

PANAMA (15 febbraio-1 marzo 2024)



GRN	DATA	ITINERARIO	MEZZO	KM	TEMPI
1	G 15	Volo Milano MPX-Madrid (10.45-12.55) -Panama City (15.10-19.45)	Aereo AirEuropa		
2	V 16	Panama City-Casco Antiguo / Canale di Panama-Chiuse di Miraflores			
3	S 17	Panama City: Parque Metropolitano, Panama Viejo, El Cangrejo, Cinta Costera, Casco Antiguo	Piedi, taxi, metro		
4	D 18	Panama City: Calzada de Amador, BioMuseo Panama City-Bocas del Toro (volo h.18.15)	Piedi, taxi, aereo AirPanama		
5	L 19	Bocas del Toro: Cayos Zapatilla (parco marino di Bastimentos)	Barca		8h
6	M 20	Bocas del Toro: Playa Estrella, Isla de los Pajaros	Barca		
7	M 21	Bocas del Toro-Chiriquì Grande Chiriquì Grande-Boquete	Barca Shuttle	120	1h30' 3h
8	G 22	Boquete: Jawakta cascadas, Gualaca canyon, termas Caldera	Tour		8h
9	V 23	Boquete: Volcàn Barù Boquete: Quetzal trail, Finca Cafetera Elida	Tour jeep Trek	44	6h
10	S 24	Boquete-Santa Catalina (playa Estero)	Shuttle	280	5h
11	D 25	Santa Catalina: parco marino Isla Coiba, Isla Rancheria (Coibita), Sendero Mirador Cocos	Barca piedi		8h
12	L 26	Santa Catalina-Panama City	Shuttle	370	6h30'
13	M 27	Panama City-Puerto de Cartì Puerto de Cartì-Islas San Blas (KunaYala): Niadub	Jeep barca	120	2h20'
14	M 28	Islas San Blas (Kuna Yala): Niadub-Nuegambi-Isla Perro Grande- Piscinita-Wissudub- Puerto de Cartì Puerto de Cartì-Panama City	Barca jeep	120	2h20'
15	G 29	Panama City: El Cangrejo, Casco Viejo Panama City-Madrid (21.30-13.05)	Piedi, taxi, metro Aereo AirEuropa		
16	V 1	Madrid-Milano MPX (15.10-17.15)	Aereo AirEuropa		
		Km totali		1.054	

LINK UTILI

- www.visitpanama.com

TRASPORTI

- Bus: <https://centrocoasting.com/panama/>
- Shuttle: <https://shuttleinpanama.com/book-shuttle-in-panama> da Santa Catalina e Boquete
- Shuttle: Hello travel <https://hellotravelpanama.com> +507 63781097

A Panama City il punto di riferimento per tutte le partenze e gli arrivi è al terminal dei bus di Albrook di accanto al quale si trova la stazione della metro per arrivare in centro e per l'aeroporto e un enorme centro commerciale. Non ci sono mappe né orari dei mezzi pubblici e non è possibile pagare a bordo dei mezzi pubblici, bisogna acquistare in stazione una tessera ricaricabile (in aeroporto provare a richiederla a chi vende le Sim telefoniche). I metrobus sono moderni e con aria condizionata, ma ci sono ancora in circolazione gli ultimi *diablos rojos*, i bus scolastici degli USA. Consiglio di muoversi con il servizio dell'app InDrive, servizio ottimo, sicuro e poco costoso o in alternativa Uber o i taxi tradizionali. Altra possibilità sono i classici bus rossi Hop-on Hop-off con biglietto giornaliero. L'Aeroporto Internazionale di Tocumen dista circa 20 km da Panama City (45 minuti in taxi/uber/indrive oppure metro o autobus).

Lungo la Panamericana gli autobus sono moderni, quello express è più veloce. Alcune destinazioni turistiche (come Santa Catalina – Boquete \$.35, Boquete – Bocas del Toro \$.30, Santa Catalina – Panama \$.60) sono coperte da shuttle che lavorano esclusivamente con i turisti: sono più rapidi, prelevano direttamente in hotel e non fanno tappe intermedie, ma sono anche più costosi (circa 3 volte il prezzo dell'autobus),

COMUNICAZIONI

Acquistare presso i negozi di articoli tecnologici una Sim (chip) TIGO, costa \$ 13,70 per 15 gg con internet illimitato, 1.5 Giga da condividere minuti per telefonate.

FUSO ORARIO

– 6 ore rispetto all'Italia; – 7 ore quando in Italia è in vigore l'ora legale.

CLIMA

Il clima è tropicale, molto caldo e umido. La temperatura durante tutto l'anno è intorno ai 30 gradi, di giorno e di notte. Ci sono due stagioni: una piovosa e molto umida da fine aprile a fine dicembre, con piogge più forti nei mesi di ottobre e novembre, ed una secca, con minor umidità, da gennaio a fine marzo. La costa atlantica è molto più piovosa di quella pacifica durante tutto l'anno. L'unico mese da evitare è Novembre, non solo per le forti piogge, ma anche per le molteplici festività nazionali che rendono difficile trovare alloggio ed i costi aumentano.

Periodi migliori: per la costa pacifica da fine novembre a metà aprile, per Boquete fine dicembre, gennaio e luglio, per Bocas del Toro settembre-ottobre, aprile-maggio-giugno.

SITUAZIONE SANITARIA

La malaria e il dengue, entrambi trasmessi dalle zanzare, sono presenti, ma i casi sono limitati e circoscritti a zone lontane dalla capitale e dai normali percorsi turistici.

SITUAZIONE DI SICUREZZA

In generale Panama non presenta situazioni di rischio. Si può viaggiare nel territorio nazionale senza particolari precauzioni. E' comunque prudente evitare di recarsi nella parte orientale della provincia del Darién, soprattutto la zona di confine con la Colombia; nei quartieri di Curundù, Chorrillo e San Miguelito della capitale; nel quartiere di Playita a Colon e in generale le periferie delle città più grandi. È comunque un paese dove vi è una grande disegualianza sociale, paradiso fiscale e luogo di transito per droga e immigrazione verso gli USA.

CORRENTE ELETTRICA

120V 60 HZ. Le prese sono identiche a quelle U.S.A

MONETA

La valuta che ha corso legale a Panama è il dollaro USA. Esiste ufficialmente una moneta nazionale, denominata "balboa", con valore sempre uguale al dollaro USA ma che è emessa solo in monete da 5, 10, 25 e 50 centesimi e 1 balboa (le monete, tranne quella da 50 cents e 1 balboa, sono identiche per forma, peso e colore a quelle americane). Le banche non sono quasi mai provviste di servizio di cambio valuta; il cambio euro-dollaro è effettuato solamente da alcune banche (BNP, HSBC) con sede solo nella capitale. Si consiglia di viaggiare con dollari USA. Si possono ritirare contanti agli ATM.

BAR E RISTORANTI

- Museo de la Esmeralda/ Plaza de la Catedral, ristorante con piatti tipici.
- Tantaló Roof Top: rooftop Panama casco Viejo.
- Luna Roof Top: rooftop città moderna.
- Mercado de mariscos. Ottimo cheviche e non solo.
- Sisu Coffe Tasting: coffee tasting (anche varietà Geisha dalla finca Elida, Lamastus Family Estate di Boquete).

PRODOTTI TIPICI

- Casa Latina, negozio artigianato, Av A y Calle 5, Panama Casco Viejo.

L'artigianato panamense è costituito da sculture in legno, tessitura (*molas* della popolazione Kuna), gioielli, cesti intrecciati, ceramica e maschere. Il cappello di Panama invece è prodotto principalmente in Ecuador, ma deve il suo nome al fatto che il presidente degli Stati Uniti Theodore Roosevelt lo indossò nel 1906 all'inaugurazione del canale: le foto fecero il giro del mondo e il cappello di fibre di palma nana intrecciate a mano divenne indissolubilmente legato allo stato panamense.

PERSONAGGI CELEBRI

Rubén Blades (Panama City, 16 luglio 1948) è il personaggio più celebre di Panama: cantautore, attore e politico.

FILM

Agente 007-Quantum of Solace di Marc Forster (2008) ambientato per la maggior parte a Panama City anche se, nella finzione filmica, l'azione si svolge in Bolivia, alcune sequenze della pellicola sono state girate all'interno di un elegante palazzo di Casco Viejo dove ci sono gli uffici dell'Istituto Nazionale di Cultura panamense. Altra location cittadina scelta per le riprese è il palazzo dell'Old Union Club, primo club maschile d'élite di Panama e successivamente trasformato nel quartier generale del dittatore Noriega e bombardato nel 1999.

BIBLIOGRAFIA

- Panama, Lonely Planet 2024 (in inglese) Nuova tipologia di guide. Personalmente preferivo di gran lunga le precedenti... 😞.
- Storia segreta del Costaguana, di Juan Gabriel Vàsquez, Ponte alle Grazie, 2008.
- Il sarto di Panama, di John le Carré, Mondadori, 2010| Cuna di Panama, Identità di popolo tra storia e antropologia, di Massimo Squillacciotti, l'Harmattan, 1998.

APPUNTI ITINERARIO

2	V 16/2	Panama City-Casco Antiguo / Canale di Panama-Chiuse di Miraflores			
3	S 17/2	Panama City: Parque Metropolitano, Panama Viejo, El Cangrejo, Cinta Costera, Casco Antiguo	Piedi, taxi, metro		
4	D 18/2	Panama City: Calzada de Amador, Museo de la Biodiversidad Panama City-Bocas del Toro (volo h.18.15)	Piedi, taxi, aereo AirPanama		

La città di Panama è una città eclettica e contraddittoria, il centro metropolitano più multietnico del continente americano incluso il Nord America. Per visitarla e fare escursioni nei dintorni servono almeno tre giorni. Posta in posizione strategica, attraversata dal Canale, a cavallo fra foreste tropicali e Oceano Pacifico e a poca distanza dal Mar del Caribe, è un connubio di coloniale e contemporaneo. Ha almeno tre anime, oltre ai quartieri più periferici e popolari: Panama la Vieja (il sito originale di fondazione), il *Casco viejo* della Panama coloniale e la Panama Moderna (el Cangrejo, ma anche i nuovi quartieri di Costa del Este verso l'aeroporto). È stata nominata Capitale Americana della Cultura nel 2003.

Per la scelta dell'alloggio ideale il Casco Viejo. La zona downtown fra El Cangrejo e Punta Paitilla è moderna con centri commerciali e passeggiata lungomare, ma decisamente meno affascinante per i miei gusti.

Visite (link utile: <https://www.travel365.it/panama-city-cosa-vedere.htm>):

- Casco Viejo***, Patrimonio dell'Umanità UNESCO, è il centro coloniale costruito nel 1673 a sud ovest rispetto alla città originaria. Ricorda, con le dovute proporzioni, un po' quello dell'Havana, ma è più curato, un po' quello di Cartagena, ma è meno "ritoccato". Consiglio: prendere parte a un *free walking tour* per iniziare a familiarizzare con la città. Da vedere: la Iglesia de San José con l'antico altare in *pan de oro*, la Iglesia y Convento de San Francisco de Asis, la Plaza de la Catedral con la cattedrale di Santa Maria la Antigua, l'arco el Chato, il Museo de arte religioso, la Plaza de Francia, il paseo Hesteban Huertas fino a Las Bovedas con mercatino artigianale. Non mancare di fare un salto al mercato del pesce (Mercado de Mariscos) per gustare un ottimo ceviche e poi una passeggiata lungo la Cinta costera. Calle 12 Ovest separa la zona coloniale del Casco Viejo dai quartieri più popolari e fatiscenti dove muoversi facendo maggior attenzione.
- Museo de la mola*** (tessuti Kuna).
- Museo del Canale*** Il canale è un'opera idraulica mastodontica e leggendaria, con tre laghi artificiali ed enormi chiuse. Il canale taglia l'istmo per 81 km collegando l'oceano Atlantico con il Pacifico e permettendo così di evitare la circumnavigazione dell'America meridionale e il pericoloso passaggio per Capo Horn. Dopo un primo tentativo fallimentare da parte dei francesi, gli americani riuscirono nell'intento assecondando la natura con un sistema di chiuse, canali e laghi artificiali, piuttosto che scavando un canale. Fu aperto al transito nel 1914, dal 2.000 è proprietà dello stato di Panama e nel 2016 è stato ampliato, o meglio raddoppiato, per permettere il transito di navi di stazza maggiore (new Panamax).
- Chiuse di Miraflores**: il centro visitatori di Miraflores (\$20) ha un museo, una sala cinema dove viene proiettato un interessante documentario sulla storia del canale e una piattaforma di osservazione per vedere il transito delle navi attraverso le chiuse. Informarsi sugli orari di maggior passaggio che dovrebbero essere dalle 9.00 alle 11.00 e dalle 15.00 alle 17.00. Attualmente a causa di una forte siccità il livello delle acque del lago Gatún si è abbassato e il traffico giornaliero è stato ridotto di quasi il 40% rispetto allo scorso anno per preservare le riserve di acqua dolce.
- Panama La Vieja** Patrimonio Mondiale dell'Umanità (1997). È il primo insediamento europeo sulla costa pacifica, fondato nel 1519 dal conquistatore spagnolo Pedro Arias de Ávila, saccheggiato dal pirata inglese Henry Morgan nel 1671, incendiato e poi abbandonato. C'è un interessante museo e ci sono diversi resti fra cui i ruderi della torre della cattedrale e del convento gesuita e di Santo Domingo.

- Parque Metropolitano** a soli 10' dal centro, un'oasi verde con vista sulla città e diversi animali in libertà (scimmie, bradipi, ecc.) che si possono vedere con un po' di fortuna.
- Calzada de Amador*** la strada che unisce la terraferma alle Isole Amador (l'Isola di Naos, l'Isola di Perico e l'Isola di Flamenco) con vista sulla città, il canale e il Puente de las Americas. Bella soprattutto per una passeggiata la domenica mattina quando è trasformata quasi interamente in pedonale e ciclabile.
- Biomuseo** edificio dall'architettura insolita e coloratissima progettato dall'architetto Frank Gehry per celebrare la biodiversità di Panama. Si trova vicino alla Calzada de Amador.
- Puente de las Americas**, un ponte stradale inaugurato nel 1962 e fino al 2004, quando fu inaugurato il Centennial Bridge, l'unico ponte permanente che univa le due Americhe.

Altre possibili visite ed escursioni sono:

- Ancon Hill (collina panoramica con vista a 360 gradi di Panama).
- Isla Taboga raggiungibile con un'imbarcazione da Caseway ("Isola dei fiori" con la Iglesia de San Pedro).
- Isla Contadora e Playa Larga
- Comunità indigena Embera (da 75\$ in su) lungo il fiume rio Chagres (rivolgersi a Panama roadtrips <https://www.panamaroadtrips.com>).
- Tour del Canale: Chiuse di Agua Clara a Colon , Forte San Lorenzo, giro barca Lago Gatún e Monkey island, Parque Nacional Soberania con la torre di osservazione.
- Portobelo, fondato nel 1502 da Cristoforo Colombo sul versante atlantico alla foce del Rio Chagres, si trova in posizione speculare rispetto a Panama. Oggi è un semplice villaggio, ma in epoca coloniale transivano da qui i galeoni spagnoli carichi dell'oro di Perù e Bolivia. Le sue fortificazioni coloniali e la cultura congo afro-caraibica sono Patrimonio materiale e immateriale dell'UNESCO.

5	L 19	Bocas del Toro: Baia de los Delfines, Isla Oso Perezosos, snorkeling a Cayo Coral, Cayos Zapatilla, starfish point	Barca		7h
6	M 20	Bocas del Toro: Playa Estrella, Isla de los Pajaros	Barca		7h

Ci sono diversi voli giornalieri con Air Panama per Bocas del Toro sull'Isola Colon, il volo dura circa un'ora e atterra direttamente a Bocas... più comodo di così! L'arcipelago di Bocas del Toro è formato da nove isole principali e moltissime isolette e isolotti e offre molte alternative sia per gli amanti di natura e spiagge, che degli sport, che della vita notturna.

Dalla cittadina di Bocas partono tutte le barche per le isolette vicine oltre che i mezzi verso altre destinazioni, però non ci sono spiagge vicine comode e bisogna muoversi in taxi o bici o quad.

A Bocas c'è anche un'ampia scelta di alloggi e ristoranti oltre a una vivace vita notturna.

- Tour 1 (25\$): Baia de los Delfines, Isla Oso Perezosos (bradipi), snorkeling a Cayo Coral, Cayos Zapatilla, Starfish point per le stelle marine.
- Tour 2 (20-25\$): Playa Estrella, Isla de los Pajaros.
- Taxi boat per Isla Bastimentos, parco nazionale (\$.8 per tratta + tassa d'ingresso parco \$7) dove fare snorkeling, immersioni, surf, ziplines e ponti tibetani. La spiaggia più famosa è playa Rana Roja che prende il nome dalle piccole rane rosse velenose e si raggiunge con un percorso a piedi di circa 90 minuti'.
- Taxi boat per la piccola Isla di Caranero di fronte a Bocas.

7	M 21	Bocas del Toro-Chiriquì Grande Chiriquì Grande-Boquete	Barca Shuttle	120	1h30' 3h
8	G 22	Boquete: Jawakta cascadas, Gualaca canyon, termas Caldera	Tour		8h
9	V 23	Boquete: Volcàn Barù	Tour jeep	44	6h

		Boquete: Quetzal trail Finca Cafetera Elida	Trek		3h
--	--	--	------	--	----

Visto che era in arrivo un "frente frío" e che già il tempo volgeva al peggio, ho deciso di ripartire verso la mia prossima meta, Boquete e il Volcan Barù. È preferibile il tragitto via Chiriquì Grande e non via Almirante (anche se qui le partenze delle barche sono più frequenti), perché la strada via terra è più veloce e scorrevole e si risparmia un'ora e mezza di curve.

Boquete è un villaggio tranquillo e fresco a 1200 m. sul Rio Caldera, un buen retiro di diversi pensionati soprattutto statunitensi. Si trova a 35 km a nord di David ai piedi del vulcano Barù (3475 m. il punto più alto di Panama) circondato da un parco nazionale. È un'ottima location per passeggiate e birdwatching ed è uno dei luoghi dove si ha più probabilità di vedere il quetzal splendente (e l'ho visto anch'io!). Offre buoni servizi e diverse agenzie turistiche per organizzare le varie attività in loco fra cui canopy, rafting, kayak, visita alle piantagioni di caffè e soprattutto l'ascensione al vulcano.

- Volcan Barù (120\$ con jeep), meglio essere in cima all'alba quando il cielo è più terso e si può vedere il sole sorgere sul Caribe e, magari la luna piena tramontare sul Pacifico. Si può salire in vetta a piedi con un trekking (partenza verso le 23.00, ingresso a pagamento, percorso con guida o senza mettendo in conto almeno 5/7 ore di salita e 3 di discesa per un totale di 14 km + 14 km A/R) oppure un percorso in jeep di 2 ore su una sterrata davvero impegnativa (la stessa del percorso a piedi).
- Hacienda cafetera (da \$.30 con degustazione caffè Geisha). Bella la Finca Elide.
- Aqua Adventure: Jawakta cascadas, Gualaca canyon, Caldera termas (\$.65).
- Finca Oasis: zipline (\$.65), pontes (\$.30).
- Lost Waterfall trail (Tres Cascadas) (3h \$.8), Pipeline trail (2h, \$.5), più facile.
- Rafting (\$.65).

Agenzie:

- Fulladventuresboquete, Jeymi Guerra +507 68115330 www.fulladventuresboquete.com.
- Weloveboquetepanama @WeLoveBoquetePanama, info@weloveboquete.com, +50766743537 (consigliata per escursioni Volcan Barù).

10	S 24	Boquete-Santa Catalina (playa Estero)	Shuttle	280	5h
11	D 25	Santa Catalina: parco marino Isla Coiba, Isla Rancheria (Coibita), Sendero Mirador Cocos	Barca piedi		8h

Santa Catalina è piuttosto difficile da raggiungere perché non ci sono bus diretti e sono di norma necessari due cambi di autobus pubblici a Sona e Santiago: più semplice optare per lo shuttle diretto che la collega a Panama (\$.60) e a Boquete (\$.35), sempre che si formi un gruppo minimo di passeggeri.

Santa Catalina è un paese piccolo, con alloggi, ristorante, spiagge. È collegato da una strada di un paio di km alla bella spiaggia di Playa El Estero dove si trovano altri alloggi. È la location più famosa per il surf a Panama ed è anche il punto di partenza per la visita dell'Isla Coiba, una delle isole più grandi di Panama, ex colonia penale, Parco Nazionale e Riserva Marina protetta, inserita nel 2005 dall'UNESCO nella lista dei siti Patrimonio dell'Umanità. Facendo snorkeling si vedono molte tartarughe, banchi di pesci e mante. Durante la traversata si avvistano delfini e in stagione è possibile vedere megattere con i piccoli. Da aprile a settembre le tartarughe vengono a deporvi le uova. Con un po' di fortuna i sub potrebbero incontrare uno squalo martello o uno squalo balena.

Diverse le agenzie. Io mi sono rivolta a Unlimited Adventure Coiba www.tourSCOIBA.com (\$.65 + ingresso parco \$.20) per l'escursione in barca di un giorno a Isla Coiba con snorkeling, sosta in spiaggia a Isla Rancheria (Coibita) e breve percorso a piedi del Sendero Mirador Cocos.

12	L 26	Santa Catalina-Panama City	Shuttle	370	6h30'
13	M 27	Panama City-Puerto de Cartì Puerto de Cartì-Islas San Blas (KunaYala): Niadub	Jeep barca	120	2h20'

14	M 28	Islas San Blas (Kuna Yala): Niadub-Nuegambi/Isla Perro Grande (cabaña)-Isla Perro Chico (con un piccolo relitto)-Piscinita-Wissudub-Puerto de Carti Puerto de Carti-Panama City	Barca jeep	120	2h20'
----	------	--	-------------------	-----	-------

Agenzie per il Tour dell'arcipelago di Kuna Yala / San Blas:

- Panama: Damsel fly Travel Tours and Travels Agency www.damsel fly-travel.com
- San Blas: Kuna Yala Adventures www.kunayalaadventure.com
- San Blas: Guna Yala Experience www.triponboats.com (per affitto barche)

Per due giorni di tour con sosta su un'isola e un'escursione di qualche ora, pasti, alloggio, trasporto (compreso servizio jeep da Panama A/R con partenza alle 5.30 per il porto di Carti -Terminal Niga Kantule e quello di lancia a motore da Carti per le isole) ho pagato \$.200 per una cabaña (il prezzo varia in base alla sistemazione scelta, sempre piuttosto spartana, che può essere con bagno privato o condiviso, in dormitorio o privata). Inoltre, c'è una tassa di ingresso \$.22. Molto bello anche il percorso in jeep nella selva lungo una strada appena asfaltata e in condizioni ottime.

I tour sono venduti dalle agenzie della capitale, ma sono gestiti dagli indigeni Kuna che poi distribuiscono i turisti sulle diverse isole, sempre gestite da famiglie Kuna. È possibile visitare le isole in giornata, ma visti i costi e i tempi di percorrenza abbastanza lunghi, è preferibile fermarsi almeno una notte e ripartire non la mattina, ma il pomeriggio del giorno seguente (con sovrapprezzo di \$.25; entro le 16.00 bisogna essere di ritorno al posto di controllo all'ingresso della Comarca di Kuna Yala). Su richiesta, la mia guida ci ha fatto visitare l'isola comunitaria appena fuori dal porto di Carti dove i Kuna hanno mantenuto uno stile di vita tradizionale.

Possibili anche tour in barca a vela o in catamarano di più giorni visitando isole più lontane come Cayos Los Grullos, Holandeses e Ordupuquip, ovviamente i prezzi sono piuttosto alti. È possibile anche dirigersi in barca a Cartagena o a Sapzurro (appena dentro il confine colombiano). (<https://sanblasadventures.com>). Fare attenzione perché le isole sono sulla rotta della droga proveniente dalla Colombia.

L'arcipelago di San Blas o Kuna Yala / Guna Yala come gli indigeni preferiscono venga chiamato, è composto da circa 370 isole amministrate dagli indigeni kuna, che, gelosi della loro autonomia e identità culturale, non permettono di costruirvi nessuna infrastruttura turistica a parte semplici cabañas. Questo eden caraibico di palme, acque cristalline e spiagge bianche offre angoli di grande bellezza e l'opportunità di avvicinare una cultura tradizionale, ma è sottoposto alla fortissima pressione del turismo, per lo meno sulle isole più vicine alla costa. I Kuna che gestiscono le singole isole sono gentili, ma riservati e lo scambio con loro è sostanzialmente limitato ai servizi di pasti, alloggio, vendita souvenir. La maggior parte delle isole sono disabitate e utilizzate per coltivare palme da cocco, altre utilizzate per ospitare turisti, altre abitate da famiglie e comunità kuna.

I Kuna sono un'etnia fiera, indipendente e gelosa delle proprie tradizioni, originaria della Colombia, arrivata su questi atolli probabilmente alla fine del XIX secolo in fuga per la crescente colonizzazione delle terre fertili della sierra. Approdati su questo arcipelago lo difesero strenuamente dalle interferenze dello Stato panamense che tentò di sottometterli all'inizio del '900. Reagirono agli interventi militari a bordo dei loro *cayucos*, delle canoe ricavate dai tronchi di palma, riuscendo nella rivoluzione del 1925 ad avere la meglio: proclamarono la repubblica di Tule, poi accettarono di riunirsi di nuovo a Panama nel rispetto però della loro autonomia e nominando i loro rappresentanti in Parlamento. La loro è una società matriarcale e matrilineare, le conoscenze e le tradizioni vengono trasmesse da madre a figlia con riti d'iniziazione tutti femminili come quello per il primo taglio di capelli o per la pubertà. Sono le donne che hanno il diritto di sfruttamento delle piantagioni di cocco e che ereditano le proprietà di famiglia. Si tingono le guance di rosso, indossano bracciali e cavigliere di perline colorate e molte portano le *narigueras* dorate che mettono in risalto il setto nasale, spesso dipinto con tinte vegetali. Il costume tipico femminile è caratterizzato dalle *molos*, diversi strati di stoffe sovrapposte e cucite a formare disegni geometrici multicolori sempre diversi. Si tratta di un vero e proprio linguaggio su tela che ricrea la realtà in forme astratte in base alla

cosmovisione ancestrale, oggi diventate anche un prodotto artigianale molto richiesto: consigliatissimo il Museo de la Mola a Panama dove si può approfondire la conoscenza di questa cultura.

Altre mete possibili:

- Parco Nazionale de l'Amistad, condiviso con il Costarica dove gli indigeni *nasó* hanno creato un centro ecologico.
- Santa Fe è un piccolo villaggio in mezzo ai monti, meno turistico di Boquete.
- Pedasí nella Azuero Peninsula / Playa Venao.
- El Valle de Antón, un piccolo paese montuoso circondato dalla foresta all'interno del cratere di un antico vulcano.
- The Lost and Found Hostel nella foresta nella provincia di Chiriqui: qui si trova uno dei sentieri più famosi per il birdwatching.
- Darién: è la regione meno popolata ma più estesa e selvaggia di Panama, patria degli indigeni Embera, Riserva della Biosfera Patrimonio dell'Umanità. È un territorio in parte inesplorato, che funge anche da frontiera terrestre tra Panama e Colombia: qui si ferma anche la Panamericana. È un'area ad alto rischio per la presenza di narcotrafficienti oltre che rotta dell'emigrazione verso gli USA.

Anna, marzo 2024