

Nicaragua Costa Rica • Panama

Gerhard Heck

1 | **1** | **TTIRICHTIG**
UI REISEN

Lebensraum südliches Zentralamerika

Tourismus in Zentralamerika 10

^EJ^M Ein Dutzend Höhepunkte 13

Landschaft und Klima in Nicaragua,

Costa Rica und Panama 14

Thema Der tropische Regenwald - das größte genetische Reservoir unserer Erde 16

Tip Tips für Urwald-Trips 21

Die Tierwelt 22

Die ethnischen Gruppen im südlichen Zentralamerikas 24

Indigenas in Nicaragua 26

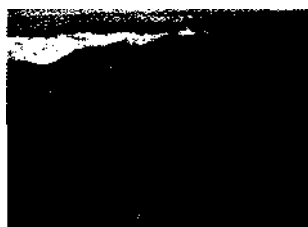
Indigenas in Costa Rica 27

Indigenas in Panama 29

Geschichte im südlichen Zentralamerika 31

Zeittafel zur Geschichte 35

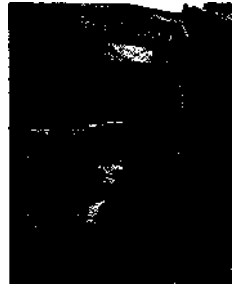
WiMffM Die Contra 38



Reisen im südlichen Zentralamerika

Nicaragua

Nicaragua im Schnelldurchgang	46
In Nicaragua wird Geschichte groß geschrieben	50
Thema Giaconda Belli- eine nicaraguanische Biographie	54
Thema Die erfolgreichste Alphabetisierungskampagne der Welt - Bildung und Erziehung in Nicaragua	58
Nicaragua libre< - mehr als Revolution und Unterdrückung	61
Reisen in Nicaragua	64
Die Hauptstadt Managua	64
I Q J 3 I ^{ur} Orientierung in Managua	67
Ein Rundgang durch das Centro Histórico	68
Wflülfm Der Managua-See- Abfalleimer der Stadt	72
Der Süden Nicaraguas	76
Zum Lago de Nicaragua und entlang dem Rio Juan	77
Wflülfm William Walker in Nicaragua	84
Entlang der Panamericana nach Costa Rica	88
Von Managua zur Atlantikküste	91
WSfBIMM Die politische Entwicklung an der nicaraguanischen Atlantikküste	92
Der Norden Nicaraguas	98
Entlang der Panamericana nach Honduras	98
B B M Sandino	102



Die nördliche Pazifikküste	105
Von Managua bis Leon	105
Von Leon nach Norden	108

Costa Rica

Costa Rica im Schnelldurchgang	112
---------------------------------------	-----

Geschichte der >Reichen Küste<	116
---	-----

Zwischen Skylla und Charybdis - Von der Verträglichkeit von Ökologie und Tourismus	117
---	-----

<u>WiJfSfffm</u> Söhne und Väter -die >Schweiz< Zentralamerikas und ihre Präsidenten	118
--	-----

Reisen in Costa Rica	122
-----------------------------	-----

Die Hauptstadt San Jose	122
--------------------------------	-----

Rundgang durch San Jose	126
-------------------------	-----

<u>WSfSfffm</u> Neutralität dank Demokratie und Frieden - der Friedensnobelpreis für Oscar Anas Sanchez	127
--	-----

Sehenswertes am Rand der Stadt	133
--------------------------------	-----

^^^ Tips für Kids	134
---------------------	-----

Das zentrale Hochland	136
------------------------------	-----

Cartago	137
---------	-----

Der Osten: Ausflüge von Cartago und der Vulkan Irazü	139
---	-----

Heredia	142
---------	-----

- Der Nordwesten: Ausflüge von Heredia und der Vulkan Barva	143
--	-----

Alajuela	144
----------	-----

Der Westen: Ausflüge von Alajuela und der Vulkan Poäs	145
--	-----

Der Osten Costa Ricas und die Karibikküste	147
---	-----

Von San Jose nach Siquirres	148
-----------------------------	-----

^^^ H Mit der Seilbahn durch den Regenwald	150
---	-----



Puerto Limön	153
Der Kaffee, die Eisenbahn und die Bananen	154
Von Puerto Limön entlang der Karibikküste	156
Quetzales, Arakangas und Tukane - die schönsten Vögel Costa Ricas	158

Der Nordwesten Costa Ricas und die Pazifikküste

Von San Jose zur Pazifikküste	161
Entlang der Panamericana nach Nicaragua	165
Die nördliche Pazifikküste mit der Halbinsel Nicoya	172

WfiiüffffM »Blutiges Gold« 175

WfiiBffUM Schildkröten - Ihre Nistplatztreue
wurde ihnen zum Verhängnis 182

Der Süden der Halbinsel Nicoya 185

Der Süden Costa Ricas

Die südliche Pazifikküste und
die Halbinsel Osa 187

W!Jf8ff!M Noch immer ein Geheimnis-
die *esferas de piedra* 197

Entlang der Panamericana von
San Jose nach Panama 199

Panama

Panama im Schnelldurchgang 206

Die Geschichte Panamas 210

TfiiBM/M Aufstieg und Fall des Comandante
Manuel Antonio Noriega 212

»Oh, wie schön ist Panama«... 213

Reisen in Panama 217



Panama-Stadt	217
Panama Viejo	219
Casco Viejo - das koloniale Panama	222
Das moderne Panama	227
Tauchen in Panama	231
Die Kanalzone, Colön und Umgebung	233
Eine Fahrt durch den Panamakanal	233
<u>WffIBIMM</u> Die Geschichte und Zukunft des Panamakanals	234
Mit dem Zug entlang dem Kanal	240
Auf der Straße von Panama-Stadt nach Colön	240
Colön	241
Die Umgebung von Colön: Costa Abajo und Costa Arriba	244
^KB^M Fuerte San Lorenzo	245
Der Westen Panamas	248
Von Panama-Stadt über die Halbinsel Azüero nach Santiago	248
Von Santiago nach Costa Rica	255
Ein Abstecher in die Provinz	
Bocas del Toro	255
David	259
Die Umgebung von David und der Vulkan Barü	260
Von David bis zur costaricanischen Grenze und nach Puerto Armuelles	261
Der Osten Panamas	261
San Blas-Inseln	261
Von Panama-Stadt nach Kolumbien	268



Serviceiteil

Allgemeine Reiseinformationen von A bis Z	274
Adressen und Tips von Ort zu Ort	282
Abbildungsnachweis	359
Register	360

Verzeichnis der Karten und Pläne

Nicaragua:

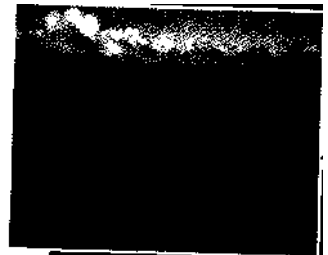
Stadtplan Managua	68
Der Süden Nicaraguas	79
Stadtplan Granada	82
Der Norden Nicaraguas	99
Stadtplan Matagalpa	101
Stadtplan Leon	106

Costa Rica:

Stadtplan San Jose	124
Das zentrale Hochland	136
Stadtplan Cartago	138
Stadtplan Heredia	143
Stadtplan Alajuela	145
Der Osten Costa Ricas	148
Stadtplan Puerto Limón	156
Der Westen Costa Ricas	162
Stadtplan Liberia	169
Der Süden Costa Ricas	189

Panama:

Stadtplan Casco Viejo	223
Stadtplan Das moderne Panama	227
Die Kanalzone	239
Stadtplan Colón	242
Das zentrale Panama	250
Der Westen Panamas	257
Stadtplan David	259
Der Osten Panamas	263



*Costa Rica, die heißen Wasserbäder in Tabacón
bei Fortuna de San Carlos bieten ein
erholsames Badevergnügen inmitten üppiger Natur O*