

Resa **GUIDE**

PANAMA



- ✓ Åka på kanalen
- ✓ Slussarna
- ✓ Vrålor och sengångare
- ✓ Panama City

- ✓ Golfo de Chiriqui
- ✓ Surfstränderna
- ✓ Paradis-öar
- ✓ Vandra i bergen
- ✓ Panama-hatten

Djungel, surfstränder och kanalen

Många tror att Panama bara består av Panamakanalen, men här finns så mycket mer. Panama sträcker sig 30 mil åt vardera hållet från kanalen och har stora områden med djungel och berglandskap. Dessutom fina stränder både vid Karibiska sjön och Stilla havet.

I få länder är det så lätt att komma ut på naturäventyr som i Panama. Kanalen kantas av orörd natur som är lätt att nå från Panama City. Föredrar du stadsliv är huvudstaden en internationell metropol olik allt annat i Centralamerika.

Det är lätt att resa runt, även om det ibland tar längre tid än det ser ut på kartan. Vägarna mellan norr och söder snirklar sig över bergen men när man kommer ner på pulsådern Panamericana går det fortare. På ett par veckor hinner du med en tur genom den lättillgängliga västra delen av landet. Darién i öster är däremot väglöst land. Det här är inte en total guide till Panama utan

en vägvisare till våra favoriter i landet. Vi har besökt både kända turistmagneter och mindre bekanta platser.



Text & foto: **ELISABET AXÅS** och **TORNGY GÖRANSSON**

5 x viktiga fakta

Elektricitet

Eluttagen är av amerikansk modell med två platta pinnar.

Mobil och internet

Mobiltäckningen är i regel bra, men kan saknas helt ute på landsbygden. Det är dyrt att använda svenska abonnemang. Nästan alla turistboenden och många restauranger har wifi.

Dricks

Dricks är ofta tillagd på notan, särskilt på restauranger som vänder sig till turister. Om inte, lägg på 5–10 procent. På enklare serveringar förväntas ingen

dricks men en avrundning av notan är alltid uppskattad.

Pengar

Valutan heter balboa. Den har samma värde som dollar och i praktiken används dollar. 1 dollar/balboa = cirka 10 kronor (november 2019).

En avgift på drygt 50 kronor tas ut för varje bankomatuttag. Mindre orter kan sakna bankomat. Att betala med kort fungerar ofta på turistorter men inte alltid, även hotell kan vilja ha betalt i kontanter. Det mesta som säljs till turister är mycket dyrare än det som

riktar sig till lokalbefolkningen. En vanlig kopp kaffe kan vara fem gånger så dyr på turistgatan som på ett lokalt hak. Gå runt hörnet och fika med ortsborna!

Språk

Spanska är det officiella språket. Längs kusten talas även kreol. Panamas ursprungsbefolkning har flera språk, ett av de större är ngäbere som talas av cirka 170 000 personer i Panama och Costa Rica. Engelska fungerar i turistområden och i Panama City men är inte särskilt gångbart på landsbygden.

redaktion

AFTONBLADET

Guideredaktör Sture Bjarnelind (sture.bjarnelind@aftonbladet.se). **Redigerare** Yvonne Westerman.

Kartgrafik Rikard Bodin. **Text och foto** Elisabet Axås och Torngy Göransson. **Omslagsfoto** Isla Gamez i Golfo de Chiriqui. **Utgivare** Aftonbladet Hierta AB. **Ansvarig utgivare** Lena K Samuelsson.

Adress Aftonbladet, 105 18 Stockholm. **Telefon** 08-725 2000.

Panamas måsten



11 Öarna i Golfo de Chiriqui



14 Djurlivet kring Pipeline road



12 Lunch hos Maria och Chon



10 Solnedgångsöl på Hotel Bocas del Toro



7 Slussarna i Panamakanalen

5 x praktiska fakta

Sjukdomar

Myggburna sjukdomar som dengue, chikungunya och zika är ovanliga men har rapporterats. Minimal risk för malaria, men det förekommer öster om kanalzonen. I övrigt är turistdiarré största hälsorisken. Ät om möjligt nylagad varm mat.

Brottslighet

Det är mycket ovanligt, men det händer att turister blir rånade på ensliga stigar och stränder. Det

finns ofta poliser nära stränder och på andra ställen med många turister. Var försiktig om du får veta att något område är osäkert eller att något hänt nyligen.

Trafik

Trafikolyckor är den vanligaste typen av olyckor bland besökare. Undvik att köra i mörker om du hyr bil. Be gärna busschauffören att ta det lite lugnare om omkörningarna känns för äventyrliga.

Solen

Solen är mycket stark. Använd minst solskyddsfaktor 30, högre om du surfar eller är länge i solen.

Försäkring

Kolla ditt försäkringsskydd före resan. Hemförsäkring räcker normalt om du är borta i högst 45 dagar, men om du ska ägna dig åt äventyrliga aktiviteter som dykning eller bergsklättring kan du behöva en extra försäkring.

4 PANAMA

5 x resa hit

Flyg

KLM/Air France, Lufthansa, Iberia och United brukar ha prisvärt flyg. Pris från drygt 8000 kronor tur och retur. Det är ofta billigare att resa till Costa Rica så överväg det om du ska resa till båda länderna. Resa till och från samma ort kostar mindre än att resa ut till en och hem från en annan.

Paketresa

Flera svenska arrangörer har paketresor till Centralamerika. Det finns rundresor i ett eller flera länder eller temaresor som fokuserar på någon aktivitet, ofta surfing eller yoga. Prisexempel: Rundresa i grupp 12 nätter i Panama och Costa Rica med Rolfs Buss från 31 975 kronor inklusive flyg.

► www.rolfsbuss.se

Kryssning

Att kryssa genom Panama-kanalen ingår i många Karibienkryssningar. Är man mer intresserad av natur än av kanalen finns en djur- och naturkryssning med Äventyrsresor. Prisexempel: Kryssning elva dagar med start och mål i Fort Lauderdale inklusive Panamakanalen och bland annat Aruba och Bahamas med Holland America Line från cirka 11 000 kronor exklusive flyg (Globetrotter).

Kryssning 13 dagar i Panama och Costa Rica med naturtema och besök bland annat i Panama City och på Islas Perlas från cirka 60 000 kronor inklusive flyg från Sverige (Äventyrsresor).

► www.globetrotter.se/kryssningar

► www.avenyrsresor.se

Pass och visum

Svenska medborgare får stanna upp till 90 dagar utan visum. Passet måste gälla i minst sex månader vid inresan. Man måste visa upp en returbiljett vid inresa.

Vaccination

Vaccination mot hepatit A och B rekommenderas, även tyfoid om du ska stanna mer än tre veckor. Vaccination mot gula febern rekommenderas öster om kanalzonen och krävs om du nyligen besökt ett land där risk för sjukdomen finns.

Kolla alltid aktuella rekommendationer på en vaccinationscentral och exempelvis:

► www.1177.se/liv--halsa/rese-rad-och-vaccinationer/rese-rad-for-olika-lander/

5 x ta sig runt

Gatuadresser

...är inget man bryr sig mycket om utanför Panama City. Det kan finnas en adress med gatunummer, men vanligare är att läget beskrivs som "100 meter norr om bensinmacken" eller med närmaste korsning.

Linjebuss

Det går bussar i stort sett överallt, men det kan bli många byten. Tidtabellerna stämmer i allmänhet, men det går ofta fler bussar och resan kan ta längre tid än angivet.

Prisexempel: Panama City–David cirka 140 kronor.

Praktiska tips om att resa med lokalbussar hittar du på:

► www.centrocoasting.com

Tidtabeller:

► www.horariodebuses.com



kan det ta lång tid att resa med vanliga bussar. Man måste ofta resa via större städer och det kan bli många bussbyten. Då

kan turistbussar (shuttles) vara effektivare, men de är mycket dyrare. Prisexempel: Bocas del Toro–Boquete cirka 300 kronor.

Flyg

Från Panama City går korta inrikesflyg med små plan till en mängd flygplatser och airstrips. Prisexempel: Panama City–Bocas del Toro cirka 1 130 kronor.

Hyrbil

Motorleden Panamericana som är pulsådern genom landet är i fint skick och delvis fyrfilig. Uppe i bergen och i mindre trafikerade områden kan det vara grusvägar.

Hyrbil kostar från cirka 300 kronor per dag. Räkna inte med att kunna ta bilen över gränsen till Costa Rica. Fyrhjulsdrift behövs normalt bara om du ska köra långt ut på öde landsbygd.

Turistbuss

Vid resor mellan två turistorter

5 x boende

Panama city

I den gamla stadsdelen Casco Viejo renoveras de gamla husen i rask takt och förvandlas till lyxiga designhotell. Elegant men inte billigt, ett rum kan gå på 2 000–4 000 kronor. Ett undantag är Magnolia Inn där rummen kostar från cirka 850 kronor och det även finns sovsalar med bäddar för 135–165 kronor.

► www.magnoliapanama.com

Bocas del Toro

Panamas mest kända badort har små hotell i Boca Town och större resorter utanför och på de omkringliggande öarna. Intressantast är Gran Hotel Bahía som ligger i United Fruits gamla huvudkontor inne i

stan. Dubbelrum från cirka 900 kronor.

► www.ghbahia.com

Djungellodge

Ett av Panamas mer spektakulära djungelboenden är Canopy Tower som är inrymt i ett gammalt amerikanskt radartorn där man förr hade uppsikt över Panamakanalen. I dag erbjuder tornet förstklassig fågelskådning över nationalparken Soberanías trädtoppar. Dubbelrum från 3 200 kronor med helpension.

► www.canopytower.com

Gamboa Rainforest Lodge

Allt som kallar sig något med Rainforest ligger dock inte i regnskogen. Gamboa Rainforest

Lodge hittar man i utkanten av staden Gamboa. Dubbelrum från 1 700 kronor.

► www.gamboaresort.com

Hostal

Hostales är billiga, enkla boenden, ett slags pensionat. Dubbelrum med egen dusch och toalett cirka 300–500 kronor.

Airbnb

Ett bra alternativ särskilt om man reser till lite mer udda orter. Vårt bästa tips ligger i Gamboa under rubriken "Private Room with A/C & WIFI". Wifi fanns visserligen inte, men familjen gjorde allt för att vi skulle trivas med god mat och en hemlig utflykt. Cirka 400 kronor för ett dubbelrum.

5 x mat

Hojaldres

Friterat bröd som påminner om langos eller indiska nanbröd. Vanligt till frukost.

Sancocho de gallina

Nationalrätten är kycklinggryta med varierande ingredienser, yucca, matbananer, potatis och majs är vanligt. Panamansk mat brukar vara försiktigt kryddad.

Patacones

Dubbelfriterade gröna matbananer är ett vanligt tillbehör i lunch- och middagsrätter.

Fonda

Enkel restaurang med husmanskost. En lunchrätt behöver inte kosta mer än 30 kronor.

Mexikanskt och peruanskt

Många rätter känner vi igen från andra latinamerikanska länder. Som mexikanska tacos och burritos och peruanskt cevicheg.



Du kan få en lunch för 30 kronor på en enkel restaurang.

5x orientering

Kanalzonen

Området som gränsar till Panamakanalen styrdes av USA från kanalbygget och fram till millennieskiftet. Här ligger flera nationalparker och den uppdämda Gatúnsjön.

Panama City ligger vid kanalens utlopp i Stilla havet men hörde inte till den amerikanska kanalzonen.

Bergigt i väster

Panamas högsta topp Barú (3475 meter över havet) är en del av bergskedjan Cordillera de Talamanca som fortsätter in i Costa Rica. Runt vulkanen Barú

ligger bergsbyarna Boquete, Volcán och Cerro Punta, populära för vandring och naturäventyr. I området odlas kaffe, grönsaker och jordgubbar.

Västra karibiska kusten

Den lilla arkipelagen Bocas del Toro är en av Panamas mest kända destinationer för sol och bad. Öster om Bocas består kusten mestadels av djungel med små byar och stränder dit knappt några vägar når.

Västra Stillahavskusten

Sydkusten är betydligt mer lättillgänglig än den karibiska

sidan. Här ligger flera stränder och öar som Boca Chica och nationalparksön Coíba som man enklast når från surfstranden Santa Catalina. Halvön Azuero är känd för sina små kolonialstäder och festivaler.

Öster om Kanalzonen

Östra Panama består till största delen av djungel i väglöst land. Längs den karibiska kusten sträcker sig regionen Guna Yala som styrs av ursprungsbefolkningen Guna. Längst i öster ligger den otillgängliga nationalparken Darién.

5x runt kanalen

Naturreseptat och nationalparker

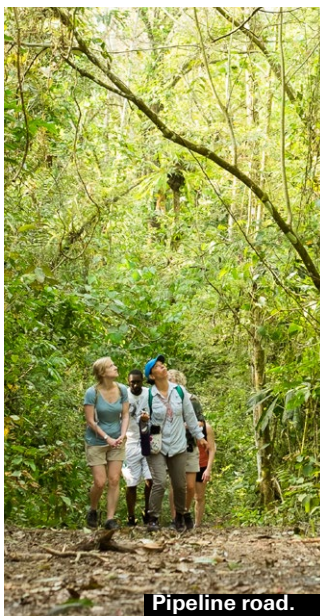
För att säkra vattentillgången till kanalen är stora områden kring den skyddad regnskog. Trots det har vissa områden avverkats. För att besöka reservaten behövs inga särskilda tillstånd men det krävs ofta egen bil, eller en organiserad tur.

Gamboa

Gamboa tillhörde amerikanska kanalzonen och det märks då byn mest påminner om en sömnig amerikansk förort. Befolkningen har minskat från 3000 till 300 sedan den amerikanska tiden. I byn finns en liten affär samt en kiosk med billig bra lunch. Annars hänvisas man till finhotellet Gamboa Rainforest Lodge med avsevärt dyrare och ganska medioker mat. Från Gamboa ligger stora orörda regnskogar och kanalen på gångavstånd. Det finns utmärkt Airbnb-boende.

Pipeline road

Camino Oleoducto på spanska, är en 17 kilometer lång grusväg



som går från Gamboa rakt in i riktigt fin djungel i Soberanía nationalpark. Vägen gör det lättare att få se en del av det oerhört rika djurlivet, exempelvis sengångare, apor, papegojor och tukaner. Vägen anses vara

en av de bästa fågellokalerna i hela Centralamerika och man stöter på både guidade grupper och enskilda fågelskådare.

Panama Canal Railway

Järnvägen mellan Atlanten och Stilla havet har varit i bruk sedan 1855. Den följer kanalen, förbi dammar och slussar och flankeras emellanåt av regnskog. Passagerarvagnarna ger ett intryck av forna tiders glans och det finns en övre våning med panoramafönster. Tågen går en gång dagligen vardagar, tur och retur mellan Panama City (Estación de Corozal) och Colón. Turen tar en timme i vardera riktningen.

Colón

Panamas atlantiska hamnstad där Panamakanalen startar. På 1960-talet var det en mångkulturell nöjesstad. I dag har många flyttat till Panama City och Colón förknippas nu tyvärr mer med kriminalitet och upplopp. I dag pågår flera projekt för att försöka lyfta staden igen.

5 x åka på kanalen

Fraktfartyg

Cirka 12 000 fartyg passerade kanalen 2018. Nästan alla var fraktfartyg. Priset beror på fartygets storlek men är i genomsnitt en halv miljon kronor. Passagen verkar vara ett skönt avbrott i rutinerna för besättningen som ofta står på däck och fotograferar turisterna.

Kryssningsfartyg

Under 2018 gjordes knapp 250 passager med kryssningsfartyg. Resan genom kanalen tar åtta till tio timmar. Det finns också

dagsturer genom en eller flera slussar med start i Panama City.

Egen båt

Segla genom kanalen med egen båt kräver en del planering. Enklast är att anlita en agent. Det brukar kosta drygt 20 000 kronor, men priset beror förstås på båtens storlek. Ibland omfattar färden övernattnings på Gatúnsjön, om inte tar den cirka elva timmar. Segelkunniga kan få åka med som "line handler", varje båt måste ha fyra personer ombord som sköter linorna.

Kajak

Flera turoperatörer i Panama City arrangerar kajakturer mellan de olika öarna på Gatúnsjön.

Simma

Den första som simmade genom kanalen, inklusive slussarna, var äventyraren Richard Halliburton år 1928. Det tog honom sammanlagt 50 timmar under tio dagar och han betalade 36 cent i slussavgift. I dag är det inte tillåtet att simma genom kanalen.



5 x Panamakanalen

Historia

USA fick bygga och förvalta kanalen mot att man hjälpte landet att bli självständigt. 1914 stod kanalen klar efter enorma uppoffringar – 27 500 arbetare beräknas ha dött under bygget.

Kanalen har byggts ut

2006 beslutades att slussarna skulle byggas ut för ännu större fartyg. 2016 togs dessa slussar i drift. Nu går enorma lastfartyg som kan lasta upp till 13 000 containrar i separata slussar.

Slussar

Gatúnslussarna på Atlantsidan lyfter upp fartygen i tre steg till 26 meters höjd. På Stilla havssidan finns två slussplatser, Pedro Miguel och Miraflores.

Miraflores

På besökscentret i Miraflores kan man följa hur fartyg slussas, från Stilla havet på förmiddagen, från Atlanten på eftermiddagen. På avstånd ser man även den nya avskilda kanaldelen där de allra största fartygen glider

fram. Från Panama City kan man ta lokalbuss från den stora bussterminalen.

Gatúnsjön

Mittemellan slussarna kör fartygen på en uppdämd konstgjord sjö, Gatúnsjön. Varje slussning kräver cirka 100 000 kubikmeter vatten. I Gatúnsjön ligger Isla Barro Colorado, en ö där man forskar kring den rika biologiska mångfalden. Exempelvis har man hittat 74 olika fladdermöss.

8 PANAMA



Väder

Dags-temperatur och regn-dagar per månad.



30	31	31	32	31	29	30	30	26	29	28	29	Panama City
-1	-1	3	8	14	19	22	20	15	9	5	2	Stockholm
JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	
16	14	10	11	11	13	13	14	14	15	16	17	Stockholm
8	5	4	7	18	18	21	21	17	22	24	15	Panama City

Priskoll

Så mycket kostar:

Öl på lokal: 10–35 kr.

Kopp kaffe: 8–40 kr.

Hamburgare: 30–60 kr.

Taxi 3 km: 30–50 kr.

1 liter bensin: 8 kr.

5 x Panama City

Casco Viejo

Gamla stan (även kallad Casco Antiguo) grundades 1673 efter att dåvarande gamla stan hade raserats av pirater. I dag består denna udde av lika delar ruinliknande nedgångna hus, byggnadsställningar och tipptopprenoverade butiker och boutiquehotell. Detta är Panama Citys turistcentrum och Unescovärldsarv sedan 1997. Plaza Independencia där självständigheten utropades är en bra utgångspunkt för att utforska stadsdelen. Vid torget ligger katedralen och flera museer, i kvarteren runtomkring mängder av små butiker, krogar och barer. Alla med högre priser än i resten av Panama.

Area Bancaria

I bankdistriktet reser sig skyskraporna. Det var från en advokatbyrå här som Panama Papers läckte ut våren 2016.

Cinta Costera

Parkliknande strandpromenad hela vägen från Area Bancaria till Casco Viejo med lekplatser, basketplaner, streetfood och mycket mer. Cinta Costera fortsätter på en viadukt runt



Casco Viejo, vilket riskerade stadsdelens status som världsarv när den byggdes.

Biomuseo

Museum på Calzada de Amador söder om gamla stan, designat av Frank Gehry, den arkitekt som ritade Guggenheimmuseet i Bilbao. Här skildras jordens biologiska mångfald och landets betydelse för den.

Resa runt i Panama city

Den sköna luftkonditionerade tunnelbanan har två linjer. Med ett Rapipass åker du tunnelbana, buss och kommer in genom spärrarna till långfärdsbussarna på busstationen. Kom överens med chauffören om priset när du åker taxi. Tre dollar är ett normalt pris inne i stan, tio dollar till Miraflores slussar vid Panamakanalen.

5 x krog & bar i Panama City

Tántalo Terraza

Takbar med utsikt över katedralen, Casco Viejos orenoverade plåttak och höghusen i Area Bancaria. Tántalo är också ett elegant hotell och krogen på bottenvåningen hör till Panama Citys mest kända.
► Calle 8 Este/Avenida B

Pedro Mandinga Rum Bar

Sjunk ner i en fätölj och testa rom från hela Centralamerika

och stora delar av Karibien i denna murriga bar som drivs av ett av Panamas romdestillerier.
► Avenida A mellan Plaza Herrera och Calle 8 Oeste

Finca del Mar

Skön bar nära Plaza de Francia i Casco Viejo. Luftig uteservering med utsikt mot berget Cerro Sosa och Cinta Costera som omringar gamla stan. Njut en drink i gungorna runt baren eller ät en fisk- eller skaldjursrätt.
► Calle 2 Oeste

Nazca 21

Liten peruansk krog som fokuserar på fisk och skaldjur inklusive ceviche. Huvudrätter 150–200 kronor.
► Calle 8 Este/Calle Pedro Sosa

Mercado de Mariscos

Restaurangen en trappa upp på fiskmarknaden nära Plaza 5 de Mayo serverar färsk fisk och skaldjur. Gott och stora portioner. Huvudrätter 100–200 kronor, hummer 300–400.
► Calle 15 Este

10 PANAMA

5 x Bocas del Toro

Historia

Christofer Columbus kom hit 1502 och döpte två av öarna efter sig själv (Isla Colón och Isla San Cristobal).

I slutet av 1800-talet började United Fruit (dagens Chiquita) odla bananer och grundade Boca Town. Bananer stod för mer än hälften av Panamas export tills bananpesten på 1920-talet. På 1990-talet började turisterna komma och i dag dominerar turismen helt.

Boca Town

United Fruits högkvarter på Isla Colón är numera en turistort med stort utbud av hotell, barer och krogar. Festandet kan bli hårt under storhelger och amerikanernas springbreak, däremellan är det förhållandevis lugnt. Tyvärr är stadens egen strand förorenad. Ta buss eller båt till andra stränder!

Boca del Drago

Palmkantad strand på norra Isla Colón. Lugnt vatten utan vågor. En kvarts promenad västerut ligger Playa del Estrella ännu mer i lä. Längs stigen mellan de båda finns små fickor mellan palmerna där man kan få sin

egen lilla strand. Serveringar på båda stränderna, hotell på Boca del Drago. Buss från Plaza Simón Bolívar i Boca Town tar 40 minuter.

Isla Bastimentos

Den tredje största ön är glest befolkad med en nationalpark i öster och en by i väster. Men det är stränderna med Red Frog Beach i spetsen som lockar besökare. På stranden som fått sitt namn av de röda pilgiftsgrodorna (numera bortskrämda härifrån) finns ett par

strandbarer, solstolar samt surfbrädor att hyra. Ett fåtal bungalowhotell. Övernatta eller gör en dagsutflykt med taxibåt från Boca Town.

Resa hit

Bocas del Toro ligger i landets nordvästligaste hörn, cirka 60 mil från Panama City. Minst 13 timmar med linjebussar och båt, något snabbare med shuttlebus som även går på natten. Cirka fyra timmar med linjebussar eller shuttle från Cahuita eller Puerto Viejo i Costa Rica.



Boca Town.

5 x mat & dryck i Bocas del Toro

Cafe del Mar

Liten kaffebar med panini, wraps, sallader och utmärkt kaffe. Ett av stans populäraste frukostkaféer med pannkakor och frukost hela dagen.

► Calle 1, Boca Town

El Ultimo Refugio

Rustik mycket populär krog på terrass över havet. Bra mat, men lite dyrare. Livemusik som kan vara i ljudligaste laget. Huvudrätter 150–190 kronor.

► Avenida Sur, Boca Town

Hotel Bocas del Toro

En öl bekvämt tillbakalutad i en solstol på bryggserveringens trädäck är svärslagen. Nära solnedgången lämnar taxibåtarna av turister och hämtar locals som är på väg hem efter jobbet från kajen intill. Om hungern sätter in serveras seafood från en kort meny.

► Calle 2, Boca Town

Fonda El Chitre

Bra fonda (enklare restaurang) med färdiglagad lokal pana-

mansk mat i disken. Här äter man för mindre än halva priset jämfört med turistkrogarna.

► Calle 2, Boca Town

Krogutbudet

Franskt, italienskt, indiskt, falafel...

I Boca Town finns mer än de vanliga risrätterna med kyckling, kött eller fisk som serveras överallt. Mycket att välja på, men priserna är högre än i det vanliga, inte så turistiska, Panama.

**Playa la Coca på Boca Brava.**

5 x Golfo de Chiriquí

Nationalpark

Den marina nationalparken Golfo de Chiriquí omfattar 25 öar och 19 korallrev i Stilla havet. Här finns flera sorters havssköldpaddor, fler än 280 fågelarter samt hajar, valar och delfiner. I delar av parken är sportfiske tillåtet.

Boca Chica

Fiskeby som ännu inte upptäckts av så många besökare. I själva byn finns ett enkelt hotell och några få restauranger. Strax utanför ligger ett par lite finare

hotell. Boca Chica är framför allt utgångspunkten för att besöka öarna i Golfo de Chiriquí.

Boca Brava

Den stora ön mitt emot Boca Chica har ett fåtal hotell. Ta gärna en promenad till den helt orörda stranden Playa la Coca. Här finns också orörd regnskog med högljudda vrålapor.

Isla Gamez

Mycket populär utflyktsö som har det mesta som krävs för att klassas som "paradisö". Den

palmkantade stranden ligger på ena sidan av ett smalt näs, på andra sidan är stranden stenig. Inga serveringar eller hotell så ta med matsäck! Ön är liksom Parida och Bolanos en del av nationalparken.

Fler öar

Isla Parida är den största ön i nationalparken. Här finns flera stränder varav en har en liten servering som tillhör ett hotell med sportfiskeprofil. Utanför Isla Bolanos är chansen stor att se havssköldpaddor simma.



María och Chon på sin ekologiska gård.

5 x Santa Fé

Bergsby

Charmig liten by på måttliga 450 meters höjd. Byn är ingen turistort men har ändå en handfull små hotell. Hit kommer man framföra allt för att vandra. Santa Fé är också känt för sina orkidéer och har en orkidéfestival i augusti varje år. Observera att byn inte har någon bankomat och att det enda stället som tar kort är den kooperativa butiken.

Vandra

Alto de Piedra, berget Cerro Tute och vattenfallet Bermejo hör till de populäraste målen runt byn. Vandringen går genom jordbrukslandskap och skog längs grusvägar och stigar. Lite längre bort ligger Santa Fé

nationalpark. Man kan gå ända till den karibiska kusten med guide.

Finca Orgánica María y Chon

Maria och Chon guidar i sin orkidéträdgård och de ekologiska odlingarna med kaffe och grönsaker. Sedan bjuder de på den bästa lunchen vi fått i Panama. Paret lever av vad gården ger. Turistvisningarna ger bara en extrainkomst när någon dyker upp.

Fler aktiviteter

Besök den kooperativa kaffefabriken El Tute eller Berta de Castrellóns orkidéträdgård. Vid Coffee Mountain Inn en

bit norr om byn kan man glida nedför floden i ett innerdäck eller ta en ridtur.

Äta och dricka

Helt oväntat finns här vad som troligen är Panamas (och kanske Centralamerikas) enda kambodjanska restaurang. Missa inte Anachoreo på hotellet med samma namn. Lite dyrare än annars i Santa Fé med huvudrätter för 90–140 kronor. I övrigt erbjuds typisk panamansk vardagsmat på El Terminal (busshållplatsen) och Cooperativa strax intill (20–35 kronor). Lite mer avancerad matlagning (och fler turister) på Café Dorado och Hermanos Pineda (60–90 kronor).

5 x shopping

Panamahatt

Den typiska panamahatten tillverkas inte i Panama utan i Ecuador. Sitt namn fick den sedan den blivit populär i samband med byggandet av Panamakanalen. Det hindrar inte att panamahattar finns till salu överallt i Panama City, både äkta från Ecuador och oäkta från Kina.

Sombreros pintados

Hattar som verkligen tillverkas i Panama kallas sombreros pintados. De är lite rundare i formen än de mer kända Panamahattarna. Sedan 2017 står de (liksom Panamahatten) med på Unescos lista över immateriella kulturarv. Hattarna tillverkas framför allt i byn La Pintada och säljs bland annat i gatustånd längs



Sombrero pintado.

Panamericana utanför staden Penonomé.

Hängmatta

Det är svårt att resa hem från Latinamerika utan en hängmatta

i bagaget. Olika modeller finns, med eller utan spridare ("pinne") och tillverkade av tyg eller nät. Nätmattor utan spridare formar sig bäst efter kroppen, särskilt om man lägger sig diagonalt eller "på bredden".

Kaffe

Besök en kaffeodling, få en visning och köp kaffe. Roligast är att hitta en liten lokal odlare som inte har blivit en turistattraktion, som Finca María y Chon i Santa Fé.

Hantverk

Ta chansen om du kan köpa direkt av tillverkarna, exempelvis molas (ett slags inverterad applikationsteknik i flera lager) i Guna Yala. De finns också i hantverksbutiker i Panama Citys Casco Viejo.

5 x andra ställen

Boquete

Grönskande och sval bergsstad på tusen meters höjd. Hit reser man för att vandra, framför allt till vulkanen Barú och på leden Sendero de los Quetzales där man har chans att se den turkoskimrande fågeln praktquetzal. Runt Boquete finns kaffeplantager, orkidéodlingar, försrättning, canopy walks och allt fler bosättningar för amerikaner som flyttat hit efter pensioneringen.

Isla Coíba

Panamas största ö är nästan helt täckt av regnskog, har mycket stor biologisk mångfald och flera endemiska arter. Hela ön och havet runt är nationalpark vilket innebär att man bara kan åka dit med en turoperator eller med särskilt tillstånd. De flesta besöker ön på en dagstur från badorten Santa Catalina, men

det finns också möjlighet att övernatta i nationalparkens högkvarter.

Comarca Guna Yala/Islands San Blas

Region vid Panamas karibiska kust som har både ett indianskt och spanskt namn. De flesta av regionens 378 öar är obebodda, men på 47 av dem lever gunafolket som styr hela regionen. Det innebär att öarna är oexploaterade av utomstående. I stället för lyxiga hotell erbjuder guna rustika semesterupplevelser i traditionell miljö. Guna är kända för sina molas, tyger med ett slags inverterad applikationsteknik som ursprungligen användes till blusar.

Islands Perlas

Ögrupp i Stilla havet som fått

sitt namn av pärlfisket som bedrivits här. Bland de närmare 200 öarna finns både hårt bebyggda turiststränder och helt öde havsvikar. Isla Contadora är mest besökt, har många hotell och 13 stränder. Isla Viveres och San Telmo hör till de mindre exploaterade öarna. Daglig färja från Panama City till Isla Contadora.

Darién

Den väglösa djungeln mot gränsen till Colombia besöks av få och det finns skäl till det. I dessa skogar finns inte bara ett rikt växt- och djurliv utan också kokainligor, människosmugglare och allmän laglöshet. Panamas turistråd avråder från resor på egen hand i området. Vill du resa dit rekommenderas en paketresa med förbokade transporter och boenden. De utgår normalt från Panama City.

14 PANAMA

5 x djur

Sengångare

...är svåra att hitta i lövverket i träden, där de tillbringar nästan all sin tid. Det finns två arter: de större wookieepälsiga tvåtåiga och de mindre dagaktivarer tre-tåiga. Oftast ser man dem därför att någon annan råkat hitta en och står och fotograferar den, eller så får man ett tips från en lokalbo om var de finns.

Papegojor

Det finns ett tjugotal arter och du finner dem överallt: i de stora städernas parker, över hotellpoolen eller i regnskogen. Allt från flockar med små parakiter, till bitigare amazon-papegojor som kacklande flyger runt parvis (de lever i livslånga förhållanden) till de skrånande färgglada arapapegojorna som är stora som fasaner. De sistnämnda hittar man bara på några få ställen som på Isla Coiba och i Darién.

Tukaner

Man blir glad av att se en tukan! Det finns en handfull olika arter av denna fågel och vill du verkligen vara säker



Svaveltukan.

på att hitta en ska du lära dig lätena. De är vanligare än man tror. Svaveltukanen låter som en groda, "rrrr-rrrr" om och om igen, svartnäbbad tukan sitter och hickar gällt. De har

dessutom den trevliga vanan att ofta sätta sig öppet och fotografivänligt på någon död gren.

Apor

Det är en lätt omskakande upplevelse att höra en vrålapa i djungeln första gången men sedan vänjer man sig. De vrålar verkligen och de gör det ofta när de promenerar i familjegrupper mellan trädkronorna. Här finns även kapucinapor med sina vita huvuden och de skyggare spindelaporna som underhåller med långa hopp mellan trädtopparna.

Krokodiler

I floder och våtmarker på låglandet lever glasögonkajmaner som kan bli drygt två meter långa och normalt är fredliga. Ungarna ser ut som hämtade ur "Jurassic Park". Det går att paddla kajak bland dem om man håller ett litet säkerhetsavstånd. Annat är det med de amerikanska krokodilerna som kan bli sex meter långa. De lever bland annat i och runt Panamakanalen.

5 x gränser

Gränsövergångar

... till Costa Rica är ofta röriga. Var beredd på att leta efter passkontrollen. Se till att ha både ut- och inresestämpel innan du reser vidare, annars blir det problem senare. Räkna med minst en timme för alla formaliteter.

De flesta bussar går till gränsen, sedan får man gå över och ta en ny buss på andra sidan. Det finns även internationella busslinjer, exempelvis Ticabus. Vid gränserna finns normalt bankomater och/eller pengaväxlare.

Poliskontroller

Någon mil från gränserna (och ibland även på andra ställen längs vägarna) finns ofta vägsprårrar med poliskontroller. Ta med passet även om du inte ska resa över gränsen.

Paso Canoas

Den största gränsövergången till Costa Rica ligger på motorleden Panamericana. Övergången går normalt snabbt och enkelt men det kan ta flera timmar för internationella bussar. I Costa Rica händer det att passpolisen vill se utresebiljett, i Panama är

det regel. I vårt fall gick det bra att visa en flygbiljett hem från Costa Rica även i Panama.

Guabito-Sixaola

Närmaste vägen mellan Bocas del Toro och badorterna Cahuita och Puerto Viejo i Costa Rica är liten och spännande. Efter nödvändig byråkrati promenerar man på en bro över gränsfloden Sixaola till nästa land.

In- och utreseskatter

Panama har varken in- eller utreseskatt. Costa Rica har en utreseskatt på åtta dollar.

5 x surfarens bästa tips

Jens Holmer driver, tillsammans med Peter Sahlberg, sedan 2006 Surfakademien som lär ut surfing i bland annat Santa Teresa i Costa Rica. Här är hans bästa tips:

1 Surfa i Santa Catalina

– Costa Rica är mer känt som surfdestination, men även Panama har finfina vågor. I Santa Catalina finns en kraftig våg som bryter både till vänster och höger över vulkanstensbotten. Vågorna kan bli stora här, särskilt i februari till augusti, då sydliga swell/dyningar rullar in.

2 Mera surf: Salsa Brava

– Salsa Brava är en kraftfull våg som ligger utanför byn Puerto Viejo längst ner på Costa Ricas sydligaste karibiska sida, bara några timmars resa från Bocas del Toro i Panama. Salsa Brava betyder ungefär "angry sauce" och den metaforen är för att det anses vara Costa Ricas tyngsta våg. Det är en tubbande våg över vassa rev, bara för avancerade surfare.

3 Ännu mera surf: Pavones

– Världens näst längsta vänstervåg (efter Chicama i Peru) finns i Pavones längst ner

på Costa Ricas Stilla havskust, nära gränsen till Panama. Vågen kan surfas i över två minuter och du surfar i över en kilometer! Den är dock inte konsistent. Jag var nere och väntade på den i flera veckor utan att den gick av för några år sedan. Det krävs sydliga swell – vilket är vanligare under april till november. Då är det regnsäsong, så det kan vara lite svårtillgängligt i djungeln.

4 Panamakanalen

– Passagen mellan världshaven är utvald av American Society of Civil Engineers som ett av världens sju moderna underverk. När jag var där i början av 00-talet, satte man upp sig på en lista för att följa med segelbåtar med för liten besättning igenom.

5 Olika kulturer

– Två världar möts i Centralamerika, den latinska på Stilla havssidan och den västindiska vid Karibiska sjön. Det blir extra tydligt i Panama där det som minst endast skiljer några mil mellan salsan och calypson/reggaen.



Surfaren Jens Holmer.

5 x fakta

Invånare

Cirka 4,1 miljoner invånare, cirka en miljon bor i Panama City.

Geografi

Ytan är 75 500 kvadratkilometer, ungefär som Irland. Knappt hälften av landet är täckt av regnskog. I väster och öster ligger bergskedjor, men i mitten där man byggt Panamakanalen är terrängen lite lägre. Vulkanen Barú är högsta berget med sina 3 475 meter.

Historia

År 1821 släppte Spanien styret och landet blev en del av Colombia. 1903 blev Panama en egen nation med stöd av USA. I gengäld fick USA styra suveränt över kanalzonen. Zonen återlämnades till Panama 1999.

Politik

De första 65 åren var landet demokratiskt men instabilt. 1968 blev Panama en militär-diktatur genom en kupp.

1989 invaderade USA och störtade diktatorn Noriega. Vänsterpolitikern Laurentino Cortizo är president sedan 2019.

Ekonomi

Panamanakanalen står för en stor del av landets ekonomi. Efter Panama Papers-skandalen 2016 har landet ökat insynen i banksektorn. Panama är det rikaste landet i Centralamerika, men 14 procent av befolkningen lever i fattigdom.

5 x telefonnummer

Ringa hit

Landsnumret är +507.

Ringa hem

Sveriges landsnummer är +46.

Larmnummer

Larmnummer för att kalla på ambulans är 911.

För att nå polis ringer du 911 eller 104. Brandkår 911 eller 103.

Svenska konsulatet

Sverige har ingen ambassad i Panama, däremot ett honorärkonsulat i Panama City med telefonnummer +507 264 3748. Ansvarig ambassad ligger i Guatemala, telefon +502 2384 7300.

Mobil

Mobilnummer börjar med 6.

Minilexikon

Hej – Hola.

Goddag – Buenos días (på förmiddagen), buenas tardes (på eftermiddagen).

Godkväll – Buenas noches.

Tack – Gracias.

Vad kostar det? – Quanta questa?

Var ligger...? – Donde está...?

5 x veta mer

Webben

Börja utforskandet på Panamas egen turistwebbsida:

► www.visitpanama.com

Forum

Här hänger många resenärer som ofta ger snabba svar på resefrågor i alla delar av världen:

► www.lonelyplanet.com/thorntree/

Guideböcker

Lonely Planet och Rough Guides har guideböcker om Panama.

Lonely Planet har också en om hela Centralamerika.

Footprint har en guidebok

om Panama, Costa Rica och Nicaragua.

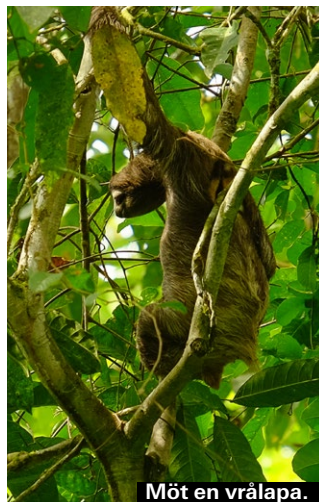
Guideböcker från dessa förlag har många konkreta tips om hotell, restauranger med mera, ofta är den som publicerats senast bäst.

UD Resklar

Kolla det aktuella säkerhetsläget och eventuella varningar i svenska UD:s app.

Min soldid

Hur länge vågar du stanna i solen? Det avslöjar appen Min soldid från Strålskyddsinstitutet.



Möt en vrålapa.



Nära 200 reseguider att ladda ner!

• Miami & Florida Keys • Washington • Los Angeles • Chicago • Istrien • Peking
• Tokyo • Sydney • Barcelona • Hamburg • Mallorca • Gardasjön • Reykjavik •
Phuket • Hua Hin • Koh Lanta • Cinque Terre • Algarve • Köpenhamn • Santorini

Alla guider: www.aftonbladet.se/reseguider

Resa