

## Potencial turístico de los Parques Nacionales de la Provincia de Veraguas, Bocas del Toro y Colón

### COIBA

El Parque Nacional Coiba es un parque situado en los distritos de Montijo y Soná en la provincia de Veraguas a 25 minutos de vuelo desde la ciudad de Panamá. Su superficie: 270,125 ha, de las que 216,543 son marinas.



El Parque Nacional Coiba fue declarado como Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en el año 1980.

### Potencial turístico

El Parque Nacional Coiba está ubicado en la provincia de Veraguas, sus 270,125 hectáreas (650,000 acres) lo hacen uno de los parques marinos con mayor superficie protegida en el mundo. Posee el segundo arrecife de coral más grande del Océano Pacífico Oriental, de los cuales el 80 por ciento se conserva virgen, al igual que su vegetación y bosques. Creado en el año 1994 y declarado Patrimonio de la Humanidad en 1995, el parque es administrado por la Autoridad Nacional del Ambiente (ANAM).

El Parque Nacional Coiba está conformado por las islas de Coiba y 38 islas más pequeñas como Coibita, Jicarón, Jicarita, Canal de Afuera, Afuerita, Pájaros, Uva, Brincanco, entre otras. Los amantes de la naturaleza y el ecoturismo podrán disfrutar de avistamiento de aves, delfines, ballenas, tiburones, rayas y una extensa variedad de vida silvestre. Coiba es un paraíso terrenal, ideal para la práctica del buceo, senderismo y la pesca deportiva.

Coiba es una región muy poco explotada, donde reina la tranquilidad y mucha vida salvaje, fuera de lujos o infraestructuras turísticas deslumbrantes.

Los bosques primarios son los que predominan en Coiba aunque también se encuentran bosques intervenidos como consecuencia de los campamentos de la colonia penal y de las extracciones forestales de tiempos pasados. Se han censado 1,450 especies de plantas vasculares con la presencia de abundantes ejemplares de ceiba (*Ceiba pentandra*), panamá (*Sterculia apetala*), espavé (*Anacardium excelsum*), tangaré (*Carapa guianensis*) y cedro espino (*Bombacopsis quinatum*).



Desde el año 1993 y con la colaboración de la Agencia Española de Cooperación, AECI, existe una estación biológica en el parque que hasta la fecha ha censado 36 especies de mamíferos, 147 de aves y 39 especies de anfibios y reptiles, con un alto grado de endemismo como por ejemplo el ñeque de Coiba (*Dasyprocta coibae*) y el mono aullador de Coiba (*Alouatta palliata coibensis*) entre los mamíferos, y el colaespina de Coiba (*Cranioleuca dissita*) entre las aves. Coiba es el único sitio de Panamá en el que aún se pueden observar bandadas en libertad de la guacamaya bandera, casi extinta en el territorio continental. Pero la gran riqueza natural del parque es la marina. En la bahía de Damas se localiza un arrecife de coral con más de 135 ha de extensión, el segundo más grande del Pacífico tropical americano. Pasamos Granito de Oro y nos dirigíamos al extremo sur de la isla en lo que uno de nosotros comenta lo increíble que fuera divisar una ballena y no han pasado mas de dos minutos y abajo del bote divisamos una mancha blanca bien grande e inmediatamente oímos un estallido de Vapor a no más de 10 metros del bote. Era una ballena jorobada con su cría y nos hizo un espectáculo que nos alegró el día.

### **Pesca Deportiva en la Isla Coiba...**

La zona de la costa de la Isla Coiba es uno de los mejores sitios para practicar pesca deportiva. Las corrientes únicas del lugar hacen de esta área una perfecta zona de alimentación para el pez aguja, pez espada y pez vela, además de otros pequeños peces. Las cuevas submarinas y arrecifes atraen además pargos de Golfo, meros, y amberjacks.

La pesca desde la costa puede dar resultados excelentes aquí. El pez gallo y el aguja azul se encuentran cerca de la costa. La variedad de peces en Isla Coiba es impresionante, y nunca se sabe que es lo que se va a pescar la próxima vez. Una variedad de operadores de fletamentos ofrecen tours de más de un día en la Isla Coiba. El alojamiento y las comidas se lleven generalmente a bordo de la nave.

## **Snorkeling y Buceo en la Isla Coiba...**

La remota Isla Coiba ha sido relativamente poco explorada por los buceadores. Las aguas prístinas y el gran arrecife de coral atraen a más de 200 especies de peces coralinos como el pez ángel, globo, trambollitos, y anguilas moray. Hay paquetes de 5 a 7 días de buceo disponibles de varios operadores, con alojamientos y comidas a bordo del barco e incluye buceo diario.

### **¿Cómo llegamos?**

Desde la Ciudad de Panamá se puede viajar por carretera (245 kilómetros, 5 horas aproximadamente) hasta Santiago de Veraguas, por una aerolínea local con un tiempo aproximado de vuelo de 20 minutos o por mar hasta Bahía Honda. Cuando se llega a Santiago se debe tomar la vía principal que conduce al Puerto Mutis (25 kilómetros), para luego trasladarse vía marítima hasta la isla.

Primero se debe llegar a Santiago, provincia de Veraguas. Desde la Ciudad de Panamá toma aproximadamente 30 minutos por vía aérea y unas 5 horas por carretera (252 kilómetros). Luego se toma la carretera que lleva a Puerto Mutis (25 kilómetros) y finalmente se traslada vía marítima hasta la isla de Coiba (2 horas aprox.).

Otra opción es llegar por carretera desde Santiago a Santa Catalina, una vez en Santiago se toma la Carretera Interamericana en dirección a Soná y seguir las señales hasta Santa Catalina (2 horas aprox.).

Para poder visitar la isla de Coiba es necesario registrarse en las oficinas de la ANAM. Para mayor información llamar a la sede regional de la ANAM en Veraguas, Tel: +507 998-4271 / Fax: +507 998-0615

Línea Aérea Nacionales: Aeroperlas Regional Panamá Tel. (507) 315-7500/213-9344

Air Panamá (Turismo Aéreo) Tel. (507) 316-9000/315-0439

Después de una larga manejada nocturna hasta el pueblo de pescadores y surfistas de Santa Catalina en la provincia de Veraguas, nos esperaban las lanchas (pangas rápidas) que nos llevarían a una excursión de surfistas con destino a la inmensa isla de Coiba.

Partimos a las 6.30 am desde el pequeño río de Santa Catalina en 2 botes uno con un 200 caballos y el otro con un 75 caballos, por lo que decidimos partir primero para que no nos "llantiaran". Nuestra dirección era el centro de ANAM en Coiba en donde es necesario registrarse para poder entrar a la isla sin problemas. El viaje en lancha nos duró una hora y 20 minutos aproximadamente desde Santa Catalina hasta el puesto de la ANAM en Coiba. Nos sorprendimos de ver una estructura bien montada sobre playas de arena clara rodeada de varias islas como Ranchería, Canal, Coibita, etc... Una vez ahí, nos cobraron un balboa por ser panameños y creo que a los turistas extranjeros les cobran diez balboas. Estuvimos un corto tiempo ahí pero nos explicaron que ellos tienen como 10 cuartos con instalaciones, y hasta aire

acondicionado siempre y cuando lleves tu diesel para la planta. El precio es de diez balboas por persona.



### **Sitios de alojamiento**

Hospedaje:

Se puede uno alojar en la Estación Biológica del área bajo previa autorización de la ANAM.

Contacto:

Sede regional de la Autoridad Nacional del Ambiente (ANAM). Teléfono: (507)-998 4271/500-0855, o en las oficinas del Parque Nacional Coiba. Hotel Barato San José: hotel 3 estrellas con desayuno \$45.00 x noche WIFI gratis

### **Fiestas religiosas y Patronales**

El Folklor social es el área del Folklor general que se ocupa de los hechos sociales de los pueblos, los cuales, se transmiten de generación en generación y se expresan en supervivencias colectivas de larga duración. En el Folklor social se analizan los hechos Folklóricos de carácter social y popular, en los cuales los pueblos expresan la alegría colectiva y la diversión general. Son ejemplos de estos hechos Folklóricos: Los Carnavales, las Ferias de los Pueblos, las fiestas cívicas, las fiestas patrióticas, las fiestas escolares, las fiestas veredales y campesinas en general.

### **Gastronomías**





Hoy en día la gastronomía campechana es una combinación de productos regionales y alimentos introducidos a América por los europeos. El amplísimo menú incluye comida del mar, como el pan, los panuchos, las empanadas, los tamales y los tacos de cazón; el pámpano en escabeche; las patas de cangrejo en frío; el exquisito papaché, que se cría en los manglares, y distintas recetas de pulpo, calamar y una gran variedad de peces. Durante el verano se puede conseguir el cangrejo moro, preparado de diferentes maneras y considerado por muchos como “el rey de los crustáceos”. Los camarones de Campeche son los mejores y más cotizados del país, y se pueden elegir distintos platillos con camarón gigante, grande, de la costa y el pequeño llamado "siete barbas". De la comida no marina sobresalen los tamales de harina colada, rellenos de picadillo de puerco o de carne de gallo con salsa de achiote (semilla típica de la región); el pibinal, elote tierno cocido; y las tortillitas de maíz con manteca.

### **Bailes o danzas**

En la región de Veraguas se cultivan bailes típicos como cumbias, puntos y tamboritos.

- **Cumbias:** las cumbias veragüenses son cumbias alegres, que representen faenas de una región trabajadora. Entre las cumbias populares podemos mencionar: La cumbia de los melones y los peones.



### **Grupo Folklórico ejecutando bailes de la región veragüense**

**Puntos:** un punto muy popular de la región veragüense es: El Chatra.

- **El Tamborito:** el tamborito veragüense, posee una gran calidad poética, sus melodías juntan la alegría con la tristeza al mismo tiempo. Sus coplas y música encierran un sentido diferente al de las otras provincias de nuestro país.

En Veraguas encontramos los *Bogas*, tambores que evocan la vida de los voteros en el río, entre ellos podemos mencionar: el Señaña, Afuera de la Mar, Las Olas son de la Mar, Ajé yo soy Morena y soy Sirena.

Otros temas que se tratan en los textos de los tambores veragüenses son: fuertes críticas a las costumbres del lugar que denotan lucha entre las clases. Entusiasmo por el tema de la política, tambores que nombran figuras como Rodolfo Chiari, Belisario Porras entre otros. Alusión a las fiestas tradicionales del país, donde se hace cita al calendario de las fiestas patronales. Inclinación hacia los textos líricos, el alcance de los celos, la impetuosa pasión, las indirectas envenedadas por el despecho. La evocación poética del campo. Los viejos rincones de la ciudad capital, como por ejemplo Calidonia, La Explanada y La Calzada.

### **BOCAS DEL TORO**

#### **Potencial turístico**

La Provincia de Bocas del Toro esta ubicada en el Mar Caribe. La capital de Bocas del Toro es Bocas del Toro y limita al norte con el Mar Caribe, al este con la provincia de Veraguas, al sur con la provincia de Chiriquí y al oeste con Costa Rica. Las principales islas que forman el archipiélago de Bocas del Toro son: Isla Colón, Isla Popa, Isla Bastimentos, Isla Cristóbal, Cayo de Agua y Cayo Carenero.

La Ciudad de Bocas del Toro se encuentra en Isla Colón. El archipiélago de Bocas del Toro esta compuesto por 9 islas, 50 cayos y más de 200 islotes.



La mejor época para visitar Bocas del Toro es en la estación seca: (meses de febrero a abril y septiembre a octubre). En Bocas del Toro usted podrá realizar paseos turísticos, practicar snorkel, buceo, surf, disfrutar de lindas playas, visitar bosques, observar tortugas marinas y visitar las comunidades indígenas.

1. Isla Colón en donde se encuentra la ciudad de Bocas del Toro.
2. Parque Nacional Marino en Isla Bastimentos.
3. Cayos Zapatillas.
4. Sendero del Oso Perezoso en Bahía Onda.
5. Isla Cristóbal.
6. Punta Caracol.
7. Punta Hospital.
8. Bahía de los Delfines.
9. Sendero de las Ranas Rojas.
10. Isla de los Pájaros.

### **¿Como llegamos?**

Desde la Ciudad de Panamá, se puede llegar por avión, saliendo del Aeropuerto Internacional Marcos A. Gelabert (Albrook) con destino a Isla Colón. El tiempo de vuelo es una (1) hora aproximadamente. También, es posible llegar por avión desde David (Chiriquí), Changuionola y desde el Aeropuerto de San José (Costa Rica). La segunda opción de llegada sería, por la carretera Interamericana desde Panamá, hasta la entrada de Gualaca (400 Km.) y de allí cruzar la Cordillera Central, a unos 90 kilómetros más, por una carretera asfaltada que lleva hasta Almirante en poco más de tres horas y media de viaje. Luego desde Almirante es posible cruzar a la Isla Colón, donde se sitúa el poblado de Bocas del Toro, utilizando un taxi acuático o bote rentado, los cuales tardan aproximadamente 20 minutos en llegar a la Isla.

Precio aproximado del pasaje a Bocas del Toro-Changuinola: \$145.00 (adultos) y Niños \$110.00.

Existen varias opciones para llegar a Bocas del Toro desde la ciudad de Panamá:

- Avión – Ciudad de Panamá hasta David y Changuinola.
- Autobús – Ciudad de Panamá hasta David, de David hasta Chiriquí Grande y Almirante y luego puede tomar un taxi o el ferry hasta la ciudad de Bocas del Toro.
- Puede viajar en barco de la ciudad de Panamá hasta Bocas del Toro.

### **Transporte en Avión**

Existe un vuelo directo desde San Jose a Bocas del Toro ( Isla Colon ). Usted ahorra mucho tiempo y puede ver las hermosas vistas desde el avion. Sin embargo, no podra experimentar el transporte terrestre ni el traslado por los canales de Changuinola que es uno de los atractivos del Tour a Bocas.

### **2 - Transporte terrestre**

La forma mas sencilla de llegar es desde Costa Rica. La ruta recomendada es a través del Caribe Sur de Costa Rica ( Cahuita y Puerto Viejo ): De ahí hasta el pueblo fronterizo de Sixaola, cruzando la frontera en Sixaola y de ahí a Changuinola, específicamente Finca 60. De ahí se toma un bote para surcar los encantadores canales de Changuinola hasta salir a mar abierto hasta el destino de cualquiera de las Islas, normalmente Isla Colon.

Otra forma de llegar es de Sixaola hasta Almirante y de ahí en bote por mar abierto hasta las islas.

### **Sitios de alojamiento**

Hotel El Limbo on the Sea	Isla Colón, Bocas del Toro	507-757-9062
Hotel Bahía	Calle 3ra.,Isla Colón, Bocas del Toro	507-757-9626
RED FROG Beach and Golf	Isla Bastimentos, Bocas del Toro	1-800-968-9906
Drago Mar Beach Resort	Bocas del Toro	507-6614-4115
Hotel Laguna	Bocas del Toro	507-757-9651/9091
SunsetPoint Bocas	Isla Colón, Bocas del Toro	507-757-9566
Hotel Laguna	Calle 3ra.,Isla Colón, Bocas del Toro	507-757-9092
Hotel Bocas del Toro	Calle Ira., Isla Colón, Bocas del Toro	507-757-9018
Bucaneer Resort	Bocas del Toro	507-757-9042
Hotel Vista Mar	Ave. Norte y 5ta. Calle, Bocas	507-757-9198



	del Toro	
Punta Caracol Acqua Lodge	Isla Colón, Bocas del Toro	507-6612-1088/757-9718
Sweet Bocas Hotel	Isla Colón, Bocas del Toro	507-466-5652
Bocas Tropical Suites	Calle Ira., Bocas del Toro	507-757-9081/9880
Hacienda del Toro	Isla Colón, Bahía Delfines, Bocas del Toro	507-757-9158
Bocas Blue Marlin Resort	Bocas del Toro	507-757-9853
Hotelito del Mar	Calle Ira., Isla Colón, Bocas del Toro	507-757-9861
Hotel Pargo Rojo	Isla Carenero, Bocas del Toro	507-757-9649
All Natural Resort	Punta Vieja, Bocas del Toro	507-757-9004
Solarte Inn	Isla Solarte, Bocas del Toro	507-659-32245

### **Fiestas religiosas y Patronales**

- Feria del Mar en Bocas del Toro ( Celebrado Mediados de septiembre) Del 14 al 18 de septiembre, dará comienzo la feria internacional del mar agroecológica y turística de bocas del toro, este año les traemos una feria como bocas del toro nunca ha visto, con artistas como tabou combo, juegos mecánicos, por primera vez en bocas del toro, el x zone toda su estructura, una tarima de espectáculos especializada mach and dady, con parque infantil, y mucho mas es lo que te espera aquí todos los datos...
- Feria Internacional de Changuinola, Bocas del Toro ( Mediados de septiembre



## Gastronomías

Bocas del Toro tiene su comida típica como lo es el bacalao con akke, arroz con coco, pescado relleno, un succulento caldo llamado fufu, empanadas de carne finamente molidas y asadas llamadas Patty y de plátano maduro el famoso "Plantin tat" y desde luego, no faltarán las torrejitas de bacalao, el one pat y el "yanny cake" y de postre los dulces de yuca, el bon, el "pie" de piña o de pasas y los helados caseros.



**Patties**

**plantitart**

**Escabeche**

## Bailes o danzas

Sus bailes se realizan en un numero par de personas, entre los más representativos están:

- Calidonia, conjunto de cinco bailes diferentes.
- Cuadrillas Antillanas, compuesta por cinco bailes diferentes.
- El Palo de Mayo: es un juego que exige la colocación, en el piso, de una vara bastante alta en cuyo extremo superior presan cintas de varios colores y al son de cantos los participantes se entretienen entretejiendo las cintas alrededor de la vara y luego la destejen, sin tener que enredarla. El canto es libre, así pues se puede cantar cualquier tonada.
- Polcas Antillanas.
- También bailan ritmos como calipso y soca.



## ISLA GRANDE

### Potencial turístico

Isla Grande está ubicado al norte de Panamá en el Océano Atlántico. Es una de las islas más hermosas que puede ofrecer Panamá, se puede disfrutar del buceo (snorkel y scuba), pesca y surfing. Se pueden encontrar diferentes locales que ofrecen los equipos necesarios para realizar este tipo de actividades. Un excelente lugar de hospedaje recomendado sería el "Bananas Village Resort", el cual tiene su playa privada y ofrece múltiples actividades, así como otros pequeños hoteles de muy buena calidad y servicio.

### ¿Como llegamos?



Se puede llegar en automóvil o bus público, a través de la autopista Panamá-Colón. Utilizando el Corredor Norte hasta Chilibre o la misma vía Transístmica, luego se llega hasta la entrada de Sabanitas (antes de llegar a Colón). Pasando las ruinas de Portobelo, hay que hacer un trasbordo hasta La Guaira, y desde allí tomar un bote (5 minutos aproximadamente) que los llevaría hasta la isla, con un costo de \$1.00 por persona.

### Sitios de alojamiento

Bananas Village Resort	Portobelo, Colón	507-211-3472/263-9510
Tesoro del Caribe	Portobelo, Colón	507-66131558/441-0672
Cabañas Villa Ensueño	Portobelo, Colón	507-448-2964
Coco Plum Panamá	Portobelo, Colón	507-6691-9194-2309
Hotel Isla Grande	sla Grande, Colón	507-267-5088/225-6722
Hotel Sister Moon	sla Grande, Colón	507-226-9861/2257
Cabañas La Cholita	sla Grande, Colón	507-232-4561/448-2962
Resort CORAL LODGE	Costa Arriba de Colón	507-317-6754/6671-1150
Sierra Llorona Panama Lodge	15 minutos de la Ciudad de Colón	507-442-8104



### Fiestas religiosas y Patronales



El 21 de Octubre, Portobelo se convierte en el escenario de una de las tradiciones religiosas más importantes en Panamá.

Además de las festividades de Carnavales que son celebradas con Diablos y con congos en las calles que piden dinero a los visitantes.

### **Gastronomías**

Su comida es muy popular en el país, por su sabor caribeño y condimentada con ají chombo. siendo la especialidad las frituras y los mariscos (caracol, cambombia, camarones, centolla, cangrejo), rondón, acompañados con arroz con coco, patacones con pescado frito, carimañolas, patties (pastelitos de carne), dumplings, johnny cake, pan Bon entre otras delicias. También es famoso el sao (hecho con pata de cerdo, cebolla, pepino y picante).





Rondón

Saus

Arroz y Cambobia

Bailes o danzas



Una de las tradiciones de pueblo es el Tambor de los "Congos" durante el Carnaval esta tradición data de la época de la esclavitud durante la Colonia.

Es una burla a los Reyes españoles y durante el baile, que dura varios días, los participantes asumen el papel de los negros cimarrones huyendo de los españoles. Se esconden en diferentes partes del pueblo y toman cautivos.

El baile tiene un argumento en el que los personajes que representa a los congos pelean contra el diablo, quien anda suelto durante esos días. Al finalizar son salvados por la "Reina Conga" con la ayuda del "pajarito" y "Juan de Dios" en estas tradiciones es fácil observar el sincretismo entre la religión católica y los ritos afroantillanos.