

# abenteuer und reisen **plus**



## MITTELAMERIKA

BELIZE · COSTA RICA  
GUATEMALA · HONDURAS · NIKARAGUA  
PANAMA · EL SALVADOR

# inhalt



## 4 Sieben zum Verlieben

Mittelamerika versteht und erlebt man am besten, wenn alle sieben Staaten im Paket besucht werden

El Salvador 8



11 Belize



Guatemala 24



17 Nikaragua



Costa Rica 20



14 Honduras



Panama 28



# Sieben zum

Pazifik- und Atlantikstrände,  
Mayapaläste- und tempel,  
Vulkane, Wasserfälle  
und Nationalparks mit üppiger  
Flora und Fauna. Das sind  
die Pfunde, mit denen  
Mittelamerika wuchern kann.

**M**ittelamerika ist für die Mehrheit der europäischen Urlauber noch ein weißer Fleck auf der Landkarte. Dabei hat die Region in touristischer Hinsicht viel zu bieten. Auf einer Fläche, die mit rund 522.000 Quadratkilometern etwas kleiner ist als Frankreich, leben zehn Prozent aller Pflanzen- und Tierarten der Welt. Und nur in wenigen Gebieten dieser Erde findet man Landschaften, die so abwechslungsreich sind wie die in Mittelamerika. Der tropische Urwald, der

große Teile Mittelamerikas überzieht, wird in seinen Ausmaßen nur noch vom Amazonasgebiet übertroffen.

Mehr als ein Dutzend Naturschätze und Bauwerke sind von der Unesco zum Weltkulturerbe erklärt worden. Dazu gehören das Barrier Reef vor der Küste Belizes, die Maya-Ruinen von Tikal in Guatemala und von Copán in Honduras, Joya de Cerén in El Salvador und der Nationalpark La Amistad, der sich von Costa Rica bis nach Panama erstreckt.

„Mittelamerika – so klein, und doch so groß“ lautet der Slogan, mit dem Belize, Costa Rica, Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua und Panama gemeinsam für ihre Region werben. Über die rund 3.000 Kilometer lange und zwischen 80 und 400 Kilometer schmale Landbrücke, die den amerikanischen Doppelkontinent verbindet, zieht sich eine Gebirgskette mit mächtigen Vulkanen und ausgedehnten Hochebenen. Dieser Gebirgszug teilt die Region in eine nord-

# Verlieben



östliche und eine südwestliche Hälfte, in denen ein völlig unterschiedliches Klima herrscht. Der Osten grenzt an die Karibik und liegt damit ganzjährig im Bereich der Passatwinde, während sich an der Pazifikküste die Windstille des Äquators bemerkbar macht, die dort für geringere Niederschläge sorgt.

Die Wetterzonen beider Ozeane treffen über den Dschungelgebieten und Höhen Mittelamerikas zusammen, so liegen die Länder auch auf der

Route tropischer Wirbelstürme. Außerdem ist das ganze Gebiet starken tektonischen Aktivitäten ausgesetzt. An kaum einem Ort dieser Welt treten die Naturkräfte so deutlich zutage wie hier.

Von Erdbeben und Vulkanausbrüchen ließen sich die ersten Siedler nicht abschrecken, die sich vor etwa 4.000 Jahren auf der Landenge niederließen. Fruchtbare vulkanische Böden, reiche Wasservorkommen und Vegetation begünstigten die Entstehung verschiedener Kulturgebiete.

Vor allem die Maya-Zivilisation hat bleibende Spuren hinterlassen. In 3.500 Jahren errichteten die Maya ein Reich, das bis zur Ankunft der spanischen Eroberer den Südosten Mexikos, Guatemala, Belize, Honduras und El Salvador umfasste. In ihrer Blütezeit (300 bis 900) gehörte dieses Volk mit dem hoch entwickelten Schriftsystem und den dicht bevölkerten Städten zu den Hochkulturen der Welt.

Einige der imposanten, im Regenwald versunkenen Zeremonienzentren



Relaxen: Mittelamerikas Strände müssen keinen Vergleich scheuen, oder?

Kultur: Die Tempel und Paläste der Maya sind eine Hauptattraktion

bekommt zu Gesicht, wer die Route der Mundo Maya einschlägt.

Dieses seit 1990 etablierte, Länder übergreifende Projekt hat sich zum Ziel gesetzt, das reiche indianische Erbe für den Tourismus attraktiv zu machen. Ob das auch den heutigen Nachfahren zugute kommt, steht allerdings in Frage. Zwar leben in Guatemala noch sieben große Mayastämme, die 23 Mayadialekte sprechen und über die Hälfte der Gesamtbevölkerung ausmachen, aber diese ethnische Gruppe, so mahnt die guatemaltekische Friedensnobelpreisträgerin Rigoberta Menchú, sei auch nach dem Bürgerkrieg Verfolgung und Repression durch das Militär ausgesetzt.

In Mittelamerika werden die Indígenas nicht überall so respektiert wie die Kuna-Indianer in Panama. So sind auch die Miskitos an Nicaraguas Atlantikküste lange Zeit bedroht gewesen, bis ihnen ein gewisser Autonomiestatus eingeräumt wurde. Ihr Beispiel verweist zugleich auf die „andere Hälfte“ Mittelamerikas. Während die Spanier ab 1523 das Hochland und die Pazifikküste besiedelten, ließen sie die schwer zugängliche Tieflandregion außer Acht. Sie wurde seit Mitte des 17. Jahrhunderts zu einem Rückzugsgebiet für Piraten, Freibeuter und entlaufene schwarze Skla-

ven, die sich mit den Indígenas vermischten. Dazu kamen englische Kolonialinteressen, die Spanien den atlantischen Küstenabschnitt zwischen

Honduras und Panama streitig machten. So erlangte Belize, zuvor Britisch-Honduras, erst 1981 seine Unabhängigkeit. Es ist das einzige der sieben Länder, in dem überwiegend Englisch gesprochen wird.

Auf den Besucher übt die ethnische Vielfalt Mittelamerikas einen unwiderstehlichen Reiz aus. Überall wird deutlich, wie indianische, spanisch-katholische, britische und afrikanische Einflüsse in Religion, Musik, Küche oder Festen fortleben. Oft sogar in beeindruckenden Mischkulturen: Die Tzutuhil in Guatemala etwa ehren ihre Heiligenfigur Maximón nicht nur mit Weihrauch, sondern auch mit Schnaps, Zigarren und Geld.

Allen Bevölkerungsgruppen eint die ausgesprochene Gastfreundschaft. Fruchtbare Ansätze zu einer politischen und wirtschaftlichen Gemeinschaft gibt es dagegen erst seit dem vergangenen Jahrzehnt.

Zwar hatte sich bereits mit der Unabhängigkeit 1821 eine Konföderation mittelamerikanischer Staaten herausgebildet. Doch aus den ehemaligen spanischen Kolonien gingen später fünf eigenständige Nationen hervor, die stark miteinander rivalisierten – auch in Gestalt von Grenzkonflikten. Panama löste sich erst 1903 von Kolumbien, Belize von Großbritannien Ende des 20. Jahrhun-

## ▶ Veranstalter

### Eine Auswahl wichtiger Mittelamerikaveranstalter

#### ■ Dertour

Tel. 069/ 95 88 53 04, [www.dertour.de](http://www.dertour.de)

#### ■ Meier's Weltreisen

Tel. 0211/ 90 78 01, [www.meiers-weltreisen.de](http://www.meiers-weltreisen.de)

#### ■ Südamerika Line

Tel. 06305/ 92 13 00, [www.suedamerika-line.de](http://www.suedamerika-line.de)

#### ■ Schulz Aktiv International

Tel. 0351/ 26 62 55, [www.schulz-aktiv-reisen.de](http://www.schulz-aktiv-reisen.de)

#### ■ GeBeCo

Tel. 0431/ 5 44 60, [www.gebeco.de](http://www.gebeco.de)

#### ■ Windrose Fernreisen

Tel. 030/ 2 01 72 10, [www.windrose.de](http://www.windrose.de)

#### ■ Wikinger Reisen

Tel. 02331/ 90 48 04, [www.wikinger.de](http://www.wikinger.de)

#### ■ Waschbär-Reisen

Tel. 07634/ 59 11 55, [www.waschbaer-reisen.de](http://www.waschbaer-reisen.de)

#### ■ Santana Travel

Tel. 0881/ 41 4 52, [www.santanatravel.de](http://www.santanatravel.de)

#### ■ Colibri Umweltreisen

Tel. 030/ 28 39 02 32, [www.colibri-weltreisen.de](http://www.colibri-weltreisen.de)

#### ■ Hauser Exkursionen International

München, Tel. 089 / 66 66 66, [www.hauser-exkursionen.de](http://www.hauser-exkursionen.de)

#### ■ Karibik Inside

Tel. 0351/ 2 00 32 80, [www.karibikinside.de](http://www.karibikinside.de)

#### ■ Aqua Mountain Travel

Tel. 05023 / 9 42 98, [www.aqua-mountain-travel.de](http://www.aqua-mountain-travel.de)

#### ■ Take off Reisen & Tours

Tel. 040/ 4 22 22 88, [www.takeoffreisen.de](http://www.takeoffreisen.de)

#### ■ Poncho Tours (Österreich)

Tel. 0043/1/5144713, [www.poncho.at](http://www.poncho.at)



Natur: Bunt und vielfältig geht es zu, unter Wasser und an Land

derts. Zudem waren die Staaten innenpolitisch zwischen Konservativen und Liberalen, Diktatoren und populistischen Befreiern gespalten.

Fast 170 Jahre lang litten die Mittelamerikaner unter den Folgen dieser Instabilität: Bürgerkriege, Putsche, Revolutionen und ausländische Interventionen. Vor allem US-Unternehmen wie z. B. die United Fruit Company nahmen großen Einfluss auf Politik und Wirtschaft einiger Nationen und prägten bis ins 20. Jahrhundert das Bild der „Bananenrepubliken“ und eine politische Kultur von Korruption und Repression.

Mittlerweile haben sich die inneren wie äußeren Turbulenzen weitgehend aufgelöst. Seit dem Friedensplan für Mittelamerika, den 1987 der Friedensnobelpreisträger Oscar Arias ins Leben rief, wird nicht mehr mit der Waffe in der Hand, sondern im Parlament gestritten.

In allen sieben Ländern haben sich demokratische Regierungen etabliert, die aus freien Wahlen hervorgegangen sind. Straßenkriminalität, schroffe soziale Gegensätze und Armut bestehen trotz des formalen Friedens fort.

Seit 1996 setzen die mittelamerikanischen Länder auf den Fremden-

verkehr, um ihre Integration zu fördern. Im Vordergrund steht dabei die Entwicklung eines nachhaltigen, umwelt-, sozial- und kulturverträglichen Tourismus, der eine Alternative zu den großen All-Inclusive-Resorts in der Karibik bieten soll.

Die Ansätze dazu sind viel versprechend: Rund 400 Naturschutzreservate sind bisher eingerichtet worden, dazu haben sich in mehreren Ländern Netzwerke kleinerer und mittlerer Betriebe gebildet, um neue Arbeitsplätze zu schaffen. Die „Ruta del Maíz“ etwa, ein von der deutschen Gesellschaft für Technische Zusammenarbeit gefördertes Projekt in Nikaragua und El Salvador, lockt auf ökotouristische Pfade und in kulturgeschichtlich bedeutende Orte. Der Mais steht seit über 3.000 Jahren für das Gemeinsame und die Vielfalt der mittelamerikanischen Kultur.

Das Logo „Centroamérica“, mit dem die sieben Länder seit kurzem zusammen auftreten, hat viel Symbolkraft: Rot glüht die Wärme der Bevölkerung, gelb glänzt die Sonne, blau schimmern die beiden Ozeane und grün leuchtet die üppige Vegetation.

Roman Rhode



Zentrale Informationsstelle für alle Länder Mittelamerikas:  
**Latin America World**  
**Central America Connections**  
 Tel. 030/ 21 80 37 17 u. 030/ 27 58 21 36  
 Fax 030/ 27 58 21 37  
 Fax 0721/ 151 42 47 07  
 info@central-america-connections.com  
 www.central-america-connections.com

# Packend kompakt

Theoretisch reichen wenige Tage. Da kann man alles erleben: Vulkan besteigen, Wassersport, Mayastätten, Kolonialstädte.

El Salvador: Auf engstem Raum Dschungel, Vulkane und Binnenseen

**S**alvador heißt auf Deutsch der Erlöser. Das gleichnamige Land ist etwa so groß wie Hessen und damit der kleinste Staat Mittelamerikas. Deshalb lassen sich alle Sehenswürdigkeiten bequem erreichen. Wer die Hauptstadt San Salvador als Ausgangspunkt nimmt, könnte an einem Tag einen Vulkan besteigen, zum Surfen an den Pazifik fahren, in einem der insgesamt 14 Binnenseen baden, eine Maya-Ausgrabungsstätte besuchen und anschließend noch durch ein Kolonialstädtchen bummeln. Möglich wird eine solche Tour auch durch ein gut ausgebautes Straßennetz, das bis in entlegenste Gegenden reicht.

Mit rund sieben Millionen Einwohnern ist El Salvador das am dichtesten besiedelte Land des amerikanischen Kontinents. Die Bevölkerung, die sich aus 89 Prozent Mestizen, 9 Prozent Indígenas und 2 Prozent Weißen zusammensetzt, ist ethnisch viel homogener als die der Nachbarstaaten.

El Salvador lag im 16. Jahrhundert mangels Gold- und Silbervorkommen weit abseits der Konquistadoren-Route. Außerdem gingen die zahlreichen spanischen Siedler, die neben dem Anbau von Kakao und Indigo auch Viehzucht betrieben, schon früh Mischehen mit den Indígenas ein.

Die Bevölkerung wuchs jedoch erst Ende des 19. Jahrhunderts sprunghaft.



Jaguar: Im Nationalpark El Imposible zu sehen

Grund war der Kaffee, der auf den fruchtbaren vulkanischen Böden des Hochlands gedeiht. Er brachte Geld ins Land und damit verbesserte Lebensbedingungen, die zu einer Steigerung der Geburtenrate führte.

Zwar sorgten die ausgedehnten Plantagen für ungeahnten Reichtum, von dem das ganze Land profitierte, aber die rasche Ausdehnung der Kaffeewirtschaft führte zu gewaltsamer Landnahme und Verdrängung der ärmeren Bevölkerung.

Heute sind die landwirtschaftlich nutzbaren Flächen des Agrarstaats nahezu erschöpft, die Wälder stark geschrumpft und vielerorts durch Raubbau zerstört.

Ganz verschwunden ist der Wald aber nicht. So gibt es mittlerweile fünf große Naturreservate, in denen viele der einmal im Hochland lebenden Tierarten beheimatet sind, wie zum Beispiel der Jaguar. Im El Imposible National Park, dem größten, lernt man

die Natur des Landes von einer ihrer schönsten Seiten kennen.

Das 3.100 Hektar umfassende Paradies beherbergt mehr als 260 Vogelarten, 40 verschiedene Säugetiere, rund 400 Baumarten sowie ungezählte Reptilien und Insekten. Als Wanderer durchstreift man ein zerklüftetes Terrain, das zwischen steilen Felsen, Wildbächen und Wasserfällen bis auf eine Höhe von 1.250 Meter ansteigt.

El Salvador hat noch weitere Naturschauspiele zu bieten. Am beeindruckendsten sind die Vulkane, die mit ihren gigantischen Silhouetten das Landschaftsbild beherrschen. Sie gehören zu einer aufgefalteten Kordillere, die parallel zur Pazifikküste verläuft. Spannungen und Risse in der Erdkruste machen sich nach wie vor in Eruptionen und Erdbeben bemerkbar.

La Joya de Cerén, nur eine halbe Autostunde von San Salvador entfernt, legt davon das älteste geschichtliche Zeugnis ab. Beim Ausheben eines unterirdischen Getreidesilos stieß man 1976 unter der fünf Meter starken Ascheschicht eines Vulkanausbruchs auf Reste von Bauernhäusern, die vor 1.400 Jahren verschüttet wurden. Auch Handwerkszeug, Keramik, ja sogar Maispflanzen waren erhalten.

Mit diesem „Pompeji Amerikas“ verfügt El Salvador derzeit über eine der wichtigsten Maya-Ausgrabungsstätten. Anders als in Guatemala oder Honduras, wo ehemalige Zeremonienzentren Aufschluss über die Maya-Aristokratie geben, liefern die Fundstücke von Joya de Cerén detaillierte Informationen über das Alltagsleben der einfachen Bevölkerung.

Wer auf dem 2.365 Meter hohen Gipfel des Vulkans Santa Ana steht, vergisst die manchmal bedrohliche Naturgewalt. Im ältesten der vier erloschenen Krater liegt ein kleiner smaragdgrüner See. Und der Blick erfasst die umliegenden Berge, die Seen und die Strände am glitzernden Pazifik.

Über 320 Kilometer erstreckt sich die Küste El Salvadors. Kokospalmen, Mangrovenwälder und Lagunen säumen weitläufige Strände, von denen einige zu den beliebtesten Surfgebieten der Welt zählen. Von der Küste aus ist es wiederum nicht weit bis ins Hochland: Das Gefälle ist nicht so groß wie



Typisch Salvador: Morgens am Wasserfall im Hinterland, mittags schon am Strand

in Guatemala, doch so abwechslungsreich wie im Nachbarstaat präsentiert sich die Landschaft allemal. Und wer das malerisch am Südufer des Suchitlán-Sees gelegene Städtchen Suchitoto besucht, bekommt zugleich einen faszinierenden Einblick in die Kolonialgeschichte.

Suchitoto, „Ort der Vögel und Blumen“, macht seinem indianischen Namen alle Ehre. In der langen, luftigen Kirche zwitschern Spatzen zwischen Säulen aus Holz und eine junge Künstlergemeinde verhilft dem Ort mit seinem Kopfsteinpflaster und barocken Holzkern zu neuer Farbe. Im Parque San Martín stehen moderne Skulpturen, für die man auf verschrottetes Kriegsmaterial zurückgegriffen hat.

Auffallend ist überall, wie die Salvadorianer nach dem zwölfjährigen Bürgerkrieg in eine Kultur des Friedens zurückgefunden haben. Der nackte Christus, der an der Einfahrt nach San Salvador wohlwollend seine

Arme ausbreitet, ist dafür Sinnbild. Für dieses Monument hat der Bildhauer Rubén Martínez Waffen und Munition zusammengeschmolzen.

Die Hauptstadt selbst, von Krieg und Erdbeben in Mitleidenschaft gezogen, wird nach und nach verschönert. So wird es nicht mehr lange dauern, bis sich auch das historische Stadtzentrum wieder mit den eleganten Vierteln am Fuß des Vulkans messen kann.

Am intensivsten lässt sich der neu gewonnene Friede übrigens in den stillen Bergen von Perquín spüren. Noch in den 80er Jahren hatte sich dort die Guerilla verschanzt und Angst und Schrecken verbreitet. Das ist vorbei. Heute führt eine ökotouristische Route des Friedens durch die rauschenden Pinienwälder. Und das Gebiet wird vom Tourismusinstitut als Beispiel gelungener Integration gepriesen.

*Roman Rhode*

## ▶ an sehen

### ■ San Salvador

Die am Hang eines Vulkans gelegene Hauptstadt ist oben elegant wie Beverly Hills und unten ein quirliger Freilicht-Markt (Foto rechts).

### ■ Santa Ana

Einst wohlhabendes Zentrum der Kaffeeproduktion. Das alte Nationaltheater ist eines der schönsten Mittelamerikas, die neogotische Kathedrale das verwegenste Bauwerk des Landes.

### ■ La Joya de Cerén

Das „Pompeji Amerikas“ zeigt erstmals die verschüttete Bauernwelt der Maya.



San Salvador: Mercado Central

### ■ Nationalpark El Imposible

Großartiges Naturparadies bis an die Grenze zum Nebelwald mit über 260 Vogelarten.

### ■ Perquín

Idyllische Bergwelt mit Kriegsmuseum, das den 12-jährigen Bürgerkrieg thematisiert.



# guide el salvador



Hier dreht sich alles um die Bohne: Arbeiter bei der Kaffee-Ernte



Palacio Nacional: Prächtiger Bau in San Salvador

## anreise

Iberia fliegt täglich von mehreren deutschen Flughäfen über Madrid und Miami nach San Salvador (ab 858 €). Ebenso Air France über Paris und Miami (ab 716 €).

## einreise

Für Bürger der EU und der Schweiz genügt der gültige Reisepass.

## geld

Seit Jan. 2001 hat El Salvador den US-\$ als Zahlungsmittel eingeführt. Der Colón, die vorherige Landeswährung, ist zwar noch nicht ganz verschwunden, beschränkt sich aber auf Kleingeld. 1US-\$=8,75 Colónes (1,02 €). Alle gängigen Kreditkarten werden in den meisten Hotels, Restaurants und Geschäften akzeptiert – sofern man sich nicht auf dem Land befindet. In San Salvador gibt es zahl-

reiche Bankautomaten (ATM), die Visa-, Mastercard etc. akzeptieren.

## gesundheit

Für die Einreise nach El Salvador sind keine Impfungen vorgeschrieben. Um Durchfallerkrankungen vorzubeugen, sollte man ausschließlich entkeimtes Wasser trinken (die großen Hotels verfügen über eigene Wasseraufbereitungsanlagen). In letzter Zeit hat es Fälle von Dengue-Fieber gegeben. Apotheken gibt es zahlreich, die medizinische Versorgung in den größeren Städten ist gut.

## unterkunft

Die Hauptstadt San Salvador kann mit einigen der elegantesten Hotels Mittelamerikas aufwarten, bei denen der Aufenthalt im DZ ab 150 € kostet. Hotels der gehobenen Klasse verlangen für das DZ 100–150 €. Nicht nur bei einheimischen Geschäftsleu-

ten beliebt sind „Guesthouses“ oder „Casas de Huéspedes“. Diese kleineren, aber oft ruhig und hübsch gelegenen Häuser rangieren in einer Preisklasse zwischen 25–60 € pro DZ. Bei preiswerteren, schlichten Unterkünften sollte man die – tagsüber laute und nachts gefährliche – Altstadt meiden. Im Umland finden sich kaum Hotels der gehobenen Kategorie. In Kolonialstädten wie Suchitoto oder in den Bergen bei Perquín aber kann man durchaus stilvoll unterkommen. Auf Sauberkeit wird überall geachtet.

## essen & trinken

Beliebt sind die „pupusas“, Fladen aus Mais oder Reismehl, die mit „chicharrón“ (knusprig gebratene Schweineschwarte) oder Weichkäse gefüllt sind. Am besten schmecken sie in den „pupuserías“, wo sich die Einheimischen an den Wochenenden tummeln. Beilage zu Fleischgerichten sind normalerweise Reis und dunkle Bohnen. Appetitanregend ist die „boca“, ein kleiner Teller mit Yucca, gebratener Paprikawurst und Avocado. Das salvadorianische Bier schmeckt gut,

hervorragend sind die frisch gepressten Fruchtsäfte. Wein ist sehr teuer, da er importiert werden muss.

## beste reisezeit

Von Juli–Nov. gibt es fast tägl. kurze Regenfälle, die das Land in sattes Grün tauchen und insgesamt für warme, aber angenehme Temperaturen sorgen. Im Dez. und Jan. kann es in der Hauptstadt und dem übrigen Hochland recht kühl werden. Von Feb.–Mai herrscht Trockenzeit, dann ist die Landschaft weitgehend verdorrt. Meiden sollte man die Zeit um Ostern, wenn ganz El Salvador seinen Urlaub und fast alle Unterkünfte in Beschlag nimmt.

## buch-tipps

**DuMont Richtig Reisen**  
„Belize, El Salvador, Guatemala, Honduras“

Hervorragender Überblick über die 4 zentralamerikanischen Staaten. Neben einer fachkundigen, gut lesbaren Einführung zu Land und Leuten sowie zur Kulturgeschichte der Region liefert der Band viele wertvolle Reiseinformationen. Insider-Tipps und Spezialthemen bereiten optimal auf die Mittelamerika-Reise vor. Der praktische Teil von A–Z rundet den Guide ab.

DuMont Buchverlag, 365 S., 25,90 €

„El Salvador & Honduras“

Die Autoren David Steinke und Otto Hollerwöger bieten eine umfassende Darstellung mit nützlichen Tipps. Detaillierte Beschreibungen von Sehenswürdigkeiten und Routen werden durch interessante Infos zur Alltagskultur und Zeitgeschichte ergänzt.

Conrad Stein Verlag, 423 S., 17,90 €



Farbenfroh: Busse in San Salvador



Ilopango-See: Badefreuden



Gekonnt: Zubereitung von Tortillas



# Garten der Götter

Der Kleinstaat Belize ist ein Sehnsuchtsziel für Tauchsportler, Höhlenforscher, Dschungelfreaks und Insel-Jünger.

Laughing Bird Cay: Eine der zahllosen Mini-Inseln vor der Küste

United Colors of Belize hat nichts mit dem Slogan des Modeherstellers Benetton zu tun. UCB steht für die humorvolle Selbsteinschätzung des mittelamerikanischen Kleinstaats. Nirgendwo sonst ist das Völkergemisch bunter und der Traum vom karibischen Inselglück ausgeprägter als in diesem Land.

„Wenn es ein Ende der Welt gibt“, soll Aldous Huxley einmal gesagt haben, „liegt es in Belize.“ Ganz unrecht hat der Autor von „Brave New World“ damit wohl nicht. Zwar verfügt das Ende der Welt immerhin über eine durchgehend asphaltierte Straße zwischen seinen Grenzen zu Mexiko und Guatemala. Und Belize City ist mit rund 80.000 Einwohnern nicht gerade ein Winzling.

Belize riecht nach Abenteuer und Entdeckung. Ausgangspunkt dazu ist Belize City. Auf den ersten Blick wirkt es wie eine Erfindung von Hollywood-Regisseuren. Wo vor 150 Jahren britische Mahagoni-Barone in schmucken Holzpalästen residierten und fleißig Tropenholz verkauften, herrschen Rasta und Reggae, stolzieren schwarze Dreikäsehochs in hübschen Schuluniformen daher, schieben deutschstämmige Mennoniten Handkarren über das Pflaster, bieten Hongkong-Chinesen dampfende Tintenfische an. Nummer eins der Sehenswürdigkei-

ten ist die Swing Bridge. Diese aus dem Jahr 1922 stammende, handbetriebene Drehbrücke verbindet North und South Side. Damit fügt sie die architektonischen Vermächnisse der ehemaligen britischen Kolonialherren – Government House, St. John’s Cathedral, Supreme Court, Fort George Lighthouse – zu einem illustren Gang durch die Geschichte zusammen.

Die touristischen Kronjuwelen des Landes liegen ein paar Bootsstunden von der Swing Bridge entfernt. Rund 20 Kilometer vor der Küste schlummert das Barrier Reef. Das zweitgrößte Korallenriff der Welt zählt 175 ebenso kleine wie bildschöne Inselchen. Goliath im Reigen der Mini-Eilande ist Ambergris Caye. Ganz im Süden des

40 Quadratkilometer großen Ozeansprösslings liegt das Örtchen San Pedro. Wie überall in Belize sind auch dort Stress und Hektik Fremdworte. Und damit das auch so bleibt, haben sich die Ferienmacher auf bonbonfarbene Karibikbuden, hübsche Cabaña-Hotels, eine Handvoll Diskos und jede Menge Tauch- und Wassersport-Geschäfte beschränkt. Perfekt wird das bettenburgfreie Urlaubsglück durch ein Meer, das die Sinne betört.

Caye Caulker, das mehr Hängematten als Telefonanschlüsse besitzen soll, Turneffe Islands mit seinen schöpfungsgelobten Tauchgründen, South Water Caye mit stilvollen Robinsonunterkünften, Halfmoon Caye mit pittoreskem Leuchtturm und Top- ▶



Belize City: Hauptort, aber nicht Hauptstadt



San Ignacio: Wildwest-Feeling nahe Guatemala



**Lamanai: Älteste und größte Mayastätte**



**Little Water Caye: Verführung aus Sand und Meer**

Baccardi-Stränden und Hunderte von Dive-Spots komplettieren den Traum.

Absolutes Muss der Tauchsportgemeinde ist das Blue Hole. Rund 50 Kilometer vor der Küste, im flachen Lagenengewässer des Lighthouse Reefs öffnet sich ein tiefblauer, 300 Meter Durchmesser großer Schlund. Es ist vor Urzeiten durch den Einsturz einer Unterwasserhöhle entstanden. Dort drückt sich das Tauchvolk in gut 40 Meter Tiefe die Nase hinter der Tauchmaske platt. Zu bestaunen gibt es ein gewaltiges Höhlensystem mit riesigen, von farbenprächtigen Karibikfischen umschwärmten Stalaktiten.

Wer lieber festen Boden unter den Füßen hat, kommt an der 30 Kilometer langen Halbinsel Placencia nicht vorbei. Im Süden des Festlands lockt das 900 Seelen zählende Fischerörtchen Placencia Village mit blütenweißem Strand, paradiesischen Palmen und traditionellen Pfahlhäusern. In bunt bemalten Onkel-Tom-Hütten werden schwer gewichtige Langusten oder Hudut, in Kokosmilch gekochter Fisch serviert.

Der Weg von der Südküste zu den Dschungel- und Maya-Highlights Belizes führt über den staubigen Hummingbird Highway. Zitrusfelder leuchten, von Regenwald überwucherte Bergrücken stehen Spalier, aus der Tiefe der grünen Kathedrale grüßen bizarre Karsthöhlen und die mehrere 100 Meter hohen Hidden Valley Falls, ein Drehort von „Apokalypse Now“.

An der Kreuzung des Hummingbird Highway/Western Highway liegt Belmopan, die Hauptstadt. Die Frage, wie dieser 5.000-Seelen-Ort im Nirgendwo Regierungssitz werden kann,

ist schnell beantwortet. Belize City, bis Anfang 1960 Hauptstadt, fiel oft verheerenden Hurricans zum Opfer. 1961 zog der Staat die Konsequenz und stellte Belmopan als Reißbrett-Capitale auf die grüne, von der Küste weit entfernte und unwettersichere Wiese.

San Ignacio weiter im Westen wartet mit wogenden Kornfeldern und saftigen Rinderweiden auf. Das urige Bergörtchen mit hübscher Hängebrücke über den friedlich plätschernden Ma-

cal River ist Ausgangspunkt für Besuche von Mayastätten wie Xunantunich oder Caracol. Auch wenn die Ruinen nicht so spektakulär restauriert sind wie Tikal in Guatemala oder Copán in Honduras, atmen sie doch die Mystik dieses sagenumwobenen Volks.

In Teckett Village oder Spanish Lookout taucht der Besucher in die mode-, musik- und telefonlose Glaubenswelt der Mennoniten ein. Benque Viejo del Carmen wiederum lockt mit verschlafenem Wild-West-Ambiente. Kleine Country-Hotels bieten entsprechende Unterkunft. Ordentliche Steaks, Lagerfeuer-Romantik sowie kernige Jeep-, Reit- und Kanutouren sorgen für echtes Cowboy-Feeling.

Wer noch mehr entdecken möchte, reist in den Norden. Lamanai und Altun Há sind nur zwei der vielen, vom Dschungel verschluckten und von der Archäologie wieder entdeckten Mayastätten. Ansonsten dominiert auch im Norden die Hauptfarbe von Belize – Grün – in allen Schattierungen.

*Andreas Drouwe*

## ► ansehen

### ■ Belize City

Morbider Kolonialcharme und schwarze Rastakultur. Sehenswert: St. John's Cathedral, Baron Bliss Memorial, Government House, Swing Bridge und Supreme Court House.

### ■ Blue Hole

Eingestürzte Unterwasserhöhle im Inneren der Lighthouse-Reef-Lagune.

### ■ Caye Caulker

Beschauliche Backpacker-Insel mit viel Strand und noch mehr Hängematten.

### ■ Belize Zoo

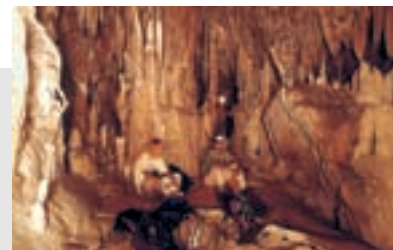
Belizes Fauna und Flora kompakt in Form eines anspruchsvoll gestalteten Privatzoos.

### ■ Blue Hole National Park

Dschungel- und Höhlenabenteurer wie Touren in die Tropfsteinhöhle St. Herman's Cave.

### ■ Dangriga

Heißer, optisch wenig attraktiver 8.000-Einwohner-Küstenort. Zentrum der Garifunas, einer Ethnie ehemaliger, schwarzafrikanischer Sklaven vermischt mit karibischen Ureinwohnern. Interessant durch Punta-Rock-Musik.



**St. Herman's Cave: Ab in den Untergrund**

### ■ Lamanai

Älteste und größte Mayastätte des Landes. Spektakulär: Bootsfahrt von der Toll Bridge über den New River bis zur Maya-Hochburg.

### ■ Placencia

Rund 30 km lange Halbinsel mit Belizes schönsten Festlandstränden. Beschaulich-schöne Urlaubsadresse strandsüchtiger Europäer.

### ■ San Ignacio

Grenzstadt nahe Guatemala mit einem Schuss Wild-West-Romantik und Backpacker-Flair.

### ■ Ambergris Caye

Touristisches Aushängeschild des Landes und per Schnellboot von Belize City aus zu erreichen. Hübsche Cabaña-Hotels, landestypische Restaurants und die Straßen aus festgetretenem Sand sorgen für karibisches Flair. Vorzugsweise US-amerikanische Gäste.

# guide belize

## anreise

Mit **Continental Airlines** tägl. von Frankfurt über New York und Houston nach Belize City. Alternativ tägl. mit **American Airlines** ab Miami bzw. mit **TACA** ab Huston.

## einreise

Für EU-Europäer genügt ein **Reisepass** mit noch mind. 6-monatiger Gültigkeit. Die Aufenthaltserlaubnis erstreckt sich i. d. R. auf 30 Tage.

## geld

Landeswährung ist der Belize-\$ (**\$BZ**), in festem Wechselkurs mit dem US-Dollar verknüpft. **2 \$BZ = 1 US-\$ (1,02 €)**. US-\$ und US-Reiseschecks sind ebenso wie Kreditkarten beliebt und weit verbreitet.

## gesundheit

Belize ist im Prinzip gesundheitlich unbedenklich. Wie in allen tropischen Re-

gionen ist auf **ausreichenden Sonnenschutz** zu achten. In Dschungelregionen ist **Malaria-Prophylaxe** angebracht und Dengue-Fieber möglich. **Basisimpfschutz** gegen Polio, Tetanus und Diphtherie nicht vergessen. Sinnvoll sind auch Impfungen gegen **Hepatitis A, B und Typhus**.

## übernachten

Außerhalb der touristisch stärker frequentierten Orte findet man meist nur einfache Unterkünfte. Preiswerte Übernachtungen kosten **20–40 €/DZ**, für die mittlere Hotelkategorie muss man **50–80 €/DZ** rechnen, in Luxusresorts bezahlt man ab **150 €/DZ**.

## essen & trinken

Die Küche ist **kreolisch-mexikanisch**. Fisch, Hummer und Conch (Seeschnecke) sind neben Huhn mit Reis und Bohnen typische Gerichte. Besonders schmackhaft ist **Hudut**,

Fisch in Kokosmilch. Getrunken werden Soft-Drinks, frische Fruchtsäfte, Bier sowie Rum-Mixgetränke.

## beste reisezeit

Regenzeit mit ihren für die Karibik kurzen, aber ebenso häufigen wie heftigen Schauern ist **Juni–Nov**. Als beste, aber auch teuerste Reisezeit gelten die Monate **Dez.–Mai**.

## buch-tipps

### **Lonely Planet Belize**

Brandaktuelles, englischsprachiges Backpacker-Handbuch mit reichhaltigen und detaillierten Infos.

*Lonely Planet Publ., 240 S., 19,80 €*

### **APA Guide Yukatán, Guatemala, Belize**

Ansprechend illustrierter Führer mit guten Grundinformationen. Lohnenswert bei länderübergreifenden Reisen. *Polyglott/Apa Guide, 405 S., 19,95 €*



**San Pedro: Traumstrand für Genießer**

## Infos

### **Belize Tourist Board Deutschland**

Bopserwaldstr. 40  
70184 Stuttgart  
Tel. 0711/ 23 39 47  
Fax 23 39 54

### **Belize Tourism Board**

New Central Bank Building, Level 2  
Gabourel Lane  
P.O. Box 325  
Belize City, Belize  
Tel. 0050/1/ 2 23 19 13  
Fax 2 23 19 43  
[www.travelbelize.org](http://www.travelbelize.org)

# Klasse Kontraste

Maya-Ruinen, Palmenstrände, unberührter Dschungel. Honduras zeigt sich bunt und kontrastreich und verlangt etwas Pioniergeist.



Roatan: Nach Dschungelexcursionen locken die karibischen Strände

**D**as Land im Herzen Mittelamerikas wurde vor vier Jahren vom Hurrikan Mitch gebeutelt und in seiner Entwicklung weit zurückgeworfen – dabei galt es ohnehin als eines der ärmsten Länder Lateinamerikas. Den Reichtum hatten längst andere abgeschöpft. Die Spanier während der Kolonialzeit in den Gold- und Silberminen, dann die internationalen Handelsgesellschaften und Großgrundbesitzer auf Bananen-, Ananas- und Kaffeeplantagen. Als John Lloyd Ste-

phens und Frederick Catherwood das von Urwald überwucherte Copán 1839 wiederentdeckten, kauften sie den Indios das Areal zum Spottpreis von 50 Dollar ab. Heute zählt Copán zum Weltkulturerbe. Der Stolz von Honduras ist eine der atemberaubendsten Ausgrabungsstätten des Kontinents.

Aufbruch ins „Athen der Maya“. Die Augen sind ausgehöhlt. Starr und wachsam fixieren sie den Betrachter. In den tiefen, bedrohlichen Löchern liegt Schatten. Die scharfen Blicke ste-

chen aus steinernen Papageienköpfen, die an den höchsten Punkten der seitlichen Rampen einst den Ballspielplatz markierten, mitten ins Herz des Betrachters. Wie mag es gewesen sein in Copán, als sich die Oberschicht der Maya auf den Tribünen am legendären Ballspiel ergötzte? Als die Akteure der Teams, mit Fellen und Masken bedeckt, versuchten, den bis zu drei Kilo schweren Gummiball durch einen hohen Ring zu stoßen und nicht die Hände benutzen durften.

Dem Chef der siegreichen Mannschaft kam die Ehre zu, sein Leben opfern zu dürfen. Ein tödliches Ende nahmen auch die Kulte auf den zentralen Plätzen. Auf Opfersteinen vollzog sich das Schicksal zahlreicher Indios, die, seitwärts liegend, in kleine Steinkanäle ausbluteten.

Copán elektrisiert. Selten geht das Abenteuer Archäologie so unter die Haut wie im äußersten Westen von Honduras. Dort begründete Yax Kuk Mo 426 die Dynastie von Copán und mit ihr eine Schaltstelle weltlich-zeremonieller Macht, deren Zeugnisse man



Copán: Tempel der Inschriften, Hieroglyphentreppe



Papagei: Aufgepäppelt für Rückkehr in die Natur

im Parque Arqueológico durchstreift. Altäre und vollplastisch skulptierte Stellen wechseln sich ab mit Tempeln und Bildersteinen, die von Geburten und Riten erzählen, von Schlachten, Erfolgen und Tod.

Mit mehr als 1.000 Inschriftenblöcken formt die berühmte Hieroglyphentreppe das längste Bilderschriftstück der Maya. Für seine Entschlüssler blättert sich ein offenes Buch in Stein auf, das über 64 Stufen hinweg die Geschichte des Herrschergeschlechts erzählt. Zeitweilig war der Stadtstaat Copán von 20.000 Menschen bewohnt. Und er wurde im 9. Jahrhundert unter rätselhaften Umständen aufgegeben.

Während der Kolonialzeit bis 1821 blieb Copán unentdeckt – selbst als die Spanier in der Nähe Städte wie Santa Rosa de Copán und Gracias begründeten. In Gracias legen Kolonialkirchen Zeugnis der Christianisierung ab, doch bevor es soweit kam und die Ureinwohner gnadenlos versklavt und ausgebeutet wurden, stießen die Konquistadoren auf erbitterten Widerstand. Lempira, zur Volksgruppe der Lenca gehörig, stellte sich 1537/38 mit einem riesigen Heer gegen die Invasoren. Letztlich erfolglos, er fiel im Kampf – und ist als Held unsterblich geblieben.

Honduras stößt an Karibik und Pazifik und ist von grünen Ketten und fruchtbaren Hochtälern durchzogen. Landschaftliche Highlights im Zentralland sind der Yojoa-See und der Wasserfall Pulhapanzak, während sich im Westen der Cerro Celaque 2.827 Meter hoch aufwirft. Um den höchsten Gipfel des Landes erstreckt sich der Parque Nacional Celaque mit Nebel- und Pinienwäldern.

Ganz anders sieht es im Osten aus, wo sich die Deltas des Patuca und Coco in den Weiten der Mosquitia verästelten. Einbäume schneiden sich durch die Wasserstraßen, oft liegen die Dörfer der einheimischen Tawahkas und Pech mehrere Tagesreisen voneinander entfernt. In einem der unzugänglichsten Gebiete Mittelamerikas leben Jaguare und Ozelote, gleiten Krokodile lautlos in die Fluten, dringt wildes Papageiengekreisch aus dem tropischen Grün der Regenwälder. Einen Teil der Mosquitia nimmt das Bio-



Port Royal: Abgelegener Strand auf der Insel Roatan

sphärenreservat Río Plátano ein, das im Zuge organisierter Abenteuertrips angesteuert wird. Das Tor zur „grünen Hölle“ ist das per Flugzeug erreichbare Städtchen Palacios.

Landflucht spült viele Honduraner in die wenig attraktiven Städte San Pedro Sula und Tegucigalpa. Interessant an San Pedro Sula ist das Anthropologische Museum sowie Ausflüge in den Nationalpark Cusuco und zum kolonialzeitlichen Fort von Omoa. In der Hauptstadt Tegucigalpa bietet sich ein Bummel durch die lebhafteste City und ein Abstecher zum Nationalpark La Tigra an, in dessen Hochnebelwäldern Quetzals leben.

Schwarze Bewohner mit Kraushaar, typische Hütten aus Holz und Stroh: An den Karibikküsten leben die Garí-

funas, seitdem sie von den Briten im 18. Jahrhundert von der Insel St. Vincent nach Honduras abgeschoben wurden. Westlich von Tela reichen die Siedlungen der Garífunas bis in den Nationalpark Punta Sal hinein, der Strände und Mangrovenwälder umfasst.

Weitere Naturhighlights des Nordens sind der bei Tela gelegene Botanische Garten Lancetilla und das Tierchutzgebiet Cuero y Salado, in dem über vier Meter lange Manatis leben. Touristische Anhängsel sind die Islas de la Bahía mit den Hauptinseln Roatán, Útila und Guanaja. Ideale Winkel, um in der Karibikbrise zu entspannen und in eines der weltweit größten Korallenriffe abzutauchen.

*Andreas Drouwe*

## ▶ an sehen

### ■ Copán

Das „Athen der Maya“ ist ein absolutes Muss. Höhepunkt ist die Hieroglyphentreppe mit mehr als 1.000 Inschriftenblöcken.

### ■ Islas de la Bahía

Karibikträume und Tauchparadiese.

### ■ Omoa

Spanisches Fort mit mächtigen Mauern.

### ■ Mosquitia & Río Plátano

Wasserstraßen durch die Weiten.

### ■ San Pedro Sula

Besuch des Anthropologischen Museums.

### ■ Gracias

Kolonialer Kirchencharme.



Lancetilla: Tropische Blütenpracht

### ■ Tegucigalpa

Lebhafteste Hauptstadt des Landes – einen Bummel durch die City ist sie allemal wert.

### ■ Parque Nacional Celaque

Nebelwälder um den mit 2.827 Metern landesweit höchsten Gipfel.

### ■ Botanischer Garten Lancetilla

Pflanzen- und Vogelparadies bei Tela.

### ■ Parque Nacional Punta Sal

Mangrovenwälder und Garífuna-Dörfer.

# guide honduras



Bell Cay: Traumziel vor der Insel Utila

## anreise

Flüge nach San Pedro Sula mit **Iberia** (über Madrid), nach Tegucigalpa mit **British Airways/American Airlines** (über London und Miami).

## einreise

Für die Einreise ist nur der **gültige Reisepass** erforderlich. Aufenthalt für Deutsche maximal 90 Tage, für Österreicher und Schweizer 30 Tage. Offiziell muss man ein Weiter- oder Rückflugticket vorweisen können.

## geld

Landeswährung ist der nach dem berühmten Lencaführer benannte Lempira; **1 € = 16,5 Lempira**. Reisende sollten einen gewissen Vorrat an **US-\$ in bar** mitbringen (am besten kleine Scheine) sowie **Reiseschecks** in US-\$. Kreditkarten werden zunehmend akzeptiert.

## gesundheit

Devise: Besser nicht krank werden! In einem der rückständigsten Länder Lateinamerikas steht das Gesundheits-

system auf entsprechend niedrigem Level. Vor allem im ländlichen Raum herrscht großer Mangel an medizinischer Versorgung. Viele Honduraner leiden unter Magen- und Darmerkrankungen; Reisende sollten penibel genau auf die persönliche **Nahrungs- und Trinkwasserhygiene** achten. Tropenmediziner empfehlen Impfschutz gegen **Tetanus, Diphtherie, Hepatitis A und B** sowie **Typhus**. Ein ganzjähriges Malarierisiko ist in ländlichen Gebieten unter 1.500 m gegeben, besonders betroffen ist die Atlantikküste. Stechmücken übertragen auch das Denguefieber.

## übernachten

Von der Flohpirtsche bis zum Luxusresort ist in Honduras alles vorhanden. Das Gros des Übernachtungsangebots findet man auf den **Islas de la Bahía** (zuvorderst Roatán) sowie verstreut im

Norden (San Pedro Sula, La Ceiba, Tela, Trujillo), im Zentrum (Tegucigalpa, Yojoa-See) und im Westen (Copán Ruinas). Das Preisniveau ist durchweg niedrig. Ein Bett im Traveller-Schlafsaal kostet um die **5 €**, ein akzeptables DZ auf dem Land gibt es ab **10 €** (etwas mehr mit Privatbad), ein DZ bzw. Bungalows in einem guten Landhotel kostet **40–60 €**, für ein DZ in einem erstklassigen Stadthotel bezahlt man **80–100 €**. Auf den unter US-amerikanischem Preiseinfluss stehenden Islas de la Bahía kann ein Bungalow in einer Top-Anlage u. U. **150 €** /Nacht kosten.

## essen & trinken

Morgens, mittags und abends wird der **Plato típico** als garantierter Sattmacher aufgetischt. Grundlagen bilden schwarze Bohnen, Kochbananen oder Yucca bzw. Maniok, Reis, Maismehlfladen (Tortillas), Creme und etwas Käse. Den oft von einem kleinen Salat begleiteten Plato típico gibt es in zahlreichen Varianten, auch mit Eiern, Fleisch und Fisch. Frisches Obst ist reichlich vorhanden, idealer Durststiller eine frisch aufgeschlagene Kokosnuss. Bei Fruchtsakes auf Milch- oder Wasserbasis (**Licuaados de leche** bzw. **Licuaados de agua**) sollte man aufgrund von erhöhter Salmonellengefahr Vorsicht walten lassen.

## beste reisezeit

Empfehlenswert sind die niederschlagsärmeren Monate **Dez.–April**. Während der **Regenzeit (Mai–Nov.)** kommt es meist nachmittags zu heftigen Regengüssen; die angeschwollenen Flüsse können dann Reisen

durch die Mosquitia unmöglich machen. Ganzjährig herrscht ein warmes, tropisches Klima vor.

## buch-tipps

### Reiseland Honduras

Detaillierte Beschreibungen der Region und nützliche Infos machen den Guide zum idealen Reisebegleiter. *Edition Aragon, 215 S., ca 15 €*

### Reisehandbuch

#### El Salvador & Honduras

Alles Wissenswerte zu Honduras und El Salvador auf einen Blick. *Reise Know-How, 456 S., 22,50 €*

## infos

### Botschaft von Honduras

Cuxhavener Str. 14  
10555 Berlin  
Tel. 030/ 39 74 97 10  
Fax 39 74 97 12

### Instituto Hondureno de Turismo

Colonia San Carlos  
Apartado Postal 32 61  
Barrio Guanacaste  
Tegucigalpa D.C.  
Tel. 0050/4/ 2 22 21 24  
Fax 2 22 66 21  
[www.letsghonduras.com](http://www.letsghonduras.com)

### Central America Connections

Tel. 030/ 21 80 37 17  
030/ 27 58 21 36  
Fax 030/ 27 58 21 37  
Fax 0721/ 151 42 47 07  
[info@central-america-connections.com](mailto:info@central-america-connections.com)  
[www.central-america-connections.com](http://www.central-america-connections.com)



Tegucigalpa: San-Isidro-Markt



Lancetilla: Botanischer Garten in Tela



Roatán: Steht für Badefreuden



Ruinen von Copán: Relikte der Mayas

# Land der Legenden

**Nikaraguas Angebot: Dschungel, Vulkane, ein riesiger Süßwassersee und gut 825 Kilometer Küste an Atlantik und Pazifik.**



Isla del Maiz Grande: Karibikambiente am Nicaragua-See

**C**hichalgüegüe war ein altes Weib mit weißem Haar, faltenzerfurchtem Gesicht und spitzen Eckzähnen wie ein Hund. Sie hatte die Ureinwohner vor den Spaniern gewarnt. Auf dem Vulkan Masaya soll sie gelebt haben. Die Chorotega-Indianer nannten ihn Popogatepe, „Berg, der brennt“. Spuckte er Feuer, waren die Götter zornig, hieß es.

Am Krater rand halten es heute nur Schwärme kleiner grüner Papageien aus. Schwefelhaltiger Rauch tritt ständig aus dem Schlund des Masaya, einer von 40 Vulkanen im Land. Acht davon sind aktiv.

Die Legende von Chichalgüegüe ist eine von vielen im Land der wahren und erfundenen Geschichten. Für die Spanier war Chichalgüegüe eine Hexe. Sie fanden den Teufel auch in der Neuen Welt: Boca del Infierno, „Höllenschlund“, nannten sie den rauchenden Krater des Masaya. Tief hinter, bis auf die glühende Magma könne die Seele dort fallen, sagten sie.

Die Sandinisten gründeten 1979 rund um den Masaya den ersten Nationalpark des Landes. Der gleichnamige Ort ist vor allem für seinen Handwerkermarkt, den Mercado de Artesanía, bekannt. Während der sandinistischen Ära blieb er geschlossen, Mitte der 90er unter der Ex-Präsidentin Violeta Chamorro wurde er wieder

eröffnet. Das US-Embargo galt nicht mehr, wichtige Waren konnten wieder eingeführt werden. Auf dem Markt von Masaya werden seitdem wieder buntgewebte Hängematten, Schaukelstühle aus Granada, naive Malerei, Ton- und Lederwaren angeboten. Doch den Kids, die über den Markt laufen und den Touristen ihre Hilfe beim Einkauf anbieten, mangelt es an vielem. Für Schulsachen würden sie die verdienten Dollars benötigen – so sagen sie. Doch dann kaufen sie sich lieber ein Eis oder eine Cola.

Jeder dritte Nicaraguaner kann weder lesen noch schreiben. Das war unter den Sandinisten noch anders. Sie hatten das Land erfolgreich alphabetisiert. Doch dann zermürbte der blu-



Nicaragua-See: Frische Bananen

tige Bürgerkrieg die Moral des Bauernlands und die Revolution fraß ihre eigenen Kinder. Seit 13 Jahren herrscht nun Frieden. Und Nicaragua gilt nach Haiti als das zweitärmste Land Amerikas.

Auf der pazifischen Seite bestimmen Bananenplantagen, Mangos, Papayas und Zuckerrohrfelder das Bild. Nur 15 Kilometer von Masaya entfernt, in Granada, merkt man wenig von der Armut. Wer sich mit einer Kutsche durch die alten Gassen der Stadt fahren lässt, erlebt die Pracht einer vergangenen Epoche.

Granada glänzt. Barocke Kirchen und koloniale Bauten leuchten in Blau, Grün, Gelb, Rot und Orange. Die imposanten Arkaden beim Parque Central spenden in der tropischen Mittagshitze Schatten. Hinter den geschwungenen Fenstergittern der Kolonialhäuser gehen die Granadiner abends ihrer Passion nach: Lässig im Schaukelstuhl wippen.

Die spanischen Patios sorgen für angenehme Temperaturen: Hervorragende Ziegeldächer schützen vor Sonne, aus Brunnen plätschert kühlendes Nass. Einst war Granada die Stadt der Grundbesitzer und Händler. Der Eroberer Francisco Hernández de Córdoba hat sie 1524 gegründet. Granada profitierte von seiner idealen Lage auf dem Handelsweg zwischen ►





**Ometepe: Perfekt geformter Vulkankegel**

Pazifik und Atlantik. Heute wird das Kolonial-Juwel zur Freude der Touristen aufpoliert. Ein bisschen Folklore gehört auch dazu. Einmal die Woche feiert Granada die „Noche de la Serenata“ im Parque Central. Außerdem stimmt das Ambiente. Im Hintergrund erhebt sich einer der magischen Riesen, der Mombacho.

Zu Füßen des schlafenden, grünen Vulkans breitet sich der Nikaragua-See wie ein endloses Süßwassermeer aus. So nannten es die Spanier: Mar dulce. Für die Ureinwohner war der See der Nabel der Welt. Doch was wussten sie von den Erdplatten Nord- und Südamerikas, die hier vor Jahrmillionen zusammenstießen und das Wasser eingeschlossen? Nichts.

Die Indianer sprachen von „cocibolca“, vom Heiligen Wasser. Auf einigen Inseln sind noch Spuren alter Kultstätte zu finden. „Cocibolca“ kann friedlich und sanft, aber auch dunkel und aufbrausend sein kann. Doch bei Granada und den Isletas, den 365 Inselchen vor den Toren der Stadt, ist er das nie. Dort haben viele alteingesessene Familien Nikaraguas ein Ferienhäuschen – Inselwelt der High Society.

San Jorge, ein kleiner Ort am großen See, ist eigentlich nur eine Fährstation. Doch am Wochenende pulsiert dort nikaraguanisches Strand-



**Masaya: Festzug zu Ehren von San Jeronimo**

leben: Obststände, Garküchen, Melonenverkäufer, Kinder, die prallgefüllte Plastikbeutel mit Cashew-Nüssen feilbieten. Mit T-Shirts als Sonnenschutz springen die Ausflügler in die Fluten des Süßwassermeers.

Am Horizont bilden sich durch den Dunstschleier konisch perfekte Zwillingkegel ab: Es ist Ometepe, das Land der zwei Berge. Recht hat die Schriftstellerin Gioconda Belli, wenn sie Nikaragua als „Körper aus Seen und Vulkanen“ bezeichnet. Ometepe zieht die Besucher magisch an. An den Hängen der Vulkane wuchert das Grün, die La-

va-Erde ist fruchtbar und ernährt die wenigen Einwohner der Insel.

Nur eine Straße führt in Form einer Acht um die Berge. Auf der schmalen Landbrücke dazwischen liegt der Ort Santo Domingo. Wer am Karfreitag um Mitternacht im Fluss El Buen Suceso badet, wandle sein Geschlecht, weiß die Legende. Erst im nächsten Jahr zur gleichen Zeit könne man sich in den ursprünglichen Zustand zurückversetzen lassen.

Wer mit dem Kreuzfahrtschiff einen Tag über das Heilige Wasser fährt, landet im Paradies. Solentiname, der „Ort des Gastes“, hat keine Straßen und Autos – nur ein paar Hütten, eine Kirche und ein Hotel. Der Dschungel wächst aus dem Wasser. Tukanschreie, Affengebrüll und Grillengezirpe sind seine Melodien. Von der höchsten Stelle der Hauptinsel Mancarrón schweift der Blick über dichte, undurchdringliche Vegetation. Runde Felsen stehen auf dem Reconciliación, wo die Nahuaindianer ihre Toten begraben. Die Steine haben Augenhöhlen. Sie sehen von der Vergangenheit bis in die Gegenwart und bilden einen Teil der Mythen.

*Elke Weiler*

## ▶ ansehen

### ■ Granada

Spanische Stadt mit kolonial-tropischem Flair, in idealer Lage zu Füßen des grünen Vulkans Mombacho und direkt am Nikaragua-See.

### ■ León

Die Stadt war einst das kulturelle Zentrum Nikaraguas und eine Hochburg des liberal-demokratischen Geists, zu Zeiten der Diktatur Hauptstadt des Widerstands.

### ■ Masaya

Nationalpark mit aktivem Vulkan, kleiner Ort mit vielen Festen und dem bestem Kunsthandwerkmarkt des Landes.

### ■ Nikaragua-See

Größter Binnensee Mittelamerikas, er ist 16-mal so groß wie der Bodensee.

### ■ Ometepe

Insel der malerischen Zwilling-Vulkane im Nikaragua-See.



**León: Einstiges kulturelles Zentrum**

### ■ Río San Juan

Längster Fluss Nikaraguas, umgeben von Regenwäldern. Bei El Castillo steht eine Festung aus der Zeit, in der es den Panama-Kanal noch nicht gab und der Fluss die wichtigste Verbindung zwischen Atlantik und Pazifik war.

### ■ Montelimar

Inbegriff für Badefreuden an der Pazifikküste.

### ■ Little Corn Island

Ein Paradies für Taucher und Robinsonaden in der Karibik.

### ■ Managua

Die Hauptstadt liegt am Managua-See, seit dem Erdbeben 1972 im Wiederaufbau.

# guide nikaragua

## anreise

Zum Beispiel mit **Martinair** über Miami nach San José (Costa Rica), dann weiter mit **Taca** nach Managua. Andere Airlines: **Iberia** (über Madrid), **British Airways** (über London und die USA) **American Airlines** und **Continental Airlines** (mit Zwischenstopps in den USA). Zur Zeit gibt es keine Direktflüge von Europa.

## einreise

Nur mit einem noch mind. **6 Monate gültigen Reisepass**, **5 €** für Touristenkarte und **2 €** Migrationsgebühr.

## geld

Cordobas und US-Dollar, letztere am besten vor der Einreise eintauschen. Umrechnungskurs: **1 € = 14 Cordobas**. Kreditkarten: Visa, Mastercard, American Express etc.

## gesundheit

Außer dem **üblichen Impfkatalog** mit Tetanus, Diphtherie, Polio sind bis auf **Hepatitis A und B** sowie **Typhus** keine Extra-Impfungen notwendig. **Geringes Malaria-Risiko** während der Regenzeit in den östlichen Gebieten.

## übernachten

Für Budget-Hotels bezahlt man ab **4 €/DZ**, Hotels kosten ab **30 €/DZ**. Häuser der mittleren und gehobenen Preiskategorie (**40–225 €**) gibt es in Managua, Granada, León, Montelimar, Solentiname sowie ein neues Luxus-hotel mitten im Dschungel am Río San Juan. Auswahl in Managua: meist **große Häuser internationaler Hotelketten**, aber auch kleinere Hotels und Unterkünfte für Backpacker. Granada und León: überwiegend schöne Hotels mittlerer Größe in restaurierten Kolonialbauten. In den kleineren Ortschaften am Río San Juan oder an der Pazifikküste (abgesehen von Montelimar) meist nur einfache Unterkünfte.

## essen & trinken

Kaum ein Gericht ohne **gallo pinto**, dem berühmten Reis mit roten Bohnen! Das können die Nikaraguaner 3-mal täglich essen. Exotische Früchte,

Mais, Kakao und Yuca sind die wichtigen Grundlagen der Speisen und Getränke. Je nach Gegend stehen Fisch, Huhn, Schwein, Eidechse oder Schildkröte auf der Karte. Die wichtigsten Spezialitäten vereint der **caballo bayo** (Bohnenmus, Guacamole, Käse, gebratene Schweineschwarte, Fleischhäppchen, Enchiladas, Tacos, Tortillas, gebratene Kochbananen und Salat). Sehr erfrischend zu trinken: **fresco de piña y arroz**, ein Getränk aus Kokosnuss und Reis. Eher gewöhnungsbedürftig ist **pinolio**, ein traditioneller Drink mit Mais- und Kakaopulver.

## transport

Meist genutztes und billigstes Reise-mittel ist der **Bus**. Mietwagen ab **25 €/Tag** (Vorsicht, Straßenlöcher!). Eine Fahrt mit dem Taxi vom Flughafen Managua in die Stadt kostet ca. **10–15 €**, innerhalb des Zentrums bezahlt man **2–4 €**.

## beste reisezeit

**Juni–Sept.** (27–32 Grad) sowie **Nov.–Anfang März** mit Temperaturen von 30–35 Grad.

## buch-tipps

**Dumont Richtig Reisen  
Nikaragua, Costa Rica, Panama**  
Gewohnt ausführliche Infos zu Land und Leuten, Geschichte etc.  
*Dumont Verlag, 368 S. 22,50 €*

**Central America On A Shoestring**  
Auf Englisch. Gute Infos für Backpacker.  
*Lonely Planet Publ., 832 S., 22 €*

## Infoadresse

**Botschaft von Nicaragua**  
Joachim-Karnatz-Allee 45  
10557 Berlin  
Tel. 030/ 2 06 43 80  
Fax 22 48 78 91

**Nicaraguan Institute of Tourism**  
Hotel Intercontinental  
1c Sur, 1 c Oeste  
Mangua  
Tel. 00505/ 2 22 33 33  
Fax 2 22 66 10  
[www.intur.gob.ni](http://www.intur.gob.ni)

# Brodelnde Natur

Costa Rica, die „Schweiz Mittelamerikas“, punktet mit Vulkanen, Traumstränden, Wasserfällen, Lagunen und Nebelwäldern.

Vulkan Irazú: Spektakulärer Nationalpark auf über 3.400 Meter Höhe

**D**er Vulkan grollt und rumort, bis sich das Erdinnere unter ohrenbetäubendem Donner entlädt. Wütend spuckt er Feuer und Flamme, schleudert glühende Bälle ins nächtliche Schwarz. Gespenstisch erhellen sie den Himmel, zucken in Rot und Orange durch die Wolken. Aus sicherer Ferne ist die Siedehitze nur zu erahnen.

Ein paar bebende Stöße später ist Schluss, der Gigant versinkt in trügerischer Ruhe und gibt sich bei Tagesanbruch gewohnt majestätisch. Der Volcán Arenal ist einer der weltweit regsten Feuerberge. Mit seinem konischen Kegel bäumt er sich zwischen Fortuna und dem Arenalsee auf und schickt seine Rauchfahne in den Himmel über Costa Rica.

In Costa Rica kocht die Erde. Über das von Gebirgszügen durchsetzte Land verteilen sich 70 aktive und inaktive Vulkane. Im nordwestlichen Na-

tionalpark Rincón de la Vieja stößt man im Schatten des gleichnamigen 1.895-Meter-Riesen zu brodelnden Tümpeln vor, ab San José geht es hinauf zum Volcán Poás (2.704 Meter). Ein Fußweg führt an den Kraterschlund mit einem Durchmesser von eineinhalb Kilometern, mittendrin dampft die Laguna. Nördlich der Pilgerstadt Cartago windet sich ein Sträßchen an Kartoffel- und Zwiebelfeldern vorbei zum Volcán Irazú hinauf, der auf 3.432 Meter Höhe von eisigen Winden und unberechenbaren Nebeln umspielt wird. Die karge Gipfelregion steht als Nationalpark unter Naturschutz, die Blicke in Haupt- und Nebenkrater sind spektakulär.

Mittelamerikas drittkleinsten Staat kultiviert seine Vorreiterrolle im Natur- und Umweltschutz. Schon 1888 wurde das erste Schutzgebiet um den Barva-Vulkan ausgewiesen. Heute ist ein Fünftel des Landes von geschütz-

ten Arealen bedeckt, in denen sich eine tierische Vielfalt erhalten hat: über 900 Vogel-, 400 Amphibien- und Reptilien- sowie 230 Säugetierarten.

Im Dschungel hallt das Echo von Brüllaffen wider, Tapire und Jaguare streichen durchs Unterholz, Faultiere verharren reglos in Baumkronen und Spitzkrokodile auf Sandbänken an Flüssen. In Höhenregionen wie Monteverde kommen Goldkröten und die seltenen Quetzals vor, an die Strände im Nationalpark Santa Rosa kehren alljährlich Grüne Meerschilddrüsen zur Eiablage zurück.

Im Nationalpark Tortuguero, einem von Lagunen und Kanälen durchzogenen Feuchtgebiet an der Karibikküste, schleppen riesige Lederschilddrüsen ihre bis zu 600 Kilo Lebendgewicht an Land und buddeln zwischen März und Juni Eier ein.

An anderen Stränden tummelt sich internationales Publikum, angelockt



Nationalpark Tortuguero: Roter Nasenbär

Manuel Antonio: Ruhiger Strand ohne Rummel

von Bade-, Schnorchel- und anderen Wassersportfreuden. Beliebte Beachtreffs sind die Pazifikstrände von Tamarindo und Jacó. Raftingspaß erster Güte garantiert der Río Reventazón, das Wildwassermekka heißt Turrialba.

Costas Ricas Öko-Tourismus boomt nicht zuletzt dank leichter Zugänglichkeit der Nationalparks. In dem Land von der Größe Niedersachsens sind die Anfahrtstrecken nicht allzu weit. Ideal für Dschungel-Neulinge ist der Parque Nacional Manuel Antonio südlich des Städtchens Quepos. Der immergrüne Feuchtwald stößt unmittelbar an traumhafte Sandstrände, Leguane huschen über die Pfade, aus den Bäumen zirpen und ziepen die Melodien des Dschungels.

Im Gegensatz zu Manuel Antonio steht der Parque Nacional de la Amistad, der sich an die Grenze zu Panama schiebt. Trekking durch die Regen- und Nebelwälder erfordert exzellen-

tes Equipment und einen erfahrenen Guide. Auch erlebnisreich: die Durchquerung des artenreichsten Nationalparks Corcovado und ein Aufstieg auf den 3.820 Meter hohen Chirripó.

Im Vergleich zur Natur hinkt Costa Ricas Kultur hinterher, historische Spuren sind spärlich. Für viele war das Land Durchzugsstation. Bedeutendste archäologische Stätte ist Guayabo an den Ausläufern des Turrialba-Vulkans, das zwischen 1000 vor Christus und 1400 bewohnt war und als politisch-kultisches Zentrum eines weiten Einzugsbereichs fungierte. Auf den „montículos“, Steinhügeln mit einem Durchmesser von bis zu 30 Meter, standen einst Rundhütten, die von Dutzenden Menschen bewohnt waren.

1502 bekommt Kolumbus das Land als erster Europäer zu Gesicht. Er nennt es überschwänglich Costa Rica, reiche Küste. In seinem Kiel-

wasser strömten Konquistadoren nach und winkten – „Nichts zu holen“ – schnell wieder ab. Die erhofften Goldfunde blieben aus, die ausbeutbare Bevölkerung war dünn gesät, das Land zu unwirtlich. Gleichwohl wird Costa Rica Spaniens unterstellt, löst sich 1821 vom selbsternannten Mutterland und beschreitet seinen eigenen demokratischen Weg, der ihm den Ruf einer Friedensnation und der „Schweiz Mittelamerikas“ einbringt: ohne Armee und Kriegsmaschinerie.

Costa Rica ist ein Ländchen, zu dem die bescheidene Hauptstadt San José ebenso passt wie die liebenswerten Ticos. So nennen sich die Costaricaner selbst und pflegen ihren geflügelten Ausspruch vom „pura vida“ dem puren Leben. Will heißen: Es geht einem einfach gut.

*Andreas Drouve*

## ▶ ansehen

### ■ Volcán Arenal

Aktiver Vulkan mit gewaltigen Lava-Ausstößen.

### ■ Parque Nacional Manuel Antonio

Reich der Leguane mit Strandanschluss.

### ■ Playa Tamarindo

Langgestreckter Pazifikstrand.

### ■ Volcán Poás

Blick in den Krater des 2.704-m-Vulkans.

### ■ Guayabo

Wichtigste archäologische Fundstätte im Land.

### ■ Volcán Irazú

Starkes Panorama vom Kraterand.



Río Reventazón: Klasse Rafting-Revier

### ■ Monteverde

Bergwald in klarer Höhenluft.

### ■ Playa de Jacó

Weitgezogene Sandbucht – wunderschön.

### ■ Parque Nacional Tortuguero

Kanäle, Lagunen, Nasenbären und Brutgebiete von Meerschilkröten.

### ■ Río Reventazón

Raftingspaß bei Turrialba.

# guide costa rica



Balneario Tabacón: Wasserfälle am Arenal-See

## anreise

Flüge u. a. mit **Delta Airlines** (ab Frankfurt über Atlanta), **Iberia** (über Madrid und Miami) und **Martinair** (ab Amsterdam über Miami).

## einreise

Für einen Aufenthalt von bis zu 90 Tagen reicht der **gültige Reisepass**, der bei der Einreise noch mindestens 6 Monate gültig sein muss.

## gesundheit

**Standardimpfschutz** gegen Tetanus, Polio und Diphtherie ggf. auffrischen. Costa Ricas medizinische Betreuung gilt als vorbildlich für ganz Lateinamerika. Man findet im ganzen Land Krankenstationen (**centros de salud**).

## übernachten

Zur Weihnachts- und Osterzeit sollte man vorreservieren. Preisbeispiele für

## geld

Landeswährung ist der Colón, **1 € = 360 Colones**. Man sollte US-\$ in bar oder in Reiseschecks dabei haben. Umtausch in San José. Kreditkarten (z. B. Mastercard, Visa etc.) werden vielerorts akzeptiert.

DZ: akzeptable **Pensionen ab 15 €**, gepflegte **Stadthotels 60–80 €**, komfortable **Lodges ab 100 €**.

## essen & trinken

Nationalgericht ist **gallo pinto**, eine herzhafte Mahlzeit aus Reis und schwarzen Bohnen, zu der Rührei oder Fleisch gereicht wird. Dazu bekommt man **tortillas** (Maismehlpfannkuchen). Hochprozentiger Klassiker ist der Zuckerrohrschnaps **guaro**.

## beste reisezeit

Beste Besuchszeit der Nationalparks und Vulkane ist die trockene Hauptsaison zwischen **Dez.** und **April**. Nebensaison von **Mai–Nov**.

## buch-tipps

### Reisehandbuch Costa Rica

Detaillierter Guide mit nützlichen Infos. *Reise-Know-How*, 648 S., 30,40 €

### Lonely Planet Costa Rica

Englischsprachige Bibel für Backpacker. *Lonely Planet Publ.*, 572 S., 20 €

## infos

### Botschaft von Costa Rica

Dessauer Str. 28, 10963 Berlin  
Tel. 030/ 26 39 89 90  
Fax 26 55 72 10

### Instituto Costarricense de Turismo

Edificio Genaro Valverde  
Calles 5 y 7, Avenida 4  
Apartado 777, 1000 San José  
Tel. 0050/6/ 2 23 17 33  
Fax 2 55 49 97  
[www.tourism-costarica.com](http://www.tourism-costarica.com)

### Cámara Nacional de Turismo

Apartado 828, 1000 San José  
Tel. 0050/6/ 2 34 62 22  
Fax 2 53 81 02  
[www.costarica.tourism.co.cr](http://www.costarica.tourism.co.cr)

# Kultur-Cocktail

Der Mix aus Mythen und Magie der Maya sowie spanischem Christentum macht den ganz besonderen Reiz von Guatemala aus.

Lago de Atitlán: Blick vom Vulkan San Pedro auf Toliman und Atitlán

Alle Menschen, Landschaften und Dinge“, schrieb Literaturnobelpreisträger Miguel Angel Asturias über sein Land, „schweben in einem surrealistischen Klima von Wahnsinn und übereinander liegenden Bildern“. Er meint die überwältigende Seen- und Vulkanlandschaften, grandiose Bauwerke aus spanischer und präkolumbischer Zeit und die fremdartige Welt der Maya-Nachkommen. Über die Hälfte der rund zehn Millionen Einwohner sind Ureinwohner, Indígenas, und stammen von den legendären Mais-Menschen ab. Am eindrucksvollsten präsentiert sich ihr Leben im Hochland rund um den Atitlán-See.

Die Lage des Sees könnte kaum traumhafter sein. 1.562 Meter hoch, umrahmt von grünen Berghängen und mächtigen Vulkanen, schmiegen sich ein Dutzend weiße Indígena-Dörfer an sein Ufer. Die Indígenas bauen Mais und Bohnen an, züchten Schafe und Ziegen, flechten Schilfrohrkörbe und -matten, fertigen Einbäume an, weben und schneiden. Gut 600 Meter über dem See liegt das 8.000-Seelen-Städt-

chen Sololá. Dienstags und freitags ist Markttag. Von überall aus der Region kommen die Indios in ihren roten und blauen Trachten, bieten ihre Waren an, kaufen, verkaufen, ersteinen Werkzeug, Haushaltsgerät und Schnaps.

Noch farbenprächtiger ist der Markt im 15 Kilometer entfernten Chichicastenango. Dieses Muss jeder Guatemala-reise liegt auf 2.100 Meter Höhe. Hauptattraktion neben dem Markt ist die Kirche Santo Tomás. Als Zeichen der Überlegenheit des Christentums über die Götter der Mayas haben die

spanischen Eroberer 1540 den Maya-Tempel abgerissen und Santo Tomás darüber gestülpt. Seitdem knien die Maya-Nachfahren auf den ehemaligen Tempelstufen und opfern ihren alten Göttern. Dann bekreuzigen sie sich, betreten die Kirche, zünden Kerzen an und beten zu den Heiligen der katholischen Kirche.

Mit der Gründung der Stadt Santiago de los Caballeros de Guatemala 1543 war der Grundstein zur wirtschaftlich-politischen Metropole Zentralamerikas gelegt. Santiago boomte.



Indígenas: Fünf Millionen Maya-Nachfahren



Tikal: 3.000 Bauwerke auf 13 km<sup>2</sup> Dschungel

Barock- und Renaissancepaläste sowie 50 Kirchen und Konvente schossen wie Pilze aus dem Boden. Die Stadt prosperierte zur drittgrößten und mit hin schönsten Urbane der Neuen Welt. Bis zum Jahr 1773. Dann zeigte der Maya-Erdbebengott Cabracan, wer der Herr im Land des ewigen Frühlings ist. In Minuten nur legte er die 80.000-Einwohner-Capitale in Schutt und Asche.

Während Guatemala Ciudad mit heute rund 1.8 Mio. Menschen aus allen Nähten platzt und auf verlorenem Posten gegen Abgas, Lärm und Armut kämpft, ist Antigua ein auf Rosen gebettetes Kulturjuwel. Liebevoll restauriert und von der Unesco 1980 zum Menschheitserbe gekürt, gilt die von Kaffeeplantagen umrahmte Koloniale als das wohl schönste Vermächtnis der Spanier in Zentralamerika.

100 Kilometer südlich von Guatemala Ciudad brandet der Pazifik gegen die Küste. Der Weg dorthin führt an Kaffeeplantagen vorbei und kreuzt dabei den Lago de Amatitlán mit seinen heißen Thermalquellen sowie den aktiven Vulkan Pacaya (2.552 Meter). Hauptattraktion am Pazifik ist der Canal de Chiquimulilla. In den 1930ern angelegt, verbindet er Sipacate mit der 100 Kilometer entfernten Grenze zu El Salvador und fasziniert vor allem mit dichten Mangrovenlandschaften, üppigen Palmen, schwarzen Vulkan-sanddünen, kleinen Dörfern, Schildkröten und riesigen Vogelreservaten.

Während die Costa Sur, die pazifische Seite, eher Heimat von Rinderzüchtern, Baumwoll-Finceros und Zucker-Baronen ist, bietet die karibische Seite reichlich Sightseeing.

Erster Superlativ auf der Fahrt von Guatemala Ciudad entlang des Río Motagua zur Küste ist Quiriguá. Nirgendwo in der Mayawelt kann der Reisende spektakulärere Stelen bewundern als dort, inmitten riesiger Bananenplantagen. In unendlicher Fleißarbeit haben Mayasteinmetze Fabelwesen, Blumenornamente und Götterfratzen in die bis zu zehn Meter hohen Monolithen gehauen. Der gewaltigste von ihnen wiegt 65 Tonnen und stammt aus dem Jahre 771.

Der Lago de Izabal, ein 48 mal 24 Kilometer großes Naturkleinod, wartet mit hübschen Stränden, Top-Tropen und grandioser Vogelwelt auf. An



Tikal: Treppen zum Tempel Nummer II

der Mündung in den Río Dulce haben die Spanier 1651 zum Schutz vor Seeräubern das schmucke Castillo San Felipe de Larga am Ufer errichtet.

Wassertaxis chauffieren Touristen vom Lago de Izabal nach Livingston. Schon die Fahrt über den 36 Kilometer langen Río Dulce ist ein Genuss. Begleitet von Reihern und Pelikanen geht es himmelstürmendem Wald entlang. Ab und zu lichtet sich die grüne Kathedrale. Dann grüßen windschiefe Pfahlbauhütten.

Ein Hauch von Jamaika liegt in Livingston über den bunt bemalten Holzhütten. Reggae tönt durch die Sträßchen. Die Travellerszene bräunt sich an den kleinen Stränden, kippt ihr Bier in pittoresken Rasta-Buden und lauscht den dumpfen Trommeln

der Garifunas. Mit Glück werden sie Zeuge einer Beschwörungzeremonie. Maskierte, mit Muschelketten umhängte Schwarze treiben tanzend die bösen Geister aus.

Tikal, fünf Busstunden vom Lago de Izabal entfernt, taucht den Besucher in das gewaltigste Erbe der Mayas. In den 1960ern hatten nordamerikanische Archäologen in mühevoller Kleinarbeit 3.000 Tempel, Paläste, Stelen und Opfersteine restauriert. Stumm und starr stehen sie da, die 47 Meter hohe Pyramide mit dem Tempel des Großen Jaguar und die Pyramide mit dem Tempel der Masken.

Von dort aus regierten Zauberpriester die Welt. Mais und Kopalharz wurden verbrannt. Blut tränkte die Saat der Erde. Zuckende Menschenherzen nährten Sonne und Regengott.

Beim Blick von der 65 Meter hohen Pyramide IV über die grüne Unendlichkeit fragt man sich, warum Menschen vor 2.200 Jahren solch prachtvolle Urwaldstädte erbaut und 1.000 Jahre später wieder verlassen haben? Die Antwort wissen nur die Götter. Doch die schweigen. Wie der Dschungel selbst.

Gerald Penzl

## ▶ ansehen

### ■ Antigua

Bildschön restaurierte Kolonialstadt. Unesco-Weltkulturerbe. Bunte Passionsumzüge.

### ■ Canal de Chiquimulilla

Bootstour entlang schwarzer Vulkansandstrände.

### ■ Chichicastenango

Gepflegtes Kolonialstädtchen auf 2.100 m mit viel Flair und der berühmten Kirche Santo Tomás.

### ■ Cobán

Kolonialflair umrahmt von schöner Fluss- und Höhenlandschaft.

### ■ Lago de Atitlán

Laut Alexander von Humboldt „der schönste See der Welt“, von Vulkanen umrahmt.

### ■ Lago de Izabal

Größter See des Landes und Knotenpunkt für Ausflüge zu den Stränden der Karibik, zu



Antigua: Osterprozession

riesigen Bananenplantagen, der Top-Tropen-Natur und in den Peténdschungel mit Flores.

### ■ Quiriguá

Mayastätte mit kunstvoll behauenen Monolithen.

### ■ Tikal

Maya-Stätte im Peténdschungel: 3.000 Bauwerke auf 13 km² Fläche.

### ■ Livingston

Rastafaris und Garifunas geben dem Ort an der Mündung des Río Dulce in die Karibik ein buntes, gelassenes Jamaika-Flair. Nur mit dem Boot erreichbar.

# guide guatemala



Guatemala-Stadt: Die mächtige Kathedrale in der Landeshauptstadt

## anreise

Mit **American Airlines** tägl. von Frankfurt über Dallas nach Guatemala City bzw. mit **Delta Airlines** über Atlanta. Alternativ geht es mit **Iberia** von allen großen deutschen Flughäfen über Madrid und Miami. Von Belize, Honduras oder El Salvador per Bus oder Boot. Von Cancun/Mexiko kommt man mit Inter 4 x /Woche nach Flores oder nach Guatemala-Stadt.

## einreise

Für EU-Europäer genügt ein **Reisepass** mit mind. 6-monatiger Gültigkeit. Die offiziell genehmigte Aufenthaltsdauer beträgt i. d. R. 90 Tage.

## geld

Landeswährung ist der **Quetzal**. Momentan entspricht **1 € = ca. 7,8 Q.** US-\$ und US-\$-Reiseschecks sind gern gesehen, die gängigen Kreditkarten sind weit verbreitet.



Chichicastenago: Markttreiben

## gesundheit

In den tropischen Regionen ist auf ausreichenden Sonnenschutz und genügend Flüssigkeitszufuhr zu achten. Bei längeren Aufenthalten in Dschungelregionen wird eine **Malariaprophylaxe** angeraten. Vereinzelt ist mit **Dengue-Fieber** zu rechnen. Sinnvoll sind die **Standardimpfungen** gegen Polio, Tetanus und Diphtherie sowie gegen **Hepatitis A, B** und **Typhus**. Von Leitungswasser, Eiswürfeln, ungeschältem Obst und Gemüse sollte man in jedem Fall die Finger lassen.

## übernachten

Spaniens Vergangenheit ist allgegenwärtig. Kaum ein größerer Ort im Hochland, der nicht mind. eine Pension oder ein kleines Hotel im Kolonialstil hat. Die preiswerten Übernachtungen (i. d. R. sog. Hospedajes) schlagen mit **10–25 €/DZ** zu Buche, ein DZ der mittleren Preiskategorie kostet um **50–70 €**, die Top-Offerten beginnen bei ca. **130 €**. Im Dschungel und an



Chichicastenago: Kolonialstadt

der Küste sollten auch die ganz einfachen Unterkünfte zumindest über einen gut funktionierenden Ventilator und dichte Moskitogitter oder -netze an den Fenstern verfügen.



Antigua Guatemala: Am Fuße des Vulkans Agua

## essen & trinken

Die guatemalteckische Küche setzt die Tradition der Mayas fort. Hauptnahrungsmittel sind **tortillas**, **tamales** (Maisklöße mit Füllung), **chuchitos** (ähnlich tamales, aber in Mais- oder Bananenblätter gewickelt) und **frijoles** (schwarze Bohnen). Fester Bestandteil des Speiseplans sind **pollo** (Huhn), **plátanos fritos** (frittierte Kochbananen) und natürlich die von Mexiko her bekannten mit Käse, Gemüse oder Fleisch gefüllten **tacos** bzw. **enchiladas**. Typische Getränke sind neben Fruchtsäften und Milchmischgetränken **atoles** aus Mais und Reis, der gesüßte Maissaft **pinol**, Bier und natürlich raffinierte Cocktails mit Rum.

## beste reisezeit

Guatemala unterscheidet zwischen Trocken- und Regenzeit. Die Regenzeit beginnt im **Mai**, hat ihren Höhepunkt im **Aug.** bzw. **Sept.** und geht dann gegen **Ende Okt.** in die Trockenzeit über. Im feucht-schwülen Petén-Dschungel sowie an der Küste fallen die jahreszeitlichen Unterschiede weniger ins Gewicht. Auf etwa 1.500 m Höhe herrscht „ewiger Frühling“. **Ideale Reisezeit sind die Monate Nov. und Dez.**, im Hochland ist es dann von der Regenzeit her noch grün –



Landesküche: Scharf muss sein

und der Himmel ist garantiert blau und nicht, wie gegen Ende der Trockenzeit, diesig und grau.

## buch-tipps

### Guatemala

Viel Hintergrund mit ausführlichen Hotel-, Restaurant- und Verkehrsverbindungs-Infos. Auf die Bedürfnisse von Travellern zugeschnitten. Mit aktuellen Insider-Tipps und zahlreichen Karten, die die Orientierung erleichtern.

*S. Loose Verlag, 440 S., 19,95 €*

### Reisetaschenbuch Guatemala

Kompaktes Taschenbuch in gewohnter DuMont-Qualität mit fundierter Landeskunde. Dazu zahlreiche Tipps und Infos zu Essen und Trinken, Festen und Feiern, Hotels etc.

*DuMont Verlag, 240 S., 12 €*

## infos

### Botschaft von Guatemala

Joachim-Karnatz-Allee 47  
10557 Berlin  
Tel. 030/ 22 60 58 80  
Fax 22605877  
[www.guatemala.travel.com.gt](http://www.guatemala.travel.com.gt)  
[www.viajeaguatemala.com](http://www.viajeaguatemala.com)



San Andrés de Xecul: Bunte Kirche





# Kanal und mehr

Natürlich denkt jeder bei Panama sofort an den Kanal. Aber das Land bietet die ganze Palette für den Ökotouristen.

Panama-Stadt: Big Business hinter modernen Fassaden

Schon zu Beginn der Kolonialzeit forderte Spaniens König Carlos V. erste topographische Studien zum Bau eines Kanals, doch die Kapazitäten jener Zeit reichten natürlich nicht aus. Man behalf sich mit Pfaden, die nördlich von Panamá Vieja durch dichte tropische Vegetation verliefen. Auf ihnen waren schwerbeladene Maultiertrecks unterwegs, die aus Südamerika geliefertes Gold und Silber in mühsamen Tagesreisen an die Atlantikküste brachten. Im festungsbewehrten Hafen von Portobello verlud man die Schätze auf spanische Galeonen. Erst Jahrhunderte später entstand der Panamakanal, eines der größten Wunder der Erde ...

Canal de Panamá, ein verwegenes Werk, ein Projekt voller Tragik: Nach dem gescheiterten Erstversuch Frankreichs legten die USA 1903 bis 1914 einen Schleusenkanal an, dessen Bau durch Unfälle und Epidemien Tau-

sende Menschenleben forderte. Auf einer Länge von 81,6 Kilometern spaltete man den Isthmus, sprengte und grub sich in Form des Gaillard Cut durch die kontinentale Wasserscheide und durchtrennte einen bis zu 100 Meter hohen Gebirgszug.

Heerscharen von Arbeitern stabilisierten die Erddämme und baggerten die Fahrrinne aus, Ingenieure



Panama-Kanal: Frachter im Gatun-See

ließen die Zentralzone fluten und ebneten den Weg über die künstliche Seenroute. Die einstigen Hügelspitzen ragen heute als grüne Inseln aus dem Gatúnsee und locken eine bunte Vogelwelt an.

Statt raschem Ozeanhopping kostet das Abenteuer Panamakanal etwa zehn Stunden und – je nach Bootsgewicht – eine Durchfahrtgebühr von mehreren zehntausend Dollar. Dafür spart ein Bananendampfer zwischen Ecuador und Europa 8.000 Kilometer Seeweg. In den Megaschleusen Gatún, Pedro Miguel und Miraflores hebt und senkt man kleinste Yachten und größte Öltanker in akribischer Feinarbeit wie Fliegengewichte sagenhafte 26 Meter auf und nieder. Idealer Ausguck: die Besuchertribünen an den Schleusen von Miraflores. Noch besser, wenn ein schwerbeladener Frachter die gewaltigen Tore passiert und zentimetergenau in die Kammer einläuft.



Trotz verrotteter Straßenzüge und Fassaden hat das historische Viertel ein Kolonialgepräge bewahrt und gehört zum Weltkulturerbe der Unesco.

Von den Altstadtmauern schwenkt der Blick über die Skyline der modernen Metropole, in der Büro- und Bankhochhäuser in den Himmel ragen. Wegen der liberalen Bank- und Steuergesetze tummeln sich Schwärme von Finanzhaien. Im Schatten der Wolkenkratzer erinnert ein Monument an Vasco Núñez de Balboa, jenen spanischen Konquistador, der 1513 als erster Weißer den Pazifik erreichte und ihm den Namen Südsee gab.

Im San-Blas-Archipel gehen Kultur und Natur ein besonderes Bündnis ein. Propellermaschinen trotzen den karibischen Winden und bringen magenfeste Traveller von Panama-Stadt nach El Porvenir. Mitten hinein ins Territorium der Kuna, eines traditionsverhafteten Indiovolks, das mit Einbäumen auf Fischfang geht und auf seinen Palmeninseln in Holz- und Strohsiedlungen lebt. Mit Geschick weiß man die Besucherströme zu kanalisieren, verkauft ihnen farbige Tücher und Wandbehänge und trägt die eigene Haut kontrolliert zu Markte. Ganz wörtlich genommen: ein Foto ein Dollar. Peinlich? Ja. Vor allem, wenn sich Kunafrauen in Wickelröcken so richtig in Pose stellen.

Unverfälschte Natur bietet das 75.517 Quadratkilometer große Pana-

Dort geht es im Schneckentempo voran, wobei das Schiff an Back- und Steuerbord über Stahlseile mit Lokomotiven verbunden, stabilisiert und vorangezogen wird. Über die pazifische Ein- und Ausfahrt des Kanals spannt sich das stählerne Wahrzeichen des Landes: die Puente de las Américas, eine 118 Meter hohe Brücke, über die der Verkehrsstrom auf der Interamericana nach Panama-Stadt rauscht.

1671 tauchte Henry Morgan, der leibhaftige Seeteufel, in Alt-Panama auf. Der walisische Piratenkapitän und die Seinen plünderten Panamá Vieja und hinterließen ein Ruinenfeld, in dem man zwischen Haus-, Mauer- und Kirchenfundamenten umherstreift.

Die Zeitreise in die Vergangenheit setzt sich ein Stück weiter westlich rund um eine kleine Landzunge fort, wo die Spanier ihre neue Altstadt in die Höhe trieben und mit Bollwerken und Gotteshäusern ausstaffierten.



San Blas: Viel schöner als der Kanal

ma in seinen Schutzgebieten: 10.000 Pflanzen-, 950 Vogel- und über 200 Säugetierarten, Kaimane und Jaguare.

Star unter den Nationalparks ist der zum Weltnaturerbe deklarierte Parque Nacional Darién. Er erstreckt sich bis zur kolumbianischen Grenze und bündelt Regenwälder und Berge, über denen die seltene Harpyie, eine Art Adler ihre Schwingen erhebt. Im weiten Westen stößt man im Nationalpark Volcán Barú auf 3.475 Meter vor, saugt Frühlingsklima im zentralen El Valle de San Antón ein und bewundert im Parque Nacional Isla de Coiba die schillernden Rifflandschaften. Panamas Mosaik der 1.000 Inseln hat es in sich. Blumenfülle auf Taboga, weiße Sandstrände auf Grande und Contadora.

*Andreas Drouve*



Alt-Panama: Von Henry Morgan gebrandschatzt

## ▶ ansehen

### ■ Panamakanal

Schleuse um Schleuse durch den Bauch Amerikas – ein Wunderwerk. Am spannendsten natürlich an Bord eines Schiffs.

### ■ Panama-Stadt

Historisches Viertel als Weltkulturerbe.

### ■ Ruinen von Panamá Vieja

Was Pirat Morgan von Alt-Panama übrig ließ.

### ■ El Porvenir

Traum-Eiland im San-Blas-Archipel.

### ■ El Valle de San Antón

Malerisches Örtchen in altem Kraterkessel.

### ■ Parque Nacional Isla de Coiba

Bunte Rifflandschaften als Tauchertraum.

### ■ Isla Contadora

Sonnenflut über weißen Stränden.

### ■ Boquete

Höhenfrische in üppigem Grün.

### ■ Isla Grande

Glasklares Meer und Palmenhaine.

### ■ Parque Nacional Darién

Naturparadies für Abenteurer.



**Panama-Stadt: Blick von der Uferpromenade auf die Bürohochhäuser**

## anreise

Flüge nach Panama-Stadt via Madrid mit **Iberia**. Alternativ kann man mit **American Airlines** über Miami oder New York mit **Continental Airlines** fliegen. Der internationale Flughafen Tocumen liegt knapp 30 km östl. von Panama-Stadt.

## einreise

Visumfreier Aufenthalt von bis zu 90 Tagen für Deutsche, Österreicher und Schweizer. Bei der Einreise muss man den **noch mind. 6 Monate gültigen Reisepass** vorlegen. Gegenüber den Behörden sollte man auf Nachfrage ein Weiter- oder Rückflugticket vorweisen können.

## geld

Landeswährung ist der nach dem gleichnamigen spanischen Pazifikentdecker benannte Balboa, doch auch der US-\$ ist gesetzliches Zahlungsmittel. Wegen seiner vergleichsweise geringen Bedeutung ist der Balboa nur in Münzen im Umlauf; **1 € = ca. 1 Balboa**. Man sollte ein vertretbares Budget an **US-\$ in bar** mitbringen (am besten gestückelt in „kleine“ Noten) sowie ebenfalls in US-\$ ausgestellte **Travellerschecks**. Gängigste Kreditkarten sind Visa, Mastercard, Diner's und American Express.

## gesundheit

Impfpflicht besteht bei der Einreise gegenwärtig nicht, doch empfehlen sich eine ganze Reihe von Schutzmaß-

nahmen. Grundsätzlich gilt: **Basisimpfschutz** gegen Tetanus, Polio und Diphtherie ggf. auffrischen. Ratsam sind Impfungen gegen **Gelbfieber** (speziell bei Reisen durch die Provinz Darién) und **Typhus**. Außerdem werden Impfungen gegen **Hepatitis A und B** empfohlen. Die Fälle von **Denguefieber** nehmen zu, ein ganzjähriges **Malariarisiko** besteht v. a. in den ländlichen Tiefländern der Karibikflanke. Dauerhaft ist das Risiko von Magen- und Darmerkrankungen gegeben. Panama verfügt über durchweg gut sortierte Apotheken, bei notwendigen Krankenhausaufenthalten wendet man sich am besten an eines der Privathospitäler in Panama City.

## übernachten

Als „big business centre“ rühmt sich Panama-Stadt wg. seiner Luxusabsteigen, in denen man für das DZ leicht **150–250 €** hinblättert. In Apart-Hotels der Hauptstadt nächtigt man im DZ von **40–60 €**, die DZ-Preise für



**Stochern: Den Könnern überlassen!**

# panama

eine annehmbare Pension (residencial) beginnen bei etwa **11 €**. In kleineren Städten und auf dem Land sollte man bei einfachen Unterkünften mit **10–20 €/DZ** rechnen, in Mittelklassehotels zwischen **25–40 €**. Mehrbetthäuser (Cabañas) in Beachnähe kosten **30–50 €**. In luxuriösen Beachresorts und Ökolodges kann man durchaus an die **180 €**-Marke stoßen. Außerhalb von Panama-City unter der Woche (Mo.–Fr.) oft günstigere Tarife.

## essen & trinken

Panameños beginnen den Tag gerne herzhaft. Als populäre Magenfüller dienen schwarze Bohnen, Reis mit Huhn (**arroz con pollo**), frittierte salzige Bananenscheiben (**patacones**), gefüllte Maismehltaschen (**empanadas**) und Maismehlpfannkuchen (**tortillas**). Beliebte sind auch Hühnersuppe (**sancocho de gallina**). Bei den Getränken kommen Säfte, Bier und Rum zum Zug.

## beste reisezeit

Tropisch heißes Klima mit hoher Luftfeuchtigkeit; durchschnittliche Küstentemperaturen **27 Grad**, im niederen Bergland um **20 Grad**. Beste Reisezeit während der Trockenzeit Jan.–April. Regenzeit in der Regel Mai–Dez.

## buch-tipps

### Reisehandbuch Panama

Bewährter Guide mit detaillierter Beschreibung der Sehenswürdigkeiten. *Reise-Know-How*, 504 S., 22,50 €

### Lonely Planet Panama

Wissenswerte Infos für Backpacker. *Lonely Planet Publ.*, 384 S., 32 €

## infos

### Botschaft der Republik Panama

Joachim-Karnatz-Allee 45  
10557 Berlin  
Tel. 030/ 22 60 58 11  
Fax 22 60 58 12

### Institut für Tourismus in Panama (IPAT)

Tel. 030/ 22 60 58 22  
Fax 22 60 58 12  
[www.panamainfo.com](http://www.panamainfo.com)  
[www.panamatours.com](http://www.panamatours.com)

*Achtung: Ab sofort gibt es eine neue Webseite des Fremdenverkehrsamtes von Panama mit allem Wissenswerten zu Land und Leuten, Unterkunft etc. Nähere Infos unter [www.visitpanama.com](http://www.visitpanama.com)*

## i m p r e s s u m

### „abenteuer und reisen plus“

erscheint als Beilage im Verlag WDV Wirtschaftsdienst Gesellschaft für Medien & Kommunikation mbH & Co oHG, Tel. 06172/ 67 00

Telefax: 06172/ 67 01 44

### Herausgeber und Chefredakteur:

Wolfgang C. Ehrmsperger  
(verantwortlich für den Inhalt)  
Tel. 089/ 6 20 10 30

Projektleitung: Peter Pfänder

Vertrieb: Rainer Bonhard

Tel. 06172/ 67 04 59

Anzeigen: Hans-Joachim Rummel,

Tel. 06172/ 67 05 12

Die Beilage und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind ur-

heberrechtlich geschützt. Verwertung ohne Einwilligung des Verlags strafbar.

### Bildnachweis:

Titelfoto (Montage): Image Bank (1); F. Heuer (1); M. Gonzalez (2) beide laif; I. Pompe/LOOK (1).

gettyimages: 3 (1); T. Tomaszewski/Visum: 3 (1), 8 o., 10 (1); G. Penzl: 3 (2), 8 u., 12 (1), 20/21, 21 (1); M. Gonzalez: 3 (1), 6 (2), 9, 10 (4), 14 u. (2), 15, 16 (4), 17, 18, 24 u. (2), 25, 26 (4), 28/29 o., 28, 29 u., 30 o.; F. Heuer: 3 (1), 6 o. r., 11 o., 12 o. (2) beide laif; Image Bank: 4/5, 7 o.; J. Richter: 7 u., 22 (1); I. Pompe: 11 u. l., 13, 16 (2); F. M. Frei: 11 u. r., 21 (1), 22 (2) alle drei LOOK; H. Meyer/lair: 14 o.; A. Drouve: 21 (1); N. Hein/Visum: 22 (1); M. Pizzocaro/On Location/lair: 22 (1), 29 o., 30 u.; K. Wothe/LOOK: 24 (1), 26 (1).