt sich, ein Stück zu gehen, um »seine« schönste Bade- stelle zu finden. Der Park erstreckt sich Richtung Süden etwa 15 km an der mit Palmen gesäumten Strandlinie entlang. Der zweite Eingang liegt bei **Puerto Vargas**, 4 km südlich von Cahuita nahe der Hauptstraße. Der Wanderweg zwischen beiden Eingängen ist etwa 7 km lang. Brüllaffen und Kapuzineräffen sind häufig zu sehen, nach Faultieren muss man Ausschau halten. Der Nationalpark schließt auch das Korallenriff vor der Küste rund

ÜBERNACHTEN**Hotel Bosque del Mar**

Direkt am Strand • Unter und hinter schattigen Bäumen verbergen sich zweistöckige Gebäude mit 32 großen Suiten. Ausgestattet sind diese mit luxuriösen Bädern, einige mit Jacuzzi auf der Terrasse. Pool im Garten. Ausgezeichnete Küche im offenen Restaurant Niromi (€€). Der flach abfallende dunkle Strand an der sanft geschwungenen Bucht ist ideal zum Schwimmen.

Playa Hermosa • Tel. 26 72 00 46 • www.hotelplayahermosa.com

Paradisus Playa Conchal Beach & The Westin Golf Resort & Spa, Playa Conchal

Für Strandläufer und Golfspieler • Luxuriöse All-inclusive-Anlage auf einem Hügel oberhalb des Strandes. 18-Loch-Golfplatz. Viele Sportangebote (Kajak, Reiten, Canopy-Tour

inklusive). Abendunterhaltung. Sieben unterschiedliche Restaurants stehen zur Wahl. Elegante Suiten mit Klimaanlage, Terrasse oder Balkon. Playa Conchal, nördl. Tamarindo • Tel. 2654-3300 • www.westinplayaconchal.com • 406 Suiten • €€€€€

Bahía del Sol Beachfront and Boutique Hotel

Ein Ort zum Ausspannen • Hübsche kleine Hotelanlage direkt am Strand. Blick bis zur Flamingobucht. Fröhlich-bunt gestaltete Zimmer in vier Kategorien. Sehr gutes Restaurant, Pool, Bar, Garten. Angenehmes Spa. Playa Portrero, Flamingo • Tel. 26 54 46 71 • www.bahiadelsolhotel.com • 28 Zimmer • €€–€€€

ESSEN UND TRINKEN**Camarón Dorado**

Fisch zum Sonnenuntergang • Populäres und edles Restaurant mit

Die Playa Carrillo bei Sámara (► S. 81), auf der Halbinsel Nicoya gelegen, ist wegen des sanften Wellengangs auch für Surfanfänger und Kinder geeignet.



hervorragendem Fisch und Meeresfrüchten. Am schönsten sitzt man hier zum Sonnenuntergang.

Playa Brasilito • Tel. 26 54 40 28 • €€

Refugio Nacional de Vida Silvestre

Mixto Caño Negro C1

Eines der wichtigsten Feuchtbiotope der Welt. Bootstouren beginnen in Los Chiles, nur wenige Kilometer südlich der Grenze zu Nicaragua, und führen auf dem Río Frio mitten durch das Schutzgebiet zum Süßwassersee Caño Negro, der in der Trockenzeit fast austrocknet. Ideal zur Beobachtung von Wasservögeln und Wildtieren. Tagesausflüge werden ab La Fortuna angeboten, z. B. von Canoas Aventura (► S. 73).

Eintritt 10 US-\$

Refugio Nacional de Vida Silvestre Mixto Maquenque

 C1/C2

In der Ebene von San Carlos, östlich von Boca Tapada, breitet sich dieser wichtige biologische Korridor zwischen den Ökosystemen von Costa Rica und Nicaragua aus, die durch den Fluss San Juan getrennt sind. Hier nisten u. a. die letzten Grünen Aras (Lapa Verde). Ähnlich wie in Caño Negro werden die Feuchtgebiete in der Regenzeit zu ausgedehnten Lagunen. Die Artenvielfalt erlebt man in den nahe gelegenen Lodges.

ÜBERNACHTEN

La Laguna de Lagarto Lodge

Den Vögeln ganz nah • Die Zimmer sind rustikal-komfortabel, der Regenwald (mit Wanderpfaden) ist paradiesisch. Vogelbeobachtung ist auf der Terrasse in Baumwipfelhöhe möglich: Grüne Aras nisten nahebei.

FotoTipp

Süße Früchte

Vögel lieben reife Papayas und Bananen. Hotels nutzen diese Lockmittel zur Freude ihrer Gäste: So lassen sich die Vögel in Ruhe aus der Nähe fotografieren. Besonders viele unterschiedliche Arten finden sich an diesen gedeckten Tischen im Norden des Landes ein, so in den Lodges Maquenque und Laguna del Lagarto. ► S.81

Boca Tapada, San Carlos • Tel. 22 89 8163 • www.lagarto-lodge-costa-rica.com • €

Maquenque Eco Lodge

Im Einklang mit der Natur • Weitläufige Anlage mit hübschen Bungalows. Blick auf eine Lagune und den Regenwald, wo morgens Brüllaffen den Weckdienst übernehmen. Die familiäre Lodge bietet Touren zu allen Tageszeiten (Vogelbeobachtung, Regenwaldtour, Nachtwanderung) sowie Reitausflüge und Bootstouren an. Gemüse und Obst kommen aus dem eigenen Garten, Fleisch und Milchprodukte von Nachbarn.

Boca Tapada, San Carlos • Tel. 24 79 82 00 • www.maquenqueecolodge.com • €€–€€€

Sámara

 A3

Traumstrände unter Palmen: Playa Sámara und die östlich anschließende Playa Carillo liegen an weiten Buchten mit sanftem Wellengang, ideal auch für Familien. Der kleine Ort Sámara bietet familiäre Hotels, nette Restaurants und Bars. Wassersport und Bootsausflüge gehören zu den Top-Aktivitäten.

Abstecher zu den Nachbarn im Süden – Oh, wie schön ist Panama ...

Charakteristik: Der südlichste Staat der zentralamerikanischen Landbrücke ist mit 76 000 qkm wesentlich größer als sein Nachbar Costa Rica. Genau wie dieser verfügt er über faszinierende, traumhaft schöne Natur. Darüber hinaus begegnet man aber an vielen Orten architektonischen Spuren seiner spannenden Kolonialgeschichte. Und Panama besitzt einen berühmten Kanal, das »achte Weltwunder«, das seit über 100 Jahren Atlantik und Pazifik verbindet **Dauer Kanalfahrt:**

ca. 12 Std. **Einkehrtipp:** Überall im Land ist man auf Besucher gut vorbereitet **Auskunft:** Instituto panameño de turismo, Panama-Stadt, Tel. 0 05 07/5 2670 00, www.atp.gob.pa

Karte: ▶ S. 103

Weder Janosch noch der kleine Tiger oder der kleine Bär haben Panama je besucht, aber dieses viel gelesene Kinderbuch hat den Namen Panama hierzulande bekannt gemacht. Für die meisten bleibt es ein exotisches, unbekanntes Land, das man höchstens noch mit dem großen Kanal in Verbindung bringt. Darunter leiden die Panamaer und betonen in ihren Tourismus-Werbebrochüren immer wieder: »Panama is more than a canal«. Und sie haben recht.

Denn Panama bietet all das auf relativ engem Raum: die tropische Natur in voller Üppigkeit, von unberührtem Regenwald mit ursprünglichen Flussläufen und exotischen Tierarten bis zu geschützten Nationalparks mit hervorragender Infrastruktur. Eine pulsierende, moderne Hauptstadt mit geschichtsmächtigen Vierteln, die zum UNESCO-Welterbe zählen. Eindrucksvolle historische Festungsanlagen an der Atlantikküste, die den Spaniern die koloniale Gold-Route nach Europa sicherten. Und natürlich den bedeutenden **Kanal**, der seit seiner Eröffnung im Jahr 1914 für die Beschleunigung

des Welthandels von unschätzbarem Wert ist. Ein Besuch Panamas aus dem benachbarten Costa Rica lohnt sich deshalb auf jeden Fall. Die Anreise ist überschaubar: Nur zwei Flugstunden liegen San José und Panama-Stadt auseinander.

Die lang gezogene zentralamerikanische Landbrücke zwischen Nord- und Südamerika ist an ihrer schmalsten Stelle im heutigen Staat Panama nur 80 km breit. 1513 durchquerte der spanische Conquistador Nuñez de Balboa von der atlantischen Küste kommend als erster Europäer diesen Isthmus und erreichte den Pazifik an jener Stelle, an der sich heute die **Stadt Panama** ausdehnt.

Mit der Inbesitznahme dieses kurzen Landweges konnten die Spanier den Pazifischen Ozean als Seeweg zum Gold der Inka in Peru und später zu den Küsten Asiens nutzen. **Camino Real** – königlicher Weg – nannten sie die Wegstrecke zwischen den beiden Weltmeeren, die 250 Jahre lang den strategisch bedeutendsten Abschnitt auf der langen Transportroute zur Iberischen Halbinsel bildete. Entlang dieser Wegstrecke zwischen Atlantik

