

# Guía de Atractivos Ecoturísticos

Destino Golfo de Montijo y Parque Nacional Coiba

Recomendaciones de buenas  
prácticas para la visitación

*Guide for Eco touristic Attractions*  
*Destination Gulf of Montijo and Coiba National Park*  
*Recommendations for Best Practices During the Tour*



Documento elaborado por: Fundación MarViva

Equipo de revisión, edición y adaptación: Vicente Del Cid, Larissa De León Gutiérrez, Magdalena Velázquez, Rosa Dixon, Juan Portugal y Francisco Cedeño.

Concepto: Fundación MarViva

Diseño, diagramación e ilustración de mapas: Francisco Luis Cedeño.

Fotos: Francisco Cedeño, Abel Rodríguez, Vasco Torres, Luis Carlos Abrego y Fundación MarViva.

Revisión de expertos (recomendaciones de buenas prácticas):

Juan Maté-Instituto Smithsonian de Investigaciones Tropicales (STRI).

Rosabel Miró-Sociedad Audubon de Panamá.

Ana Núñez-Autoridad de los Recursos Acuáticos de Panamá (ARAP).

Alexander Montero-Autoridad Nacional del Ambiente (ANAM).

Juan Portugal-Autoridad de Turismo de Panamá (ATP)

Toda reproducción parcial debe hacerse para fines educativos e investigativos, siempre y cuando se cite la fuente.

ISBN 978-9962-8501-7-5

2014. Fundación MarViva. Todos los derechos reservados.

Impreso en Ciudad de Panamá República de Panamá, 2014



# **Guía de Atractivos Ecoturísticos**

## **Destino Golfo de Montijo y Parque Nacional Coiba**

Recomendaciones de buenas prácticas  
para la visita

### ***Guide for Eco-touristic Attractions***

*Destination Gulf of Montijo and Coiba National Park*

*Recommendations for Good Practices During the Tour*

## Presentación

El Golfo de Montijo, Humedal de Importancia Internacional (Ramsar), alberga escenarios naturales de manglares, esteros, desembocaduras de ríos, islotes e islas, así como también es una ruta marítima hacia islas como Cébaco y Gobernadora, y un punto de partida hacia un Patrimonio Natural de la Humanidad conocido como Parque Nacional Coiba, todos ubicados en el Pacífico Veragüense.

Estos escenarios naturales encierran una gran biodiversidad de flora y fauna, y atractivos que invitan al interesado en la naturaleza, a involucrarse en aventuras que pueden aumentar su adrenalina, así como estimular su conciencia ambiental y aprendizaje, al reconocer, que a pesar de que son inmensos paisajes naturales que parecieran infinitos e indomables, son en realidad ecosistemas sensibles y vulnerables, y si no se tiene el cuidado de no alterar el equilibrio natural alcanzado a través de muchos años de existencia, se pondrían en riesgo, si no se consideran al menos, criterios mínimos que contribuyan al menor impacto de los mismos, disfrutándolos así de forma responsable.

En este sentido, esta guía muestra una pequeña parte de las oportunidades ecoturísticas de la región del Golfo de Montijo y el Parque Nacional Coiba, presentándole algunos atractivos, sin que estos sean una lista exhaustiva y única, pues en su exploración podrían encontrar muchos otros, pero sí una orientación general para su visita a la región, la cual aún, a pesar de que cuenta con algunas comodidades de la vida moderna y adecuaciones para los asentamientos humanos que le habitan, se mantiene como un lugar primitivo y exuberante.

La guía **no** está escrita como un documento técnico de atractivos y de especies, su lenguaje es sencillo, y procura darle la información más básica que requiere para que pueda llegar y conocer los diferentes atractivos ecoturísticos, viviendo aventuras reales para gente única como usted. También la misma, le presenta a través de la magia de la fotografía, una muestra gráfica de lo que usted podría disfrutar si se decide visitar la región. En la guía no se presentan paquetes, ni ofertas de servicios específicos, no obstante, al final de la misma se le facilitan algunos contactos con los cuales podría organizar su visita.

Para aportar a una visita inolvidable, la guía presenta una serie de recomendaciones de buenas prácticas, para las diferentes actividades de playa, observación de fauna terrestre y marina, senderismo, pesca deportiva y buceo, con las cuales usted puede maximizar su experiencia, contribuyendo al menor impacto de los ecosistemas marinos y costeros que componen la región.



## Presentation

The Gulf of Montijo, Wetlands of International Importance (Ramsar), is home to natural mangroves, estuaries, river mouths, islets and islands, as well as the maritime route toward Cebaco and Gobernadora Islands and a departure point toward a World Heritage Site, Coiba National Park, all located in the Pacific Ocean off the coast of Veraguas province.

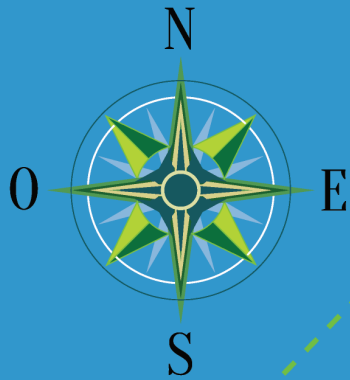
These natural sites with their great biodiversity of plants or animals invite nature lovers to explore high adrenaline adventures. They also stimulate the visitor's environmental consciousness leading them to recognize that although these are immense natural settings that seem to be infinite and untamed, they are really sensitive and vulnerable ecosystems. If care is not taken to preserve the natural equilibrium, reached in their many years of existence, and if minimum criteria for causing the least impact while enjoying them responsibly is not considered they would be at risk.

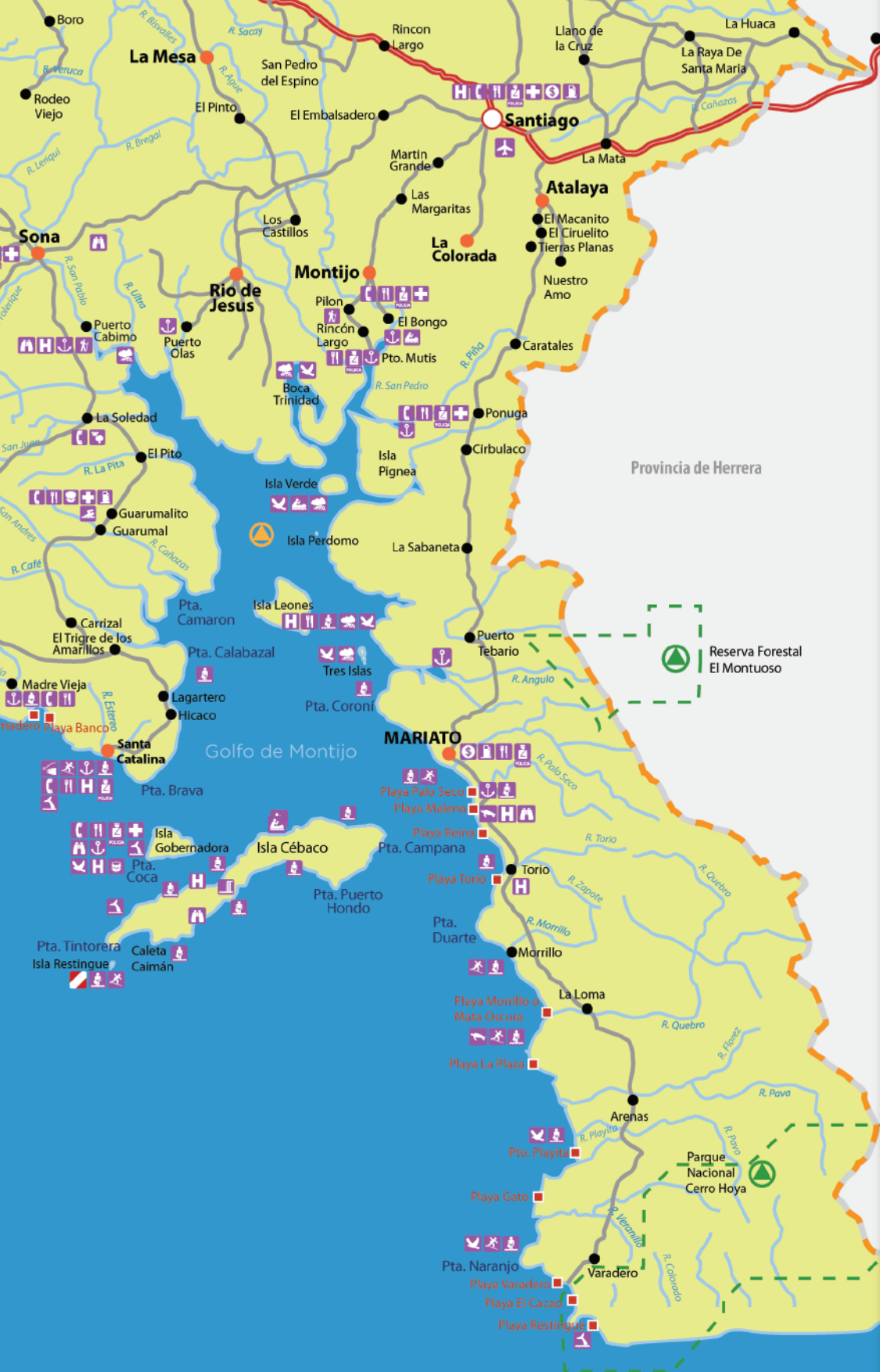
This guide includes a small sample of the ecotouristic opportunities in the region of the Gulf of Montijo and Coiba National Park with some of their attractions. This is by no means a comprehensive list; as you explore you may find many others. It does provide a general guideline for your visit to this region which even though it does have some of the comforts of modern life and the necessities for the human settlements established there, still has pristine and unique spots.

This guide is not meant to be a technical document about attractions and species; the language is simple and it intends to give you the most basic information required to get you there to see the various ecotouristic attractions, as well as experience wonderful adventures for visitors as unique as you. This guide also shows you, through the magic of photography, a graphic sample of what you could enjoy if you decide to visit the region. In the guide there are no packages, nor specific service offers, however, but at the end, some contacts are included to help you organize your visit.

To contribute to an unforgettable visit, the guide gives you a series of recommendations for good practices for various beach activities, marine and sea wildlife observation, hiking, sport fishing, scuba diving and snorkeling, which will help you maximize your experience and contribute to diminish the impact on the marine and coastal ecosystems which make up the region.

# Provincia de Veraguas





## Información

Information



Capital Provincial • Province Capital



Poblados • Towns



Otras Comunidades • Other Communities



Playas • Beaches



Límite Provincial • Provincial Boundary



Ríos • Rivers

## Servicio

Service



Hotel



Combustible



Puerto



Centro Salud



Aeropuerto



Teléfono



Restaurante



Banco



POLICIA

## Carreteras

Highway



Carretera Panamericana • Panamerican Highway



Carreteras Principales • Main Roads

## Atractivos Turísticos

Tourist Attractions



Playa



Buceo Snorkel



Surf



Pesca Deportiva



Flora Fauna



Kayack



Artesanías



Balneario



Observación de Aves



Manglares



Cascada



Termas



Sendero



Mirador



Observación de Cetaceos



Observación de Tortugas

## Áreas Protegidas

Protected Areas



Parques-Reservas Forestales •

Parks-Forest Reserves



Humedal de Importancia Internacional •

Wetlands of International

Importance (Ramsar)

Océano Pacífico

Pacific Ocean

# Contenido

## 01

### Destino Golfo de Montijo

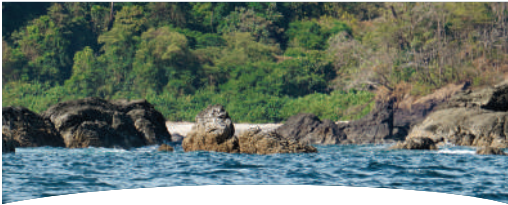
|                           |    |
|---------------------------|----|
| Puerto Mutis.....         | 10 |
| Laguna Boca Trinidad..... | 14 |
| Río San Pablo.....        | 16 |



## 02

### Islas y playas del Golfo de Montijo

|                   |    |
|-------------------|----|
| Isla Perdomo..... | 20 |
| Isla Leones.....  | 22 |
| Isla Verde.....   | 24 |
| Tres Islas.....   | 26 |



## 03

### Playas de Mariato

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Playa Palo Seco.....              | 30 |
| Playa Reina.....                  | 32 |
| Playa Malena.....                 | 34 |
| Playa Torio.....                  | 36 |
| Playa Morrillo o Mata Oscura..... | 38 |
| Playa Restingue.....              | 42 |





04  
Sur del Golfo de Montijo

Arrimadero o Playa Banco.....48

Playa Santa Catalina.....50

Isla Gobernadora.....56

Isla Cébaco.....58

Parque Nacional Coiba.....64



Recomendaciones de Buenas Prácticas  
para Disfrutar al Máximo de su Aventura  
Ecoturística.....73











Foto/photo: Francisco Cedeño

01

Destino  
**GOLFO  
DE MONTIJO**  
*Destination*

Montijo

# PUERTO MUTIS



Foto/photo: Francisco Cedeño

Es una comunidad portuaria, ubicada a orillas del Río San Pedro en el Golfo de Montijo. Este pintoresco pueblo de pescadores y comerciantes es la puerta de entrada al Golfo de Montijo, manglares, islas aledañas y uno de los puertos desde donde se parte al Parque Nacional Coiba.

Este lugar ofrece a sus visitantes facilidades para recorrer sus manglares en lanchas y explorar las encantadoras islas del Pacífico veraguense.

## Historia

Por varios siglos, este pueblo ha servido como principal puerto de cabotaje de la costa sur de Veraguas. Muchas personas y mercancía de todas partes entraban a Veraguas a través de Puerto Mutis.

Se argumenta que Puerto Mutis lleva este nombre en honor al gobernador Facundo Mutis Durán, desde la época de unión de Panamá a Colombia. Es

*It is a port community located along the San Pedro River in the Gulf of Montijo. This picturesque village of fishermen and traders is the gateway to the Gulf of Montijo, the mangroves, and the islands surrounding Coiba National Park.*

*This place offers visitors tours to visit its mangroves by boat and to explore the enchanting islands on the Pacific off the coast of Veraguas.*

## History

*For centuries, this town has served as main coastal trading port on the south coast of Veraguas. Many people and goods from all over arrive in Veraguas through Puerto Mutis.*

*It is argued that Puerto Mutis was named in honor of the Governor Facundo Mutis Duran, during the time when Panama was part of Colombia. It is for many fishermen the preferred location to unload their boats laden with catch from the sea, as well as for those who live in*





Foto/photo: Francisco Cedeño

para muchos pescadores, el lugar de preferencia para llegar con sus botes cargados de productos del mar, así como para quienes viven en las comunidades establecidas en las islas del Golfo y otras que bordean las costas.

Puerto Mutis era el lugar en donde, hasta mediados de los años 90 se trasladaban a los presos hacia la isla penal de Coiba, hoy Parque Nacional Coiba. En aquellos años se podía ver en la entrada del muelle decenas de reos en fila, encadenados de los pies, caminando hacia la balsa o embarcación que los traslada al penal.

### ¿Cómo Llegar?

Desde Ciudad de Panamá, deberá tomar la Panamericana hacia el Oeste. En tres horas y medias, aproximadamente se encontrará en Santiago y, en 18 kilómetros más llegará a Puerto Mutis, a través de una carretera de asfalto en muy buen estado. Para llegar hay que pasar por el pueblo de Montijo, un pueblo pintoresco donde puede encontrar una iglesia colonial.

*the communities established in the Gulf Islands and others that line the shores.*

*Puerto Mutis was the place from where, until the mid 90s, prisoners were moved to the penal island of Coiba, today Coiba National Park. In those years you could see at the entrance of the dock dozens of prisoners lined up, with their chained feet, walking toward the boat that would take them to the penal colony.*

### **How to get there?**

*From Panama City take the Pan-American Highway to the west. In three and a half hours approximately you will reach Santiago and 18 kilometers more will take you to Puerto Mutis on an asphalt road in very good condition. To get there you must pass the town of Montijo, a picturesque town where you can find a colonial church.*



## Actividades

En Puerto Mutis puede disfrutar de deliciosos platos de pescados y mariscos, producto de la cocina criolla de pequeñas fondas y restaurantes del lugar.

Además puede realizar observación de flora, fauna y giras en lancha, entre otras actividades.

En época de verano, usted puede visitar el sendero Jujuná, donde se observan el sesenta por ciento de las especies de manglar del Golfo de Montijo, así como la transición del bosque de agua dulce al bosque de agua salada.

## Activities

*In Puerto Mutis you can enjoy delicious fish and seafood dishes product of the local cuisine from small eateries and restaurants in the area.*

*You can also observe the plants and wildlife of the area; hire boat tours, among other activities.*

*In the summer, you can visit Jujuná trail, where sixty percent of mangrove species in the Gulf of Montijo can be observed, as well as the transition from freshwater forest to saltwater forest.*



Foto/photo: Francisco Cedeño

Al amanecer desde el puerto se pueden escuchar monos aulladores y observar diferentes especies de aves marinas.

*At dawn from the harbor you can hear howler monkeys and see different species of seabirds.*

## Características relevantes del recorrido

En Puerto Mutis, se encuentra un muelle flotante, desde donde podrá visitar las islas que están dentro del Golfo de Montijo como: Isla Verde, Leones, Tres Islas, Cébaco y Gobernadora; como también es un punto de partida hacia el Parque Nacional Coiba. En todo este recorrido estará rodeado de un amplio paisaje de manglar y desembocaduras de ríos.

## Relevant characteristics of the route

*In Puerto Mutis, you will find a floating dock from where you can visit the islands that are in the Gulf of Montijo such as Isla Verde, Leones, Tres Islas, Cébaco and Gobernadora. It is also a departure point for those headed to Coiba National Park. Throughout this tour you will be surrounded by vast mangrove and estuary landscapes.*

*The good condition it is in and the presence of port security make Puerto Mutis a special place from which to enjoy the different attractions of the Gulf of Montijo and Coiba National Park.*



Las buenas condiciones y presencia de seguridad portuaria hacen de Puerto Mutis un lugar apropiado como punto de partida hacia los diferentes atractivos del Golfo de Montijo.

Puerto Mutis lo ha caracterizado una interesante oferta gastronómica basada en pescados y mariscos con el toque al paladar de la cocina criolla, ofrecida en fondas y restaurantes del lugar.

Hay diferentes alternativas de lanchas y precios, que puede contratar para realizar los diferentes recorridos desde el puerto.

### Valores ecoturísticos

Podrá observar aves acuáticas como: la espátula rosada, aningas o cormoranes, ibis, trinadores, fragatas y pelícanos, entre otras.

Disfrutar de senderos de manglar, donde podrá aprender sobre la flora y fauna del área.

Recorrer un tramo del río San Pedro, sitio sobre el cual se encuentra Puerto Mutis y desde donde comienza el Humedal de Importancia Internacional Golfo de Montijo (Sitio Ramsar).

No deje de aprender sobre la historia de este pintoresco puerto, su gente y tradiciones.

### Buenas Prácticas



*Puerto Mutis is characterized by an interesting cuisine based on fish and seafood with the touch of the cuisine offered in local eateries and restaurants in the area.*

*There are different alternatives for boats and prices at which you can hire the different tours from the port.*

### Eco-touristic values

*You will see seabirds such as: roseate spoonbills, cormorants, ibis, warbles, frigate birds and pelicans, among others.*

*Enjoy mangrove trails, where you can learn about the animals and plants in the area.*

*Tour a section of the San Pedro River on which Puerto Mutis is located and where the Wetlands of International Importance Gulf of Montijo (Ramsar Site) start.*

*We recommend learning about the history of this picturesque harbor, its people and traditions.*

### Best Practices





Río de Jesús

# LAGUNA BOCA TRINIDAD



Foto/photo: Abel Rodríguez

Ubicado dentro del Golfo de Montijo, es un islote de manglar rodeado de tranquilas aguas, tradicionalmente utilizado por pescadores locales. También se caracteriza como un dormitorio de diferentes especies de aves acuáticas.

*Located in the Gulf of Montijo it is a mangrove islet surrounded by tranquil waters traditionally used by local fishermen. It is also characterized as a night haven for different species of seabirds.*

## Historia

Forma parte del Humedal de Importancia Internacional Golfo de Montijo, inscrito en la red mundial de Humedales del Convenio de Ramsar el 26 de noviembre 1990.

## History

*It is part of the Wetlands of International Importance Gulf of Montijo, registered in the Global Network of Wetlands in the Ramsar Convention on November 26, 1990.*

## ¿Cómo Llegar?

Desde Ciudad de Panamá, deberá tomar la Panamericana hacia el Oeste. En tres horas y medias aproximadamente se encontrará en Santiago y, en 18 kilómetros más llegará a Puerto Mutis, a través de una carretera en muy buen estado.

## How to get there?

*From Panama City take the Pan-American Highway to the west. In three and a half hours approximately you will reach Santiago and 18 kilometers more will take you to Puerto Mutis on an asphalt road in very good condition.*

*In Puerto Mutis you can hire local boatmen who can take you to Laguna Boca Trinidad.*





En Puerto Mutis puede contratar boteros locales que lo podrán trasladar a la Laguna Boca Trinidad.

### Actividades

La principal actividad en este sitio es la observación de aves acuáticas, las cuales se pueden observar, generalmente, muy temprano en la mañana y al atardecer. La observación la hará desde el bote, dado que en el sitio no hay ninguna facilidad para desembarcar.

### Características relevantes del recorrido

El sitio se encuentra entre 15 y 30 minutos de Puerto Mutis, dependiendo del caballaje del motor de la lancha en que se desplace.

En el recorrido estará siempre rodeado de un escenario de manglar. A lo interno de la laguna encontrará aguas de gran tranquilidad, asemejando a un lago, razón por la cual algunos moradores cercanos la identifican como Laguna Boca Trinidad.

### Valores ecoturísticos

Podrá observar, dependiendo de la temporada, aves acuáticas como: la espátula rosada, aningas o cormoranes, ibis, trinadores, fragatas, pelicanos y martín pescador, entre otras.

Disfrutar de un recorrido marino rodeado de manglar, con diferentes especies representativas como son el mangle rojo, el mangle negro y el mangle blanco.

Es tradicional en esta zona la extracción de concha negra y cangrejos, si tiene suerte en su recorrido por el área, podrá ser partícipe o ver las técnicas de ésta práctica ancestral, lo que sería una enriquecedora experiencia.

### Buenas Prácticas



### Activities

*The main activity here is the observation of seabirds, which can be observed usually very early in the morning and at dusk. The birds must be observed from the boat since there is no place to disembark.*

### Relevant characteristics of the route

*This lagoon is located between 15 and 30 minutes from Puerto Mutis, depending on the horsepower of the engine of the boat in which you are traveling.*

*During the tour you will always be surrounded by mangroves. Inside the lagoon you will find tranquil waters similar to a lake which is why some residents identify it as Laguna Boca Trinidad.*

### Eco-touristic values

*You can observe, depending on the season, seabirds such as roseate spoonbills, darters and cormorants, ibis, warbles, frigates, pelicans and kingfishers, among others.*

*Enjoy an ocean tour surrounded by mangroves, with different representative species such as the red mangrove, black mangrove and white mangrove.*

*The extraction of black conch and crabs is traditional in this area; if you are lucky on your tour of the area, you may be part of or see the techniques of this ancient practice, which would be a very rewarding experience.*

### Best Practices



Río de Jesús

# RÍO SAN PABLO



Foto/photo: Vasco Torres

El río San Pablo nace en la serranía del Tabasará, en la parte norte de la provincia de Veraguas, haciendo un recorrido de más de 80 kilómetros hasta su desembocadura en el Golfo de Montijo.

Este río es uno de los más caudalosos de la provincia de Veraguas, en su desembocadura se encuentra con el Humedal de Importancia Internacional Golfo de Montijo, caracterizado por la biodiversidad de especies que viven en él.

La cuenca del río San Pablo reúne características de zona rural donde las actividades agrícolas y pecuarias son las predominantes, a pesar de que en la actualidad existen sectores urbanizados donde la actividad comercial y de servicios han adquirido gran importancia.

## Historia

Cuenta la historia que durante la época precolombina, los aborígenes lo

*The San Pablo River is born in the mountains of Tabasará, in the northern part of the province of Veraguas, running for more than 80 kilometers until its mouth in the Gulf of Montijo.*

*This river is one of the largest rivers in the province of Veraguas; at its mouth it joins the Wetlands of International Importance Gulf of Montijo, characterized by the biodiversity of species that inhabit it.*

*The river basin of the San Pablo River has the characteristics of a rural area where farming and livestock activities are predominant, although today there are urban areas where commercial and service activities have become very important.*

## History

*The story goes that during the pre-Columbian era, the natives called it Tabarabá River, today the San Pablo River, which grew so much that it destroyed everything in its path, making strange noises, to which they responded "sonare,*



Foto/photo: Vasco Torres



Foto/photo: Vasco Torres

llamaban río Tabarabá, hoy Río San Pablo, el cual crecía de tal manera que arrasaba con todo a su paso, produciendo extraños ruidos, a los que ellos respondían exclamando sonaré, sonaré, lo cual da origen al nombre de uno de los principales pueblos por los que pasa en su recorrido este río, el pueblo de Soná. Este río es de gran importancia para la ganadería y agricultura de la región.

## ¿Cómo Llegar?

Se debe llegar a Puerto Mutis donde se puede contratar una lancha que le haga el recorrido en el río San Pablo. Es importante destacar que para este recorrido se debe tomar en cuenta la entrada con mareas altas para una navegación segura. El trayecto es espectacular y puede llegar a Puerto Cabimo, sitio donde podrá visitar una finca agroturística. El recorrido toma, aproximadamente, entre 35 y 50 minutos, dependiendo del caballaje del motor de la lancha en que se desplaza.

El puerto actual tiene forma de rampa y es de concreto, está algo resbaloso por lo que el desembarque debe hacerlo con cuidado.

## Actividades

El recorrido por la desembocadura y aguas arriba del río es una actividad relajante y que puede aprovechar conversando con el botero, los cuales tienen generalmente un conocimiento empírico de la zona. La observación de fauna y flora (especies de manglar, cocodrilos, aves acuáticas y monos aulladores), también es posible en el recorrido.

En la zona de Puerto Cabimo, existe una finca agroturística donde hay otras alternativas para relacionarse directamente con el entorno (sendero de manglar, kayak, actividades de campo, mirador, estadía, etc.).

*sonare” which gives rise to the name of one of the main towns through which this river passes, the village of Sona. This river is of great importance to livestock and agriculture in the region.*

## How to get there?

*He should come to Puerto Mutis where you can hire a boat that makes you travel on the St. Paul. Importantly for this route should take into account the entry with high tides for safe navigation. The ride is spectacular and can reach Puerto Cabimo, where you can visit a site agritourism farm. The journey takes approximately 35 to 50 minutes depending on the horsepower of the engine in the boat moving.*

*The current port is shaped concrete ramp and is something so slippery landing carefully.*

## Activities

*The tour through the mouth and upstream is a relaxing activity which you can take advantage of by talking to the boatman, who generally has empirical knowledge of the area. The observation of wildlife and plants (mangrove species, crocodiles, seabirds and howler monkeys), is also possible during the tour.*

*In the area of Puerto Cabimo, there is an agro-tourism farm where there are other alternatives that allow you to interact directly with the environment (mangrove trail, kayaking, field activities, vantage point, lodgings, etc.).*

## Relevant characteristics of the route

*When sailing through the river estuary, you will be surrounded by mangroves which contrast, as you advance along the river, with an unparalleled view of the banks and the savannah vegetation.*



## Características relevantes del recorrido

Al navegar el estuario del río, estará rodeado de un escenario de manglar que contrasta, entre más se adentra en el río, con una inigualable vista de las riberas y la vegetación de la sabana.

Las mejores horas de observación de fauna es bien temprano en la mañana y en los atardeceres (en el caso de aves y monos), y para observar cocodrilos generalmente es durante la marea baja y en presencia de días soleados.

Las actividades cotidianas de la población se basan en el sector agrícola y pecuario, tanto para la subsistencia de la familia, como para impulsar el comercio local y regional.

## Valores ecoturísticos

En el recorrido, podrá visitar un Humedal de Importancia Internacional; observar grandes manchas de cangrejos juveniles en temporada lluviosa; observar la transición entre el ecosistema marino costero y las actividades agropecuarias.

El río se caracteriza por una abundante fauna, entre aves acuáticas y monos, durante la marea seca y días soleados, hay oportunidad de observar cocodrilos.

En Puerto Cabimo existe un mirador que le permitirá disfrutar de la belleza escénica del manglar, el río y puntos geográficos históricos. Además de un servicio de hospedaje.

## Buenas Prácticas



*The best time to observe wildlife is very early in the morning and at dusk (in the case of birds and monkeys), and to observe crocodiles it would usually be at low tide and during sunny days.*

*The daily activities of the people are basically agriculture and livestock, both for family subsistence, and to promote local and regional trade.*

## Eco-touristic values

*During the tour you can visit a Wetlands of International Importance; observe large patches of young crabs in the rainy season; observe the transition between the coastal marine ecosystem and agricultural activities.*

*The river is characterized by abundant wildlife, including seabirds and monkeys; during low tide and if the day is sunny you may see crocodiles.*

*In Puerto Cabimo there is a vantage point that will allow you to enjoy the scenic beauty of the mangroves, the river and historical geographic points. There is also lodging.*

## Best Practices



Foto/photo: Vasco Torres



Foto/photo: Vasco Torres



Foto/photo: Vasco Torres



Foto/photo: Francisco Cedeno

02

## Islas y playas del **GOLFO DE MONTIJO**

*Island and Beaches*



Montijo

# ISLA PERDOMO



Foto/photo: Francisco Cedeño

Es un pequeño islote, también conocido como isla Hull, nombre que se le dio durante la presencia militar de los Estados Unidos en la zona, en la Segunda Guerra Mundial, por su forma de casco.

*It is a small islet, also known as Hull Island, a name it was given during the military presence of the United States in the area during World War II, as its shape is similar to a hull.*

## ¿Cómo Llegar?

Se encuentra aproximadamente a unos 14 kilómetros de Puerto Mutis y es un punto de referencia y paso obligatorio de las embarcaciones que salen de Puerto Mutis a mar adentro y costas vecinas.

### **How to get there?**

*It is approximately 14 kilometers from Puerto Mutis and is a reference point for seagoing ships departing from Puerto Mutis and neighboring coasts.*

## Actividades

Excelente para la observación de aves acuáticas, por ser un lugar de dormitorio y anidación, generalmente muy temprano en la mañana y al atardecer.

### **Activities**

*Being a bedroom and nesting site, It is excellent for watching seabirds as it is a night haven and nesting site, usually very early in the morning and at dusk.*

*The islet is also used by artisanal fishermen as shelter from bad weather. It has no tourist infrastructure or basic services.*

Además, el islote es utilizado por los pescadores artesanales como refugio



ante el mal tiempo. No cuenta con ninguna infraestructura turística, ni de servicios básicos.

### Características relevantes del recorrido

El sitio se encuentra entre 15 o 30 minutos de Puerto Mutis dependiendo del caballaje del motor de la lancha en que se desplace. Forma parte de la ruta de navegación, tanto de botes de pesca como turísticos que viajan hacia Isla Leones, Cébaco, Gobernadora y Coiba.

La observación de aves se realiza sin desembarcar en la isla, principalmente, por tener riberas muy pedregosas.

Procure viajar en horas de la mañana y este pendiente siempre del tiempo.

### Valores ecoturísticos

Podrá observar, dependiendo de la temporada, aves acuáticas como: la espátula rosada, aningas o cormoranes, ibis, trinadores, fragatas, pelícanos y martín pescador, entre otras.

Este punto se localiza en el corazón del Humedal de Importancia Internacional Golfo de Montijo, desde donde podrá observar Isla Leones y la desembocadura del río San Pablo.

### Buenas Prácticas



### Relevant characteristics of the route

*Isla Perdomo is about 15 or 30 minutes from Puerto Mutis depending on the horsepower of the engine on the boat taking you there. It is part of the sailing route both for fishing boats as well as tourism boats that travel to Isla Leones, Cébaco, Gobernadora and Coiba.*

*You must bird watch without landing on the island, mainly because it has very rocky banks.*

*Try to travel in the morning and always be aware of the time.*

### Eco-touristic values

*You can see, depending on the season, seabirds such as roseate spoonbills, darters and cormorants, ibis, warblers, frigates, pelicans and kingfishers, among others.*

*This islet is located in the heart of the Wetlands of International Importance Gulf of Montijo, from where you can see Isla Leones and the mouth of the San Pablo River.*

### Best Practices



Foto/photo: Francisco Cedeño

Montijo

# ISLA LEONES



Isla Leones se encuentra localizada en la parte central del Golfo de Montijo, provincia de Veraguas. Es un sitio de contraste de belleza natural e intervención humana, gran parte de la isla se ha dedicado a las actividades ganaderas y agrícolas, además de acoger a un pequeño grupo de pescadores que aprovechan recursos como la langosta y peces como pargo y corvina.

## Historia

Una de las versiones más aceptadas del origen del nombre, cuenta que una de las familias más antiguas de vivir en la isla, se apellidaba León, lo cuales venían de la región de Mariato. Desde hace décadas la isla se definió como un área de trabajador (área de cultivo agrícola) y al ser los León, la familia que estaba establecida permanentemente en la isla, generalmente la referencia al salir a navegar de los boteros, era decir voy para donde los Leones, dando origen al nombre Isla Leones.

*Isla Leones is located in the central part of the Gulf of Montijo, province of Veraguas. It is a place of contrast between natural beauty and human intervention. Much of the island is devoted to livestock and agricultural activities, and in addition it is also home to a small group of fishermen who exploit resources such as lobster and fish like snapper and sea bass.*

## History

*One of the most accepted versions about the origin of the name says that the surname of one of the oldest families on the island was Leon. They came from the region of Mariato. For decades the island was defined as a work area (area for agricultural crops) and since the Leon family was permanently established on the island, usually the boaters would say when they set out sailing that they were going to the Leon's, hence the name.*





Foto/photo: Francisco Cedeño

## ¿Cómo Llegar?

Desde Ciudad de Panamá, deberá tomar la Panamericana hacia el Oeste. En tres horas y media, aproximadamente, se encontrará en Santiago y, en 18 kilómetros más llegará a Puerto Mutis, a través de una carretera en muy buen estado, donde podrá contratar una lancha para trasladarse a la isla.

## Actividades

En Isla Leones se encuentran playas de arena oscura, a las cuales se puede llegar en el bote que lo transporta.

Una atractivo importante de la isla es la reconocida batea de mariscos, que consiste en arroz con concha y coco, pescado frito, patacones de plátano criollo y, una langosta sazónada con una salsa especial de la casa. Para disfrutar de este exquisito plato, podrá contactar al Sr. Pedrito, en Isla Leones, con quien puede coordinar los servicios de hospedaje con baños, regaderas y cómodas hamacas para descansar y relajarse.

En el mes de octubre celebran las festividades de la Virgen del Rosario con una misa y paseo de la virgen por los alrededores de la isla.

La isla cuenta con una escuela primaria, corregiduría, y centro de salud. No hay policía.

## Características relevantes del recorrido

El sitio se encuentra entre 20 a 40 minutos de Puerto Mutis dependiendo del caballaje del motor de la lancha en que se desplace. Forma parte de la ruta de navegación, tanto de botes de pesca como turísticos que viajan hacia las islas externas como Cébaco, Gobernadora y Coiba.

En época de verano es muy importante tomar en cuenta los vientos del norte dado que el oleaje es bastante fuerte, por lo que debe coordinar con el botero y tomar las precauciones necesarias. Procure viajar en horas de la mañana y esté pendiente siempre del tiempo.

## Valores ecoturísticos

Áreas recreativas de sol y playa, caminatas, gastronomía local, y elementos paisajísticos del Golfo de Montijo.

## Buenas Prácticas



## How to get there?

From Panama City take the Pan-American Highway to the west. In three and a half hours approximately you will reach Santiago and 18 kilometers more will take you to Puerto Mutis on an asphalt road in very good condition where you can hire a boat to travel to the island.

## Activities

In Isla Leones the beaches are dark sand and the boat transporting you can take you to them.

A major attraction of the island is the renowned seafood tray, consisting of rice with conch and coconut, fried fish, fried plantains and a lobster seasoned with a special house sauce. To enjoy this delicious dish, you can contact Mr. Pedrito in Isla Leones who can coordinate accommodations with bathrooms, showers and comfortable hammocks to relax and unwind.

In October they celebrate the festivities of the Virgen del Rosario with a mass and a procession with the virgin around the island.

The island has a primary school, administrative judge's office, and a health center. No police.

## Relevant characteristics of the route

Isla Leones is located between 20 to 40 minutes from Puerto Mutis depending on the horsepower of the engine on the boat transporting you. It is part of the sailing route for fishing boats as well as tourism ones traveling to the outer islands such as Cébaco, Gobernadora and Coiba.

In summer it is very important to consider the northerly winds since the waves are very strong, so you must coordinate with the boatman and take the necessary precautions. Try to travel in the morning and be aware of the time.

## Eco-touristic values

Recreational sun and beach activities, walking on the beach and local cuisine, as well as the scenic features of the Gulf of Montijo.

## Best Practices



Montijo

# ISLA VERDE



Foto/photo: Francisco Cedeño

Es una pequeña isla que se localiza a la salida de los manglares y la boca del Río San Pedro, en el Golfo de Montijo, provincia de Veraguas. Sitio de gran belleza natural y ecológica, donde se puede observar una gran variedad de aves características del área.

*It is a small island located at the end of the mangroves and the mouth of the San Pedro River; in the Gulf of Montijo, province of Veraguas. This is a place of great natural and ecological beauty where you can see a variety of birds characteristic of the area.*

En esta isla se encuentran áreas de manglar, magníficas para recorrer en kayak.

*On this island you will find mangrove areas magnificent for kayaking.*

## Historia

Se cuenta que en esta isla vivió, por más de 50 años, un ermitaño alejado del resto de la civilización.

## History

*Legend says that a hermit who lived alone on this island for more than 50 years, estranged from the rest of civilization.*

El ermitaño como le llamaban los pescadores, que de manera esporádica llegaban a acampar en Isla Verde, se alimentaba de lo poco que producía: comía arroz, yuca, algunas frutas como piña, coco y otras que existen en esta parte del Golfo.

*The hermit as the fishermen who sporadically came to camp in Isla Verde called him, ate what little he produced: rice, cassava, some fruits such as pineapple, coconut and others that exist in this part of the Gulf.*

El ermitaño, se mudó a este lugar, por razones que aún se desconocen hasta por su propia familia. El lugar donde habitaba, era como una cueva que de manera improvisada construyó con algunas hojas de zinc y pequeños árboles que encontró cuando empezó a vivir en este remoto paraje. Para entrar y salir de su hábitat tenía que hacerlo arrastrado.

La puerta de la casa del ermitaño era un laberinto al que él solo podía acceder. En su interior había solo una olla con pedazos de yuca cocida con coco y un pequeño espacio reducido con dos pedazos de palo, que le servía de cama durante las noches.

## ¿Cómo Llegar?

Se encuentra a 10 Km de Puerto Mutis, sitio desde donde podrá contratar una lancha que lo lleve a la isla.

## Actividades

Lugar para la observación de aves marinas y recorridos con kayaks a lo interno del manglar. La isla no cuenta con ninguna infraestructura turística, ni servicios básicos.

## Características relevantes del recorrido

Isla Verde es la primera isla que se observa a su mano izquierda, en el recorrido a las rutas de islas externas del Golfo de Montijo.

## Valores ecoturísticos

La isla tiene una densa cobertura de manglar en más del 80% de su superficie, con la característica de que tiene lugares donde se puede adentrar en kayaks, a través de senderos marinos de aguas tranquilas, que le permitirá disfrutar de la flora y fauna del manglar.

## Buenas Prácticas



*The hermit, moved to this place for reasons that are still unknown even to his own family. The place where he lived was like a cave that he improvised with a few sheets of zinc and small trees he found when he started living in this remote place. To get in or out of his home he had to drag himself.*

*The door to the hermit's house was a maze that only he could access. Inside there was only one pot with pieces of cooked cassava with coconut, and a small space with two sticks that served as his bed at night.*

## How to get there?

*It is 10 Km from Puerto Mutis, from where you can hire a boat to take you to the Island.*

## Activities

*Here you can watch the seabirds and kayak through the mangroves. The island has no tourist infrastructure or basic services.*

## Relevant characteristics of the route

*Isla Verde is the first island you will see on your left, on the way to the islands on the Gulf of Montijo such as Isla Leonos and Tres Islas.*

## Eco-touristic values

*The island has a dense mangrove cover over more than 80% of its surface, with places where you can enter with kayaks through marine trails with calm waters that will allow you to enjoy the wildlife and the plants in the mangroves.*

## Best Practices



Foto/photo: Francisco Gedeño



## Montijo

# TRES ISLAS



Foto/photo: Luis Carlos Abrego

Estos exóticos y hermosos islotes se localizan en la parte noreste de Isla Leones, hacia la parte central del Golfo de Montijo. Es un sitio de gran belleza natural y ecológica, donde podrá observar la inmensidad del Golfo.

*These exotic and beautiful islets are located in the northeastern part of Isla Leones, toward the central part of the Gulf of Montijo. It is a place of great natural and ecological beauty, where you can observe the vastness of the Gulf.*

También forman parte del área protegida Humedal de Importancia Internacional Golfo de Montijo.

*They are also part of the protected area Wetlands of International Importance Gulf of Montijo.*

### ¿Cómo Llegar?

### How to get there?

Desde Ciudad de Panamá, deberá tomar la Panamericana hacia el Oeste. En tres horas y media, aproximadamente, se encontrará en Santiago y, en 18 kilómetros más llegará a Puerto Mutis a través de una carretera en muy buen estado, donde podrá contratar una lancha para trasladarse al sitio.

*From Panama City take the Pan-American Highway to the west. In three and a half hours approximately you will reach Santiago and 18 kilometers more will take you to Puerto Mutis on an asphalt road in very good condition. There you can hire a boat to take you there.*

### Actividades

### Activities

Actividades recreativas de sol y playa, snorkeling, deportes acuáticos, body surfing, caminatas por la playa.

*Recreational sun and beach activities, snorkeling, water sports, body surfing, walks on the beach.*

Los islotes no cuentan con ninguna infraestructura turística ni servicios básicos. Al desembarcar del bote tendrá que bajar en la playa. Es un lugar de relación directa con la naturaleza.

### Valores ecoturísticos

A pesar de su cercanía a Puerto Mutis, es un sitio poco conocido, de baja visitación que esconde una gran belleza natural, con playas de arenas blancas, aguas turquesas y pequeñas zonas de arrecifes.

Se caracterizan por ser tres islotes de pequeña extensión, cercanos uno del otro, desde donde puede observar la inmensidad del Golfo de Montijo. Con la marea seca afloran extensos bancos de arena blanca que puede recorrer y explorar sus exóticas playas. Con suerte y durante temporada de avistamiento de cetáceos puede ver pasar ballenas o delfines.

### Buenas prácticas



*The islets do not have any tourist infrastructure or basic services. To disembark you will have to get off on the beach. It is a place where you can experience a direct relationship with nature.*

### Eco-touristic values

*Despite its proximity to Puerto Mutis, it is a little known location, with few visits which hides a great natural beauty, with white sandy beaches, turquoise waters and small reef areas.*

*These are three small islets, one close to the other, from where you can observe the vastness of the Gulf of Montijo. With low tide large white sand banks which are a joy to explore, crop up. You can also explore its exotic beaches. With luck and during whale watching season you can see whales or dolphins passing.*

### Best practices



Foto/photo: Luis Carlos Abrego





Foto/photo: Fundación MarViva





Foto/photo: Francisco Cedeño

03

Playas de  
**MARIATO**  
*Beaches*

Mariato

# PLAYA PALO SECO



Foto/photo: Francisco Cedeno

Se ubica en el corregimiento de Llano Catival de Mariato, caracterizada por tener secciones de playa rodeadas por arrecifes, donde se pueden desarrollar actividades de recreación.

*It is located in the village of Llano Catival in Mariato. It has sections of beach surrounded by reefs, where you can carry out recreational activities.*

## ¿Cómo Llegar?

Desde ciudad de Panamá deberá tomar la Panamericana hacia el oeste, y en tres horas y media, aproximadamente, se encontrará en la entrada de Atalaya. Siguiendo la vía hacia Atalaya deberá girar a la derecha, en la primera entrada después de la única estación de combustible que observará en dicho tramo, encontrándose con la carretera que lo llevará al distrito de Mariato, desde donde podrá visitar todas las playas del área.

El trayecto consiste en una carretera de asfalto, donde el principal pueblo que encontrará, después de un recorrido de aproximadamente 50 minutos, será el corregimiento cabecera de Mariato.

### **How to get there?**

*From Panama City take the Pan-American Highway to the west, and in three and a half hours approximately you will reach the entrance to Atalaya. Following the road toward Atalaya, you must turn right at the first entrance after the only gas station you will find in this section where you will find the road that takes you to the district of Mariato from where you can visit all the beaches in the area.*

*The route is an asphalt road, where the biggest town you will find after riding for about 50 minutes is the capital of the township of Mariato. Here you can ask about the entrance to Playa Palo Seco which is approximately some 20 minutes from the town center.*





Foto/photo: Francisco Cedeño

En este punto, podrá preguntar por la entrada de Playa Palo Seco, que se encuentra aproximadamente a unos 20 minutos del centro del pueblo.

En el pueblo de Mariato podrá encontrar servicios de banco y pequeños comercios donde puede conseguir insumos para su aventura de playa.

### Actividades

Con la marea baja, usted podrá caminar por el área rocosa de la playa, ver crustáceos y diferentes aves marinas. Cuando visite la playa es importante que tome las medidas de seguridad al bañarse porque el oleaje es fuerte y con corriente.

Es una playa con acantilado y áreas rocosas desde donde podrá ver parte de la Isla de Cébaco. Existe un remanente de bosque seco bordeando la playa, altas palmeras y árboles frutales.

### Buenas prácticas



*In the village of Mariato you will find bank services and small shops where you can get supplies for your beach adventure.*

### Activities

*At low tide you can walk along the rocky area of the beach, see crustaceans and various seabirds. When visiting the beach it is important to take safety precautions during bathing because the surf is strong and there is a rip tide.*

*It is a beach with cliffs and rocky areas from where you can see part of Isla Cébaco. A remnant of dry forest runs along the beach, along with tall palm trees and fruit trees.*

### Best practices



Foto/photo: Francisco Cedeño

Mariato

# PLAYA REINA



Foto/photo: Francisco Cedeño

Es la playa más cercana al pueblo de Mariato. En el pasado fue popular como área de balneario, actualmente, es visitada por muchos turistas interesados en el surf y para embarcarse hacia islas como Cébaco y Gobernadora.

## ¿Cómo Llegar?

Desde ciudad de Panamá deberá tomar la Panamericana hacia el oeste y, en tres horas y media, aproximadamente, se encontrará en la entrada de Atalaya. Siguiendo la vía hacia Atalaya deberá girar a la derecha, en la primera entrada después de la única estación de combustible que observará en dicho tramo, encontrándose con la carretera que lo llevará al distrito de Mariato, desde donde podrá visitar todas las playas del área.

Desde el pueblo de Mariato se encontrará con un camino de asfalto aproximadamente de 3 Kilómetros, en buenas condiciones que lo conducirá a Playa Reina.

*It is the beach closest to the town of Mariato. In the past it was popular as a bathing area. Currently it is visited by many tourists interested in surfing and in sailing to islands such as Cébaco and Gobernadora.*

## How to get there?

*From Panama City take the Pan-American Highway to the west, and in three and a half hours approximately you will reach the entrance to Atalaya. Following the road toward Atalaya, you must turn right at the first entrance after the only gas station you will find in this section where you will find the road that takes you to the district of Mariato from where you can visit all the beaches in the area.*

*From the town of Mariato you will find an asphalt road of approximately three kilometers in good condition which will lead you to Playa Reina.*



Para llegar hasta Playa Reina no hay buses, pero preguntándole a la gente del pueblo de Mariato se puede conseguir transporte y algún habitante local que le pueda orientar.

### Actividades

Playa para la práctica del surf amateur y profesional dependiendo de la época. Se recomienda visitar la playa acompañado de personas del pueblo que conozcan el área y le puedan orientar de los mejores sitios para agarrar las mejores olas.

### Buenas prácticas



*There are no buses to get to Playa Reina but asking around the town of Mariato you can get transport and any local can guide you.*

### Activities

*Beaches for amateur and professional surfers depending on the season. We recommend visiting the beach accompanied by townspeople who know the area and can guide you to the best places to catch the best waves.*

### Best practices



Mariato

# PLAYA MALENA



Foto/photo: Francisco Cedeno

Playa Malena es una comunidad ubicada al oeste de la Península de Azuero en el distrito de Mariato, provincia de Veraguas. Es uno de los tesoros escondidos de Panamá. Esta pequeña comunidad se dedica a la conservación de las tortugas marinas y de la fauna local tal como las iguanas verdes.

En el patio del hostel Iguana Verde, un pequeño hospedaje familiar ubicado en el centro del pueblo, se puede observar cómo las iguanas se alimentan de la flora del lugar, y con algo de suerte puede lograr visitar la finca de la familia.

## ¿Cómo Llegar?

Desde la ciudad de Panamá debe tomar la carretera Panamericana hacia el oeste, y en tres horas y media, aproximadamente, llegará a la entrada de Atalaya. Siguiendo la vía hacia Atalaya debe girar a la derecha en la primera entrada después de la única

*Malena Beach is a community located west of the Azuero Peninsula in Mariato district, province of Veraguas. It is one of the hidden treasures of Panama. This small community is dedicated to the conservation of sea turtles and the local wildlife such as green iguanas.*

*In the courtyard of the hostel Iguana Verde, a small family hostel located in the center of town, you can see how the iguanas feed on the flora, and hopefully can achieve visit the family farm.*

## **How to get there?**

*From Panama City take the Panamerican Highway to the west, and three and a half hours approximately reach the entrance of Atalaya. Following the road to Atalaya must turn right at the first entrance after the only gas station you will find in this section. This route takes you inside the district Mariato.*





Foto/photo: Francisco Cedeño



Foto/photo: Fundación MarViva

estación de combustible que encontrará en este tramo. Esta vía interior lo lleva al distrito de Mariato.

El trayecto consiste de una carretera interior de asfalto, donde el principal pueblo que encontrará después de un recorrido de 50 minutos es la cabecera del corregimiento de Mariato. Allí puede preguntar por la entrada hacia Playa Malena que se encuentra aproximadamente a unos 15 minutos al sur del centro del pueblo.

## Actividades

Los habitantes de Playa Malena se dedican principalmente a la pesca, la agricultura y la ganadería. En Playa Malena podrá observar uno de los espectáculos naturales más hermosos: el desove de tortugas marinas tales como la Carey, la tortuga verde y la baula. El desove ocurre entre los meses de junio y agosto. Los residentes locales siguen de cerca este evento y fungen como custodios ya que se han vuelto especialistas en esta actividad de conservación.

El visitante puede disfrutar de platos preparados con mariscos frescos en el Restaurante Tortugas, donde le complacerán sus gustos con pedidos especiales.

También puede recorrer el sendero hacia la cascada, pasear a caballo en la playa y avistar ballenas. El avistamiento de ballenas lo puede coordinar con un capitán local, para mayor seguridad se recomienda partir del puerto cercano ubicado en la comunidad de Palo Seco, dado que en Malena no hay puerto, o hasta desde la misma playa en época de migración de las ballenas (julio a noviembre) se puede observar a estos increíbles animales. Y claro está, disfrutar de un día de playa.

Playa Malena está a unos 45 minutos del Parque Nacional Cerro Hoya donde puede avistar el perico carato o pintado, una especie rara y hermosa muy apreciada por los observadores de aves.

## Buenas Prácticas



*The ride consists of an inner asphalt road where the main people who find after a journey of 50 minutes is the head of the village of Mariato. There you can ask for the entrance to Playa Malena located approximately 15 minutes south of downtown.*

## Activities

*The people of Playa Malena is mainly engaged in fishing, agriculture and livestock. Malena Beach you can see one of the most beautiful natural spectacles: the nesting of sea turtles such as the hawksbill, green and leatherback turtle. Spawning occurs between June and August. Local residents are closely following this event and serve as custodians and who have become specialists in this conservation effort.*

*Visitors can enjoy fresh seafood dishes prepared in the Tortugas Restaurant, where your tastes will be pleased with special orders.*

*You can also walk the trail to the waterfall, horseback riding on the beach and watch whales. Whale watching can coordinate with a local captain (for safety is recommended from the nearby port located in the community of Palo Seco, as in Malena no port) or up from the beach in time of migrating whales (July to November) can watch the whales. And of course, you enjoy a day at the beach.*

*Malena Beach is about 45 minutes from Cerro Hoya National Park where you can spot the carato or painted parakeet, prized by birders rare and beautiful species.*

## Best Practices



Mariato

# PLAYA TORIO



Foto/photo: Francisco Cedeño

Es una playa amplia y con acantilados que se encuentra después de Playa Malena.

*It is a wide beach and cliffs found after Malena Beach.*

Al lado de la carretera, a siete minutos de la playa, hay cabañas con aire acondicionado, agua caliente y un restaurante. En Playa Torio también se ofrecen cuartos con baño privado y aire acondicionado, cabañas con servicio de restaurante, tours a las islas cercanas y giras o tours de pesca. Puede consultar con los hospedajes locales.

*Beside the road, seven minutes from the beach, there are cabins with air conditioning, hot water and a restaurant. In Playa Torio rooms with private bathroom and air conditioned cabins with restaurant service, tours to nearby islands tour and fishing tours are also offered. You can check with local lodgings.*

## **How to get there?**

## **¿Cómo Llegar?**

Desde la ciudad de Panamá debe tomar la carretera Panamericana hacia el oeste, y en tres horas y media, aproximadamente, llegará a la entrada de Atalaya. Siguiendo la vía hacia el Distrito de Atalaya debe girar a la derecha en la primera entrada después de la única estación de

*From Panama City take the Pan-American Highway to the west, and in three and a half hours approximately you will reach the entrance to Atalaya. Following the road toward Atalaya, you must turn right at the first entrance after the only gas station you will find in this section. This road takes you to the district of Mariato*



combustible que encontrará en este tramo. Esta carretera lo lleva al distrito de Mariato.

El trayecto consiste de una carretera de asfalto en donde el principal pueblo que encontrará después de un recorrido de 50 minutos es la cabecera del corregimiento de Mariato. Allí puede preguntar por la entrada hacia Playa Torio que se encuentra aproximadamente a unos 25 minutos del centro del pueblo.

Al llegar a Torio, a la orilla de la carretera se encuentra un bar-restaurant que cuenta con cuartos de alquiler, que es el punto de referencia para entrar a la playa. El mar está muy cerca caminando, después de la entrada encontrará aproximadamente a unos 5 minutos un cruce, tome su derecha y unos minutos más adelante encontrará un grupo de casas con frente de playa y un local con área de estacionamiento donde puede acceder a la playa.

## Actividades

La playa es excelente para bañarse en un hermoso paraje natural. En la playa hay ranchos improvisados por los pescadores que el visitante puede usar. Es importante usar calzado adecuado al caminar por las partes rocosas.

No es recomendable acampar en la playa ya que la marea alta la cubre por completo.

Avanzando por la costa, cerca de la desembocadura del río Torio hay un lugar adecuado donde puede acampar. En el sitio hay un jorón que vende refrescos, agua, cerveza, pescado frito y mariscos característicos de la zona. Allí podrá acampar dejando su automóvil muy cerca.

Durante la estación seca puede disfrutar de las refrescantes aguas del río Torio, que muy cercano a su desembocadura, forma una especie de piscina natural para bañarse.

## Buenas Prácticas



*The route is an asphalt road where the biggest town you will find after riding for about 50 minutes is the capital of the township of Mariato. There you can ask about the entrance to Playa Torio which is located approximately some 25 minutes from the town center.*

*When you arrive at Torio, at the edge of the road is a bar-restaurant with rooms for rent. This is the reference point to access the beach. The sea is at a short distance by foot, after the entrance approximately 5 minutes later you will find a crossroads where you take a right and a few minutes later you will find a group of houses facing the beach and a place with parking area through which you can access the beach.*

## Activities

*The beach is excellent for swimming in a beautiful natural setting. On the beach by fishermen makeshift huts that visitors can use. It is important to wear appropriate footwear when walking through the rocky parts.*

*It is not advisable to camp on the beach as the tide covers it completely.*

*Continuing along the coast near the mouth of the River Torio's a suitable place where you can camp. On site there is a Horon selling soft drinks, water, beer, fried fish and typical local seafood. Here you can leave your car camping nearby.*

*During the dry season you can enjoy the refreshing waters of Torio river, close to its mouth, forms a kind of natural pool for swimming.*

## Best Practices



Foto/photo: Francisco Cedeño



Foto/photo: Francisco Cedeño



Foto/photo: Francisco Cedeño

Mariato

# PLAYA MORRILLO O MATA OSCURA



Foto/photo: Abel Rodríguez

Es una playa de arena negra, ubicada en el corregimiento de Quebró. Esta playa es utilizada por las tortugas para desove y anidamiento. Es una playa muy larga que se pierde en la distancia. Es una de las playas más hermosas en la región por su impresionante paisaje. La comunidad es muy pequeña y sólo cuenta con un escuela primaria.

*It is a black sand beach, located in the village of Cracked. This beach is used by turtles for nesting and spawning. It is a very long beach that is lost in the distance. It is one of the most beautiful beaches in the region for its breathtaking scenery. The community is very small and has only a primary school.*

## ¿Cómo Llegar?

Desde la ciudad de Panamá debe tomar la Panamericana hacia el oeste, y en tres horas y media, aproximadamente, llegará a la entrada de Atalaya. Siguiendo la vía hacia Atalaya debe girar a la derecha en la primera entrada después de la única estación de combustible que encontrará en este tramo. Esta carretera lo lleva al distrito de Mariato.

El trayecto consiste de una carretera de asfalto, donde el principal pueblo que encontrará después de un recorrido de 50 minutos es la cabecera

## How to get there?

*From Panama City take the Panamericana to the west, and three and a half hours approximately reach the entrance of Atalaya. Following the road to Atalaya must turn right at the first entrance after the only gas station you will find in this section. This road takes you to Mariato district.*

*The ride consists of an asphalt road, where the main people who find after a journey of 50 minutes is the head of the village of Mariato. There you can ask for the entrance to Playa Morrillo located about 35 minutes from Mariato.*





Foto/photo: Abel Rodríguez

del corregimiento de Mariato. Allí puede preguntar por la entrada hacia Playa Morrillo que se encuentra aproximadamente a 35 minutos desde Mariato.

Para llegar a la playa hay dos entradas: una por la comunidad de Morrillo, a unos 5 minutos desde la carretera principal. La otra entrada es a través de un camino de tierra que le lleva a la playa en menos de 10 minutos. Es recomendable usar la entrada principal donde está la abarrotería en la cual puede solicitar la dirección de ser necesario.

### Actividades

Caminando hacia el norte encontrará una preciosa playa de arena oscura dividida por unas colinas y la Quebrada Mata Oscura, en la cual aún quedan remanentes de manglares. Al otro lado de la quebrada, la cual sólo se puede cruzar

*To get to the beach there are two entries: one for the community Morrillo, about 5 minutes from the main road. The other entrance is via a dirt road that takes you to the beach in less than 10 minutes. It is advisable to use the main entrance where the grocery store in which you can request the address is necessary.*

### Activities

*On the beach walk north to find a beach with dark sand divided by hills and Quebrada Mata Oscura, where there are still remnants of mangroves. Across the gorge, which can only be crossed at low tide, there is a very long beach which is a single stretch of sand from Morrillo to Punta Duarte.*



Foto/photo: Abel Rodríguez



Foto/photo: Abel Rodríguez

en marea baja, hay una playa muy larga que es una sola extensión de arena desde Morrillo hasta Punta Duarte.

Punta Duarte es una pequeña península con una creciente actividad inmobiliaria y de hospedaje debido a sus hermosas vistas hacia el mar. No tiene playas, sólo hay pequeños bancos de arena blanca donde pueden disfrutar los visitantes. Aquí también se pueden observar pequeñas áreas boscosas custodiadas por los lugareños ya que son para la protección de la fauna y flora del área.

Entre las actividades recreativas están: el avistamiento de fauna y flora, paisajismo, senderismo y balneario.

Frente a esta playa, hay un islote con plantaciones de teca y algunos arbustos locales. En este islote encontrará piscinas naturales que expulsan agua hacia arriba con gran presión por efecto de las olas, conectadas entre sí por un túnel subterráneo. Puede entrar a estos túneles con la marea baja.

*Punta Duarte is a small peninsula with a growing real estate and hospitality activity due to its beautiful views towards the sea. It has no beaches, only small white sand banks where visitors can enjoy. Here you can also see small wooded areas guarded by the locals as they are for the protection of fauna and flora of the area.*

*Recreational activities are: watching wildlife, landscaping, hiking and spa.*

*Opposite this beach, there is an island with teak plantations and some local bushes. In this island you will find tide pools that spew water up with great pressure, connected by an underground tunnel. You can enter these tunnels at low tide.*

*In Playa Morrillo no good cell coverage. However, since the main road and the surrounding hills you can get better signal.*

*Near the beach there are people who rent rooms to tourists. You can also rent boats, horses, or hire a guide.*





En Playa Morrillo no hay buena cobertura de celular. Sin embargo, desde la carretera principal y las colinas aledañas puede obtener mejor señal.

Cerca de la playa hay personas que alquilan cuartos para turistas. También puede alquilar lanchas, caballos o contratar un guía.

En Playa Morrillo encontrará diversos sitios sombreados para acampar pero en la playa también hay ranchos que puede usar.

Playa Morrillo es uno de los mejores puntos en la región para practicar el surf. Allí se realizan varias competencias nacionales e internacionales que atraen la atención de los fanáticos y los deportistas que buscan olas perfectas.

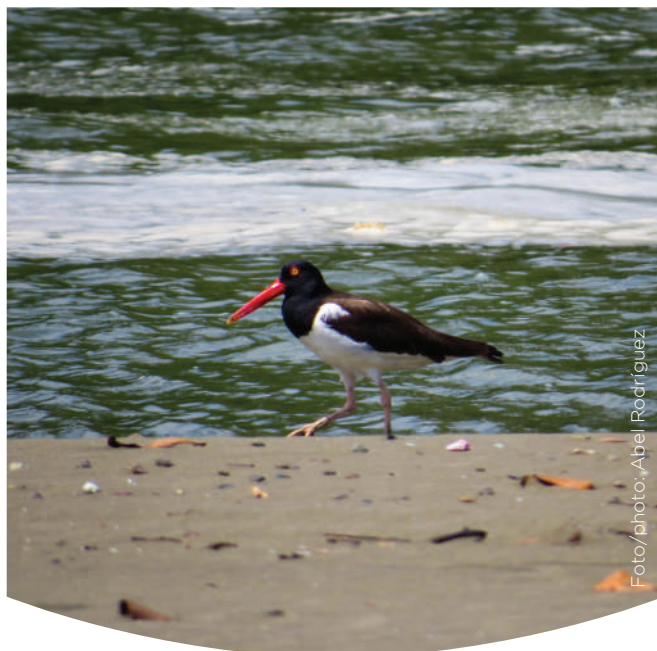
### Buenas prácticas



*In Playa Morrillo find various sites shaded camping on the beach but there are ranches that you can use.*

*Morrillo Beach is one of the best spots in the region for surfing. There are several national and international competitions that attract the attention of fans and athletes looking for perfect waves are performed.*

### Best Practices



Mariato

# PLAYA RESTINGE



Restinge es una pequeña comunidad situada a orillas del Océano Pacífico. Esta área forma parte de la zona de amortiguamiento del Parque Nacional Cerro Hoya y es un punto limítrofe del parque. Es una zona recóndita al final de la sección sur oeste de la península de Azuero.

Está ubicada en la zona suroccidental del corregimiento del Cacao, distrito de Mariato en la provincia de Veraguas. Colinda al sur con el Océano Pacífico, al norte con la comunidad de Varadero, al oeste con el Océano Pacífico y al este con el Parque Nacional Cerro Hoya.

Luego de esa playa encontrará las empinadas laderas boscosas de Cerro Gordo dentro del Parque Nacional Cerro Hoya.

Restinge cuenta con energía eléctrica, agua potable y educación primaria. Es recomendable viajar a esta comunidad con un automóvil doble

*Restinge is a small community located on the shores of the Pacific Ocean. This area is part of the buffer zone of the Cerro Hoya National Park and is one of the points on the west east boundary of the park. It is a remote area at the end of the south west sector of the Azuero Peninsula.*

*It is located in the southwestern part of the township of Cocoa, district of Mariato in the province of Veraguas. On the south it borders the Pacific Ocean, on the north the community of Varadero, on the west the Pacific Ocean and on the east the Cerro Hoya National Park.*

*After the beach you will find the steep wooded slopes of Cerro Gordo in the Cerro Hoya National Park.*

*Restinge has electricity, drinking water and primary education. We recommend that you travel to this community with a four wheel drive car and during the dry season because it is an area that is very hard to access.*





Foto/photo: Abel Rodríguez

tracción y durante la temporada seca ya que es un área de difícil acceso.

### ¿Cómo Llegar?

Desde la ciudad de Panamá debe tomar la Panamericana hacia el oeste, y en tres horas y media, aproximadamente, llegará a la entrada de Atalaya. Siguiendo la vía hacia Atalaya debe girar a la derecha en la primera entrada después de la única estación de combustible que encontrará en este tramo. Esta carretera lo lleva al distrito de Mariato.

El trayecto consiste de una carretera de asfalto, donde el principal pueblo que encontrará después de un recorrido de 50 minutos es la cabecera del corregimiento de Mariato. Allí puede preguntar por la entrada hacia Playa Restinge que se encuentra aproximadamente a dos horas de Mariato. Una vez llegue a Arenas, tome un bus de la ruta rural (vehículo 4x4) hasta las comunidades de El Cacao y Varadero. Desde Playa Restinge a Varadero toma 20 minutos en un vehículo 4x4.

### How to get there?

*From Panama City take the Pan-American Highway to the west, and in three and a half hours approximately you will reach the entrance to Atalaya. Following the road toward Atalaya you must turn right at the first entrance after the only gas station you will find in this section. This road takes you to the district of Mariato.*

*The route is an asphalt road, where the biggest town you will find after riding for about 50 minutes is the capital of the township of Mariato. There you can ask about the entrance to Playa Restinge which is located approximately two hours from Mariato. Once you get to Arenas take a rural route bus (4x4 vehicle) to the communities of El Cacao and Varadero. From Playa Restinge to Varadero it is approximately 20 minutes in a 4x4 vehicle.*



Foto/photo: Abel Rodríguez



Foto/photo: Abel Rodríguez



Foto/photo: Abel Rodríguez

Se recomienda utilizar un automóvil de doble tracción para llegar a esta playa por ser un área de difícil acceso. Es preferible visitar el sitio en la estación seca.

Puede dejar su carro estacionado en la comunidad de El Cacao. En el pueblo hay varias familias que ofrecen servicio de hospedaje a buen precio y con opción de comida.

### Actividades

Frente a la playa hay un islote que puede visitar en marea baja. Allí se forman pequeñas piscinas naturales de agua salada que se mantienen llenas aún con marea baja. El islote está rodeado de rocas pero hay una pequeña parte con arena donde puede bañarse, recoger caracoles o simplemente asolearse.

*We recommend using a four wheel drive vehicle to get to this beach as it is an area that is very hard to access. It is better to visit in the dry season.*

*You can leave your car parked in the community of El Cacao. In the village there are several families that offer lodging at great rates with the option of meals.*

### Activities

*Opposite the beach there is a small islet that can be visited during low tide. There are small natural saltwater pools which remain filled even at low tide. The islet is surrounded by rocks but there is a small part with sand where you can swim, sunbathe or just collect seashells.*



Foto/photo: Abel Rodríguez



Playa Restinge cuenta con arrecifes de coral por lo cual sugerimos que lleve su snorkel.

Esta playa limita con el Parque Nacional Cerro Hoya, desde aquí podrá apreciar los últimos bosques de Azuero.

Bordeando la costa en dirección sur, encontrará un camino hacia el faro desde el cual hay una excelente vista.

También puede explorar hacia el norte, donde encontrará otras playas muy solitarias, con ranchos improvisados por los pescadores. Frente a la playa vive una familia que tiene cuartos para alquilar a precios negociables. El agua es potable en este sitio.

### Buenas prácticas



*Playa Restinge has coral reefs so we suggest you bring your snorkel.*

*This beach borders the Cerro Hoya National Park; from here you can see the last forests in Azuero.*

*Along the coast toward the south there is a trail to the lighthouse from where you have a great view.*

*Also, you can explore to the north where you'll find other very secluded beaches, with makeshift huts built by fishermen. At the beachfront is a family that rents rooms at negotiable prices. The water is drinkable here.*

### Best practices



Foto/photo: Abel Rodríguez





Foto/photo: Abel Rodríguez.





Foto/photo: Francisco Cedeño

— 04

Sur del  
**GOLFO  
DE MONTIJO**  
*South*

Madre Vieja

# PLAYA EL BANCO O ARRIMADERO



Foto/photo: Francisco Cedeño

Después de pasar la comunidad de Madre Vieja, una comunidad de campesinos y pescadores artesanales que comercian diferentes productos del mar, aproximadamente a unos 3.5 kilómetros, encontrará un entronque que lo llevará tomando a la derecha hacia Playa Arrimadero y a la izquierda hacia Playa Banco.

Estas playas son de arena gris, y forman una ensenada llena de islotes y muchas palmeras, un escenario paradisíaco desde donde también puede partir hacia el parque Nacional Coiba, ya que cuenta con un buen embarcadero, que está ubicado a orillas del río Grande y frente a Playa Banco. Éste también es punto de partida de las lanchas y pescadores de Bahía Honda, Cébaco, Leones, Gobernadora y playas como El Flor, Los Mellizos y San Pedrillo.

Esta es una zona remota con facilidades de infraestructura, agua, un buen puerto y carretera de acceso. Los servicios de luz y teléfono sólo llegan a la comunidad de Madre Vieja.

*After passing Madre Vieja, a community of farmers and artisan fishermen which trade in various different types of seafood, in approximately 3.5 kilometers, you will find a crossroads where if you turn right will lead you to Playa Arrimadero and to the left towards Playa Banco.*

*These are gray sand beaches which form a bay full of islets and many palm trees, a tranquil setting from which you can depart toward Coiba National Park, as it has a good pier located on the banks of the Rio Grande and opposite Playa Banco. This is also the departure point for the boats and fishermen of Bahía Honda, Cébaco, Leones, Gobernadora and beaches such as el Flor, los Mellizos, and San Pedrillo.*

*This is a remote area with infrastructure facilities, water, a good port and a road. The electricity and telephone services only reach the community of Madre Vieja.*



## ¿Cómo Llegar?

Desde la ciudad de Panamá se toma la carretera Panamericana con dirección a Santiago de Veraguas. Para llegar a Soná tiene que entrar a Santiago, tomar la carretera central hasta la Iglesia Catedral, donde tomará la calle que pasa detrás de la iglesia. Aquí encontrará un parque donde puede preguntar cuál es la entrada hacia Soná. Después de unos 35 a 40 minutos de recorrido encontrará el puente del Río San Pablo (el puente de mayor longitud en el recorrido), después del puente a mano izquierda verá una estación de combustible y una caseta de información turística donde le indicarán la entrada hacia Playas Arrimadero y Banco. Si toma el bus en Soná, el mismo llega hasta el embarcadero de Playa Banco. Recomendamos que esté pendiente de la señalización que le orientará para llegar.

Uno de los pueblos más grandes antes de llegar a la entrada de Playa Arrimadero, es Guarumal, a unos 30 minutos desde Soná. Una vez que pasé Guarumal, a unos 20 minutos encontrará una "Y" con una serie de señalizaciones, una ruta va hacia Santa Catalina y otra hacia Río Grande. Tome la que va hacia Río Grande y 10 minutos después llegará al Tigre de San Lorenzo, lugar donde encontrará la entrada hacia Playa Arrimadero.

Desde Santiago hasta Playa Arrimadero hay un máximo de dos y media horas.

Para llegar a Playa Banco, la cual es vecina a Playa Arrimadero, solo tiene que cruzar el río frente al embarcadero del lugar y tiene otra excelente playa para complementar su aventura.

## Actividades

Playa Arrimadero y Banco ofrecen tranquilas aguas para la navegación y los lugareños alquilan caballos para cabalgar en la hermosa ensenada. Durante la estación seca esta región ofrece al visitante la posibilidad de observar las ballenas que llegan a tener a sus crías un poco más allá de Isla Octavia, una pequeña isla frente a la Playa El Flor, a menos de 15 minutos de Playa Arrimadero.

En la isla el visitante puede disfrutar del avistamiento de aves marinas, ballenas y delfines en ciertas épocas del año.

Todos los 16 de julio el pueblo de Madre Vieja celebra con gran devoción la fiesta patronal de la Virgen del Carmen, patrona de los marineros.

Aquí puede contratar lancheros y guías locales, quienes pueden llevarlo a conocer los hermosos sitios de los alrededores.

## Buenas practicas



## How to get there?

*From Panama City, take the Pan-American Highway toward Santiago de Veraguas. To reach Sona you have to enter Santiago, take the main road to the Cathedral, where you will take the road that runs behind the church. Here you will find a park where you can ask how to get to Sona. After about 35-40 minutes of travel you will find the bridge over the San Pablo River (the longest bridge in the journey), after the bridge, on your left, you will see a gas station and tourist information booth where they will indicate the entrance to Playa Arrimadero and Banco. If you take the bus in Sona, it will go to the pier in Playa Banco. We recommend that you watch for the signs that will guide you there.*

*One of the largest villages before reaching the entrance to Playa Arrimadero is Guarumal, about 30 minutes from Sona. Once you pass Guarumal, about 20 minutes later you will find a "Y" with a series of signs, one of the roads goes to Santa Catalina and the other to Río Grande. Take the one that goes to Río Grande and 10 minutes later you will get to el Tigre de San Lorenzo, where you will find the entrance to Playa Arrimadero.*

*From Santiago to Playa Arrimadero it is at most two and a half hours.*

*To reach Playa Banco, which is next to Playa Arrimadero, simply cross the river opposite the pier and there you have another excellent place to complement your beach adventure.*

## Activities

*Playa Arrimadero and Banco offer calm waters for sailing and the locals rent horses for riding in the beautiful cove. During the dry season this region offers visitors the chance to see the whales that come to have their young a little beyond Octavia Island, a small island off the Playa el Flor, less than 15 minutes from Playa Arrimadero.*

*On the island, visitors can enjoy watching seabirds, whales and dolphins at certain times of the year.*

*On July 16 Madre Vieja village very devotedly celebrates the festival of the Virgen del Carmen, patron saint of sailors.*

*Here you can hire local boatmen and guides who can take you to discover the beautiful sights around.*

## Best practices



Foto/photo: Francisco Cedeño

Sur del Golfo de Montijo

# PLAYA SANTA CATALINA



Foto/photo: Francisco Cedeño

Santa Catalina es un pintoresco pueblo costero que ha adaptado su estilo de vida al servicio de turistas que buscan aventuras que tienen que ver con el surf, esto por estar catalogadas sus olas en el ranking de las mejores del mundo.

Cuenta con una infraestructura turística importante en la zona. El área tiene aproximadamente 12 lugares que ofrecen hospedaje, registrando un aproximado de 220 espacios/cama. Cuenta con varios lugares para comer, entre fondas populares y restaurantes en los hoteles y hostales. No hay bancos, ni cajeros.

Se resaltan tres sitios de playa, una de arena gris frente al pueblo, la cual es ideal para la práctica del surf a nivel aficionado; la otra es Playa Estero, una extensa y hermosa playa, sitio sede de competencias nacionales e internacionales que atraen a competidores de alto nivel y gran cantidad de público; y una playa alternativa que puede visitar

*Santa Catalina is a picturesque seaside village that has adapted its lifestyle to serve tourists seeking surfing adventures as its waves are ranked among the best in the world. The area has an important tourism infrastructure. It has about 12 places that offer lodging, registering approximately 220 spaces / beds. There are several places to eat, including popular eateries and restaurants in hotels and hostels. There are no banks or ATMs.*

*There are three beach sites, one with gray sand in front of the town, which is ideal for amateur surfers; the other is Playa Estero, a vast and beautiful beach, site of national and international competitions that attract high-level competitors and a large audience; and an alternate beach to visit by coordinating with a boater to cross you over to Santa Catalina Island, where there is a white sand beach located in front of the town some 5 minutes away.*

*There are also other unique places for surfing such as the point where only experts should go.*



coordinando con un botero que lo cruce a Isla Santa Catalina, sitio donde hay una playa de arena blanca que esta frente al pueblo a unos 5 minutos.

También hay otros lugares exclusivos para el surf como la punta, donde solo los expertos pueden llegar.

## Historia

Se cuenta que un grupo de amigos panameños y zonians en la década de los años 70 se aventuraron a este lugar después de un largo y estrepitoso recorrido, lleno de visititudes, llegando a Santa Catalina, con sus playas vírgenes de varios kilómetros y olas perfectas para el surf. Quedaron tan impresionados con este lugar que varios de ellos decidieron instalarse allí. Durante los últimos 40 años, el desarrollo turístico se puso en marcha y ahora la zona se ha convertido en un pueblo, con varios alojamientos y restaurantes repartidos entre sus dos calles y la línea de playa donde durante el año se vienen realizando importantes competencias de surf a nivel nacional e internacional.



Foto/photo: Francisco Cedeño

## ¿Cómo Llegar?

Desde la ciudad de Panamá se toma la carretera Panamericana con dirección a Santiago de Veraguas. Para llegar a Soná tiene que entrar a la ciudad Santiago, tomar la carretera central hasta la Iglesia Catedral, donde tomará la calle que pasa detrás de la iglesia. Aquí encontrará un parque donde puede preguntar cuál es la entrada hacia Soná. Después de unos 35 a 40 minutos de recorrido encontrará el puente del Río San Pablo (el puente de mayor longitud en el recorrido), después del puente a mano izquierda verá una estación de combustible y una caseta de información turística donde le indicarán la entrada hacia Santa Catalina. Recomendamos que esté pendiente de la señalización que le orientará para llegar.

Uno de los pueblos más grandes antes de llegar a la entrada de Santa Catalina, es Guarumal, a unos 30 minutos desde Soná. Una vez que pasé Guarumal, a unos 20 minutos encontrará una "Y" con una serie de señalizaciones, una

## History

*Legend says that in the 70's a group of Panamanian and Zonian friends set off to explore this place and after a long, hazardous journey they got to Santa Catalina with its kilometers long, virgin beaches and perfect surfing waves. They were so impressed with the place that several of them decided to stay there. During the last 40 years tourist development has really taken off and now the area has become a town with several lodging establishments and restaurants located between its two streets and the beach line where throughout the year national and international surf competitions take place.*

## How to get there?

*From Panama City, take the Pan-American Highway towards Santiago de Veraguas. To reach Sona you have to enter Santiago, take the main road to the Cathedral, where you will take the road that runs behind the church. Here you will find a park where you can ask how to get to Sona. After about 35-40 minutes of travel you will find the bridge over the San Pablo*



Foto/photo: Francisco Cedeño

*River (the longest bridge in the journey), after the bridge, on your left you will see a gas station and tourist information booth where they will indicate the entrance to Santa Catalina. We recommend that you watch carefully for the signs that will guide you there.*

*One of the largest villages before reaching the entrance to Santa Catalina is Guarumal, about 30 minutes from Sona. Once you pass Guarumal, about 20 minutes later you will find a "Y" with a series of signs, one of the roads goes to Santa Catalina and the other to Rio Grande. Take the one that goes to Santa Catalina and 20 minutes later you will get to the town of Santa Catalina.*

*If you want to go by bus, you can take it at Albrook Terminal at the bus stop for buses to Sona. To reach Sona you can*







Foto/photo: Francisco Cedeño



Foto/photo: Francisco Cedeño



Foto/photo: Francisco Cedeño



ruta va hacia Santa Catalina y otra hacia Río Grande. Tome la que va hacia Santa Catalina y 20 minutos después llegará al pueblo de Santa Catalina.

Si quiere viajar en bus, lo puede tomar en la terminal de Albroom en la parada de los buses a Soná. Al llegar a Soná puede tomar un autobús con dirección a Santa Catalina, sólo hay tres horarios de salida: en la madrugada, al mediodía y en la tarde.

Desde Santiago o Soná también hay servicios de taxi que lo pueden llevar a Santa Catalina. Recomendamos acordar la tarifa antes de tomar el taxi.

## Actividades

Con un oleaje bueno para el surf, Santa Catalina es reconocida como una de las mejores playas a nivel nacional y mundial atrayendo permanentemente a surfistas de todas partes del mundo.

Santa Catalina también es un punto de acceso a las Islas de Cébaco, Gobernadora y Coiba, desde donde puede contratar lanchas para realizar recorridos entre las islas para disfrutar de la belleza de sus playas, arrecifes y paisaje costero.

Para los que desean tomar unas vacaciones tranquilas y relajadas, Santa Catalina es el lugar ideal para tomar el sol en



*take a bus heading to Santa Catalina. There are only three departures: in the early morning, at noon and in the afternoon. From Santiago or Sona there are taxi services that can take you to Santa Catalina. We recommend that you agree on the fare before taking the taxi.*

## Activities

*With good waves for surfing, Santa Catalina is recognized as one of the best beaches nationally and worldwide*





Foto/photo: Francisco Cedeño

la playa y pasear. El visitante puede encontrar alojamiento y comidas a precios cómodos ya que hay una oferta variada.

Las playas de Santa Catalina son bastante planas por lo que son excelentes para caminar. La primera playa de Santa Catalina, esta al final de la vía principal del pueblo, puede aprovecharse para el surf aficionado y bañarse, no obstante, es una playa de arena gris. Si desea una playa de arena blanca y un lugar donde puede explorar, coordine con algún botero que le cruce a la Isla Santa Catalina, isla que estará observando desde la playa de Santa Catalina, no toma más de 5 minutos el cruce. Aquí, en ésta isla tiene probabilidades durante la temporada de ballenas (julio-noviembre), observar pasar ballenas jorobada.

Internándose en la vía que va hacia los sitios de hospedaje, encontrará al final de la calle, la Playa El Estero, donde desemboca un río que puede cruzar caminando cuando la marea esta baja. Esta playa ha sido escenario de torneos internacionales de surf y le ofrece una excelente vista de las islas vecinas Cébaco y Gobernadora.

También desde Santa Catalina puede realizar tours de avistamiento de ballenas durante la temporada.

## Buenas prácticas



*permanently attracting surfers from all over the world. Santa Catalina is also a point of access to Cébaco Island, Gobernadora and Coiba, where you can also hire boats for tours between islands to enjoy the beauty of its beaches, coral reefs and coastal scenery.*

*For those wishing to enjoy a relaxing and calm holiday, Santa Catalina is the ideal place for sunbathing on the beach and walking. Visitors can find lodging and meals at affordable prices as there is a wide variety available.*

*The beaches of Santa Catalina are fairly flat so they are great for walking. The first beach, Santa Catalina, is at the end of the main road in the village and is good for surfing and swimming, however, it is a gray sand beach. If you want a white sand beach and a place to explore, coordinate with a boater to cross to the island of Santa Catalina, an island you will see from the beach in Santa Catalina, it takes no more than 5 minutes to cross. Here on this island you are likely to be able to observe humpback whales go by during whale season (July to November).*

*Once you advance on the road toward the lodging area at the end of the street you will find Playa El Estero, where there is a river mouth which you can cross on foot when the tide is low. This beach has hosted international surfing competitions and offers an excellent view of the neighboring islands Cébaco and Gobernadora.*

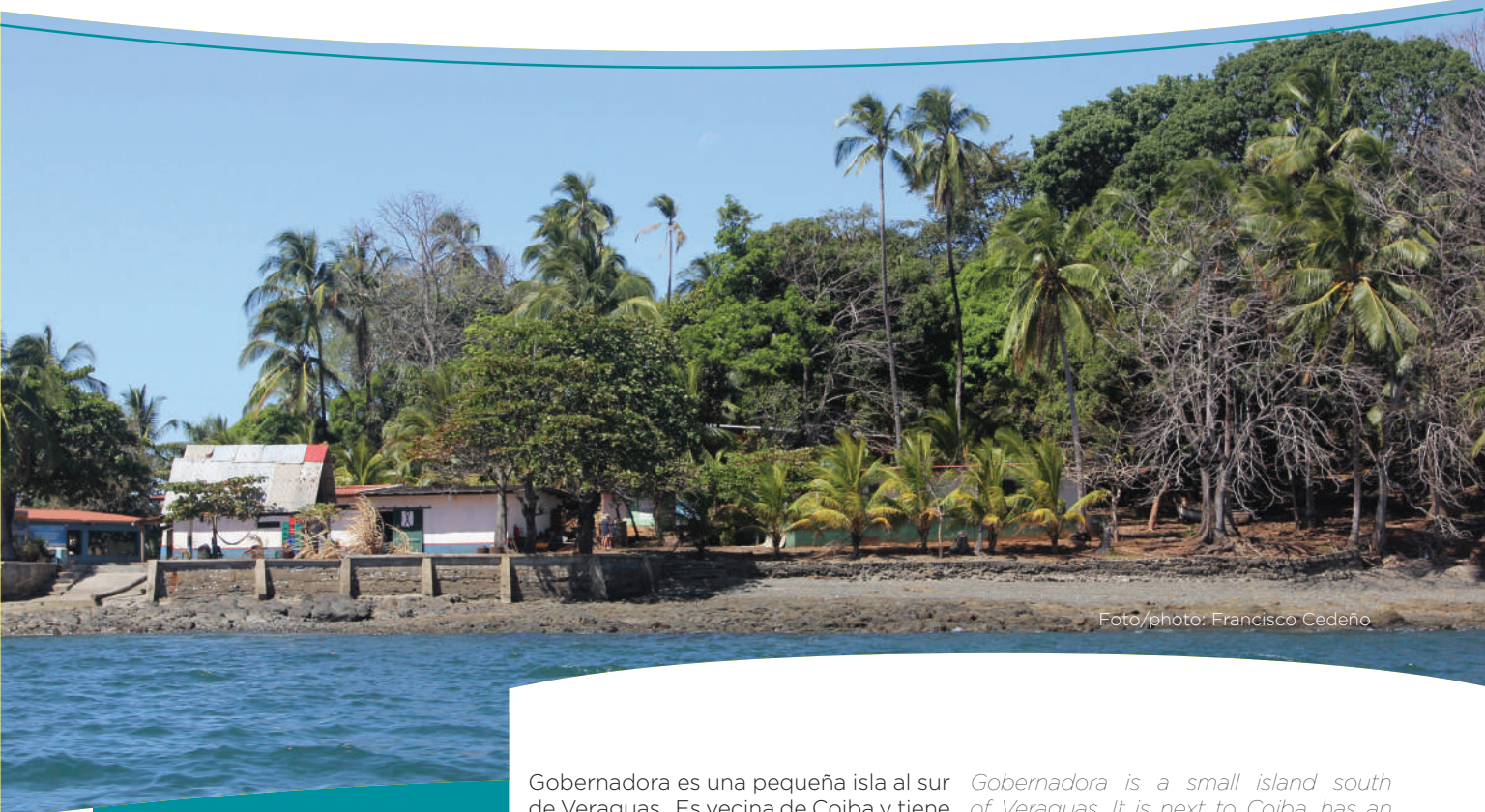
*From Santa Catalina you can also participate in whale watching tours during the whale season.*

## Good Practices



Sur de Golfo de Montijo

# ISLA GOBERNADORA



Foto/photo: Francisco Cedeño

Gobernadora es una pequeña isla al sur de Veraguas. Es vecina de Coiba y tiene una superficie de 8 km<sup>2</sup> y una población que no pasa de las 200 personas. Tiene hermosas playas de arena gris y blanca rodeadas por los hermosos parajes del Golfo.

En la isla hay un destacamento de la Policía Nacional. No hay energía eléctrica en la isla, pero los lugareños tienen pequeños generadores en sus casas. Hay cobertura celular en casi toda la isla, particularmente en los puntos altos.

Es una isla de espectaculares parajes.

Su tranquilidad invita al turista a entregarse al descanso y la relajación.

## Historia

En las exploraciones de Gaspar de Espinoza, época de la conquista española, se habla de Isla Varones, muy probablemente hoy Isla Gobernadora.

*Gobernadora is a small island south of Veraguas. It is next to Coiba, has an area of 8 km<sup>2</sup> and a population that does not exceed 200 people. It has beautiful beaches with white and gray sand surrounded by the beautiful scenery of the Gulf.*

*On the island there is a detachment of the National Police. There is no power on the island but the locals have small generators in their homes. There is mobile phone coverage in most of the island, particularly in the high points.*

*It is an island of spectacular scenery.*

*Its tranquility invites tourists to indulge in rest and relaxation.*

## History

*Gaspar de Espinoza's explorations in the times of the Spanish conquest, mention Isla Varones, quite likely what today is called Isla Gobernadora. The story goes that the Indians had built a great fortress with large live trees and a big excavation*





La historia cuenta que los indios tenían construida una gran fortaleza con árboles vivos y una gran cava alrededor, lugar donde en fechas cercanas al 1516, Bartolomé Hurtado, un explorador coterráneo de Gaspar Espinoza, encontró una gran resistencia del cacique de la zona.

Gobernadora ha sido testigo desde la época de la conquista del paso de corsarios y piratas, y en la historia cercana recibió la visita de soldados durante la segunda guerra mundial, en la búsqueda de puntos estratégicos de observación y resguardo, que encontraron en la vecina isla de Cébaco.

## ¿Cómo Llegar?

Desde la ciudad de Panamá, tome la Panamericana hacia el oeste. En tres horas y media aproximadamente llegará a Santiago y 18 kilómetros más le llevarán a Puerto Mutis en una carretera en muy buen estado.

En Puerto Mutis puede contratar boteros locales que lo trasladarán a Isla Gobernadora. También se puede embarcar desde Playa Banco, Santa Catalina, Hicaco, y Playa Reina o Palo Seco en Mariato.

Está ubicada justo al norte de la Isla Cébaco a unos 20 minutos en lancha desde Santa Catalina. Se encuentra en el límite suroeste del Humedal de Importancia Internacional Golfo de Montijo.

*around it, where circa 1516, Bartolomé Hurtado, an explorer and fellow countryman of Gaspar Espinoza found great resistance from the Indian chief in the area.*

*Gobernadora, since the time of the conquest, has been witness to the passage of corsairs and pirates, and in recent history it was visited by soldiers during the Second World War, who were searching for strategic observation points and shelter, which they found in the neighboring island of Gobernadora.*

### **How to get there?**

*From Panama City, take the Pan-American Highway west. In about three hours and a half you will reach Santiago and 18 kilometers later you will get to Puerto Mutis on a road in very good condition.*

*In Puerto Mutis you can hire local boaters to transport you to Isla Gobernadora. You can also embark from Playa Banco, Santa Catalina, Hicaco and Playa Reina or Palo Seco in Mariato.*

*It is located just north of Isla Cébaco about 20 minutes by boat from Santa Catalina. It is located on the southwestern edge of the Wetlands of International Importance Gulf of Montijo.*



Foto/photo: Francisco Cedeño

## Actividades

Isla Gobernadora ofrece actividades de senderismo para lo cual debe coordinar con un guía local, para que le guíe hacia un mirador natural, con una vista ininterrumpida del Golfo de Montijo y a la distancia también se puede observar el Parque Nacional Coiba, si el clima lo permite. Con vecinos locales puede coordinar un sitio para acampar, organizar paseos en lancha, y compartir con algunos artistas franceses que han establecido un lodge ecológico en la isla, con quienes se pueden coordinar talleres de artesanías y cerámica.

## Activities

*Isla Gobernadora offers hiking which must be coordinated with a local guide who will take you to a natural vantage point, with an uninterrupted view of the Gulf of Montijo and in the distance you can also see the Coiba National Park, weather permitting. With the locals you can coordinate a campsite, boat rides, and craft and pottery workshops with local artists and some French artists who have established an eco lodge on the island.*



Foto/photo: Francisco Cedeño

Si lo desea también puede disfrutar en una hamaca a la orilla de la playa y escuchar el trinar de las aves y las olas sobre las rocas. Para ello le recomendamos coordinar con pequeños hospedajes familiares que están en el pueblo a orillas de la playa.

*If you wish to, you can also lie on a hammock at the edge of the beach and listen to the chirping of the birds and the waves on the rocks. We recommend that you coordinate with the small family accommodations in the village on the beachfront.*

## Características relevantes del recorrido

Partiendo desde Puerto Mutis puede disfrutar de un tour a través del Humedal de Importancia Internacional Golfo de Montijo. Dependiendo del tamaño del motor de la lancha que le transporta puede llegar en 1 o 2 horas. En el recorrido puede observar los manglares que rodean el Golfo. Al pasar Islas Leones verá en el horizonte Isla Cébaco y Gobernadora, que a primera vista parecieran estar unidas.

## Relevant characteristics of the route

*From Puerto Mutis you can enjoy a tour through the Wetlands of International Importance Gulf of Montijo. Depending on the size of the engine on the boat transporting you, it may take 1 or 2 hours. During the tour you can see the mangroves surrounding the Gulf. Once you pass Isla Leones on the horizon you will see Isla Cébaco and Gobernadora, which at*





Si se embarca en Hicaco, Santa Catalina, Playa Banco o Arrimadero, puede llegar a la isla en 20 a 35 minutos. El paseo le permite observar la formación de las famosas olas de surf de Santa Catalina.

En la isla el primer punto de parada es generalmente la Punta. Allí puede preguntar a los lugareños dónde ir para comenzar su caminata hacia los puntos de interés.

## Valores ecoturísticos

Uno de los puntos más importantes en Isla Gobernadora es La Playita que tiene una hermosa playa de arena blanca con una espectacular vista de la costa. En el área también hay arrecifes de coral en los que puede practicar snorkeling para observar la vida marina de la zona. Puede recorrer el sendero que conecta con el mirador llamado Cerro Ceibo. No hay señalización apropiada por lo cual recomendamos recorrer el sendero con un guía local.

En el pueblo tampoco hay mucha información turística ni mucha señalización. En la entrada hay un mapa general del área que es de gran ayuda. No hay bancos ni cajeros en Gobernadora. Hay un teléfono público para toda la isla y cobertura celular sobre todo en los puntos altos.

Las playas de Gobernadora son de arena gris y blanca. Tienen manglares y son rocosas. Su hermoso entorno natural inspira al visitante a participar en actividades al aire libre.

Sus habitantes son en su mayoría pescadores que viven en el pueblo de La Punta, en el lado sureste de la isla. Los lugareños tratan a sus visitantes con su usual alegría y amabilidad. Es un pueblo tranquilo y encantador. Los locales desean aprender sobre el manejo responsable de sus recursos naturales y están interesados en desarrollar el turismo sostenible en la comunidad. Ya hay organizaciones establecidas para esto como un grupo de mujeres, cooperativas, un grupo del agua y un grupo eco turístico.

## Buenas Prácticas



*first glance appear to be linked. If you depart from Hicaco, Santa Catalina, Playa Banco o Arrimadero, you can reach the island in 20-35 minutes. The tour allows you to observe how the famous surfing waves of Santa Catalina form.*

*On the island the first stop is usually the Point. There you can ask the locals where to go to start your walk to visit the points of interest.*

## Eco-touristic values

*One of the most important points in Isla Gobernadora is La Playita which has a beautiful white sand beach with a spectacular view of the coast. In the area there are also coral reefs where you can snorkel and observe the marine life in the area. You can walk the trail that connects to the vantage point Cerro Ceibo. There is no proper signage so we recommend walking the trail with a local guide.*

*In the village there is not a lot of tourist information or much signage. At the entrance is a general map of the area which is very helpful. There are no banks or ATMs in Gobernadora. There is a payphone for the whole island and cellular coverage particularly in the high points.*

*The beaches in Gobernadora are gray and white sand. They have mangroves and are very rocky. Its beautiful natural setting inspires the visitor to participate in outdoor activities.*

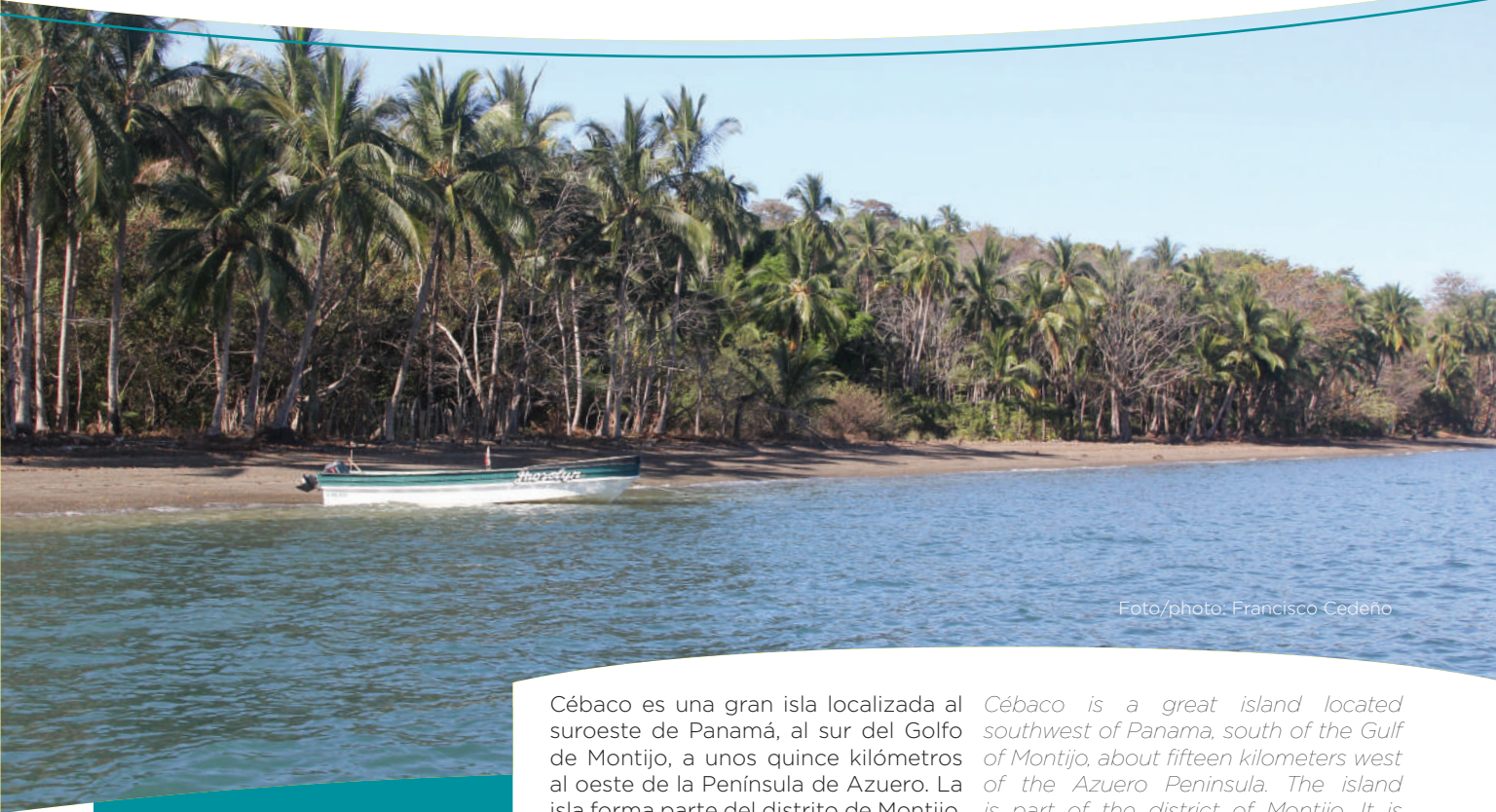
*Its inhabitants are mostly fishermen living in the village of La Punta, on the southeast side of the island. The locals treat visitors with their usual joy and kindness. It is a quiet and charming village. The locals want to learn about the responsible management of their natural resources and are interested in developing sustainable tourism in the community. There are already organizations established for this such as a group of women, cooperatives, a group for water and an ecotourism group.*

## Best Practices



## Sur del Golfo de Montijo

# ISLA CÉBACO



Foto/photo: Francisco Cedeño

Cébacó es una gran isla localizada al suroeste de Panamá, al sur del Golfo de Montijo, a unos quince kilómetros al oeste de la Península de Azuero. La isla forma parte del distrito de Montijo. Es la tercera isla más grande del país (superada sólo por Coiba y la Isla del Rey). La isla tiene una forma alargada con unos cinco kilómetros de longitud en sus puntos más anchos y un largo aproximado de veinticinco kilómetros.

Isla Cébacó tiene algunos lugares poblados con muy baja densidad, tales como el Jobo, Almacigo y Platanares. Platanares es el más poblado, pero aun así no pasa de 80 habitantes. En lugares vecinos al Jobo, puede encontrar hospedajes que van desde una cabaña rústica, hasta un hospedaje con todas las comodidades, sin embargo, para ambos necesitará contactar a sus dueños con antelación para coordinar el viaje.

### Historia

Su nombre proviene del cacique guerrero Cémaco o Cébacó. No se han realizado estudios arqueológicos en la isla pero se han encontrado vestigios

*Cébacó is a great island located southwest of Panama, south of the Gulf of Montijo, about fifteen kilometers west of the Azuero Peninsula. The island is part of the district of Montijo. It is the third largest island in the country (second only to Coiba and Isla del Rey). The island has an elongated shape and is approximately five kilometers at its widest point and approximately twenty-five kilometers long.*

*Isla Cébacó has some populated places with very low density, such as El Jobo, Almacigo and Platanares. Platanares is the most populated, but still does not exceed 80 inhabitants. In places close to El Jobo you can find accommodations ranging from a rustic cabin, to lodgings with all the amenities, but for both you will need to contact the owners in advance to coordinate the trip.*

### History

*Its name comes from the warrior chieftain Cémaco or Cébacó. No archaeological studies have been conducted on the island but traces of its ancient inhabitants such as tools made of stone, and pottery shards among*





Foto/photo: Francisco Cedeño

de sus antiguos pobladores tales como herramientas hechas de piedra y fragmentos de cerámica entre otros artefactos. También fue, durante la época colonial, uno de los refugios y sitio de descanso de corsarios y piratas que llegaban al área a atacar las embarcaciones españolas que iban y venían desde la Ciudad de Panamá La Vieja y las costas de Suramérica.

Cuenta la historia que durante la Segunda Guerra Mundial, la isla fue utilizada para realizar entrenamiento militar y prácticas de tiro con tropas estadounidenses y años más tarde en maniobras conjuntas entre las fuerzas armadas de los EE.UU. y de Panamá. En la parte más alta de la isla está el lugar llamado Cerro Bandera, posiblemente en honor a las banderas de ambos países izadas hace muchos años atrás.

### ¿Cómo Llegar?

Desde Ciudad de Panamá, deberá tomar la Panamericana hacia el Oeste. En tres horas y medias aproximadamente se encontrará en Santiago y, en 18 kilómetros más llegará a Puerto Mutis a través de una carretera en muy buen estado.

En Puerto Mutis puede contratar boteros locales que lo podrán trasladar a la Isla Cébaco. También se puede hacer el viaje desde Playa Banco o Santa Catalina, Hicaco, y Playa Reina o Palo Seco en Mariato.

*other artifacts have been found. It was also during the colonial era, a shelter and resting place for pirates who came to the area to attack the Spanish ships that came and went from the City of Panamá La Vieja and the coast of South America.*

*The story goes that during the Second World War, the island was used for military training and target practice with U.S. troops and years later in joint exercises between the armed forces of the U.S. and the Defense Forces of Panamá. In one of the highest parts of the island is a place called Cerro Bandera (307 m), possibly named in honor of the flags of both countries hoisted many years ago.*

### How to get there?

*From Panamá City, you should take the Pan-American Highway to the west. In three and a half hours approximately you will be in Santiago and 18 kilometers later you will get to Puerto Mutis on a road in good condition.*

*In Puerto Mutis you can hire local boatmen who will take you to Isla Cébaco. You can also make the trip from Playa Banco or Santa Catalina, Hicaco and Playa Reina or Palo Seco in Mariato.*

*The island is just south of Isla Gobernadora, about 20 minutes by boat from Santa Catalina. It is one of the points on the southern edge of the Wetlands of International Importance Gulf of Montijo. It is a large island with high hills from which Cerro Chichica.*



Foto/photo: Francisco Cedeño

La isla está justo al sur de la Isla Gobernadora, a unos 20 minutos en lancha desde Santa Catalina. Es uno de los puntos en el límite sur del Humedal de Importancia Internacional Golfo de Montijo. Es una isla grande con cerros altos de los cuales se destaca el Cerro Chichica.

### Características relevantes del recorrido

Tiene playas por todos lados, se puede recorrer a través de los distintos senderos que la atraviesan, o por mar. Se requieren varios días para explorarla.

En la isla existe una pequeña población local que se dedica especialmente a la pesca; aunque en años recientes la pesca deportiva, promocionada por los turistas, se ha practicado en esta zona. Sus habitantes se dedican principalmente a la pesca artesanal, ganadería y la agricultura, o tienen pequeños comercios. A pesar de ser un área poco desarrollada en materia de turismo existen abarroterías bien abastecidas.

### Actividades

Explorar toda la isla toma varios días. En el Jobo puede coordinar con los locales para visitar cascadas ocultas en la montaña, también es posible atravesar la isla caminando. Esta es una caminata fuerte y recomendamos ir acompañado por alguien local. Con suerte puede observar al ñeque albino, especie endémica de la isla.

### Relevant characteristics of the route

*It has beaches everywhere, you can scroll through the various trails that cross, or sea. It takes several days to explore.*

*On the island there is a small local population that is specially engaged in fishing; although in recent years sport fishing, promoted by tourists, has been practiced in this area. Its inhabitants are mainly engaged in artisanal fisheries, livestock and agriculture, or have small businesses. Despite being an underdeveloped area in tourism are well-stocked grocery stores.*

### Activities

*Exploring the entire island takes several days. In El Jobo you can coordinate with the locals to visit hidden waterfalls in the mountains, it is also possible to walk across the island. This is a hard walk and we recommend that you be accompanied by someone local. With a bit of luck you could see an albino agouti, a species endemic to the island.*

*During the whale season, you can observe from the beach, as the whales pass through the channel formed by Gobernadora. You may also observe spotted dolphins frolicking in the turquoise waters of the Gulf.*

*There are several sites for diving and snorkeling around Punta Caiman and Caleta as well as good surfing.*



Durante la temporada de ballenas, puede observar desde la playa, a las ballenas pasar por el canal que se forma con Gobernadora. También puede observar delfines manchados jugando en las aguas turquesa del Golfo.

Hay varios sitios para el buceo y snorkeling cerca de la Punta Caleta, así como sitios para la práctica del surf.

### Valores ecoturísticos

El ambiente tranquilo y apacible de la isla invita al visitante a disfrutar de kilómetros de playas vírgenes con arena negra, gran cantidad de conchas y caracoles. Aguas de azul turquesa bañan las playas con olas, las cuales dependiendo de la temporada del año pueden ser suaves y tranquilas o fuertes y peligrosas durante la estación lluviosa.

La isla en su cordillera cuenta con bosques cubiertos por neblinas, lo cual permite observar una diversidad de flora al hacer un recorrido desde la costa hasta las partes altas.

### Buenas Prácticas



### Eco-touristic values

*The quiet and peaceful atmosphere of the island invites visitors to enjoy kilometers of pristine beaches with black sand, lots of shells and seashells. Turquoise waters bathe the beaches with waves, which depending on the time of year can be soft and gentle or strong and dangerous during the rainy season.*

*The island's mountain range has forests covered by mist, which allows the visitor to observe a variety of plant life during the trip from the coast to the highlands.*

### Best Practices



Foto/photo: Francisco Cedeño

## Sur del Golfo de Montijo

# PARQUE NACIONAL COIBA



Foto photo: Francisco Cedeño

El Parque Nacional Coiba fue creado por Decreto Ejecutivo en el año 1991. Este parque es uno de los tesoros nacionales de Panamá debido a su extensión geográfica y la riqueza de la fauna y la flora de sus islas y sus aguas. Este parque protege diversos ecosistemas marinos, insulares y costeros.

En total las islas del parque poseen más de 240 kilómetros de costas, la mayoría en su estado natural. En Isla Coiba se han identificado varias especies endémicas y más del 80% de la isla está cubierta por vegetación original. En sus playas desovan por lo menos tres especies de tortugas marinas, tiene los arrecifes coralinos mejor conservados del Pacífico panameño y un atractivo escénico inigualable por lo cual es ideal para el ecoturismo.

*Coiba National Park was created by Executive Decree in 1991. This park is one of the national treasures of Panama because of its geographical extension and richness of the plant and wildlife in the islands and territorial waters. This park protects various marine, island and coastal ecosystems.*

*In total the park's islands have more than 240 kilometers of coastline, mostly in its natural state. On the island of Coiba several endemic species have been identified and more than 80% of the island is covered by its original vegetation. In its beaches at least three species of sea turtles lay eggs; it has the best preserved coral reefs in the Panamanian Pacific and unparalleled scenic attraction which makes it ideal for ecotourism.*



Debido a sus características únicas producto de años de aislamiento, y a su importancia biológica, la Isla Coiba tiene la categoría de Patrimonio Mundial de la Humanidad promovida por la UNESCO

Actualmente esta área juega un papel significativo dentro del Corredor Marino de Conservación del Pacífico Este Tropical (CMAR), el cual enlaza cinco parques nacionales desde la Isla del Coco en Costa Rica, pasando por Isla Coiba en Panamá, Malpelo y Gorgona en Colombia y terminando en las Galápagos en el Ecuador, estableciendo un gran corredor de 211 millones de hectáreas que incluye cinco parques nacionales y varias zonas económicas exclusivas en cuatro países.



Foto/photo: Francisco Cadenó

Esta área protegida es importante para las comunidades ubicadas en su zona de influencia costera continental o zona de amortiguamiento.

Coiba cuenta con numerosos ríos como el Negro con 40 kilómetros de longitud y ocho afluentes, el San Juan con 18,5 kilómetros de extensión y el Santa Clara con 17 kilómetros de longitud.

## Historia

Se dice que el nombre de Isla Coiba viene de la palabra indígena Cobaya, que luego cambió a Quibo o Coyba, y finalmente quedó en el nombre que conocemos hoy en día. El primer registro de habitantes en la Isla Coiba data de los años 250 y 1,500 D.C., por poblaciones indígenas de la tribu Cueva, que se distinguía por sus guerreros indomables y sus navegantes expertos. La isla fue descubierta por Bartolomé Hurtado en la época de la conquista española. Sus habitantes originales fueron vendidos como esclavos para trabajar en las minas de oro de Darién dejando a la isla sin habitantes. Desde el siglo XVI, la Isla Coiba se convirtió en

*Due to its unique features product of years of isolation, and its biological significance, Isla Coiba has the status of World Heritage Site.*

*Currently this area plays a significant role in the Marine Conservation Corridor of the Eastern Tropical Pacific (CMAR) which connects five national parks from Isla Coco in Costa Rica, to Isla Coiba in Panama, Gorgona and Malpelo in Colombia and ending in Galapagos in Ecuador, establishing a great corridor of 211 million hectares which includes five national parks and several economic zones in four countries.*

*This protected area is important for the communities located in its area of coastal continental influence or buffer zone.*



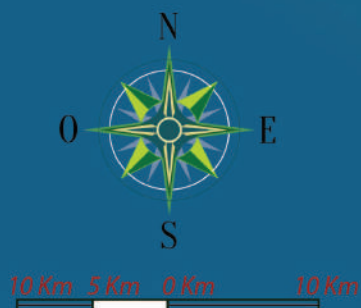
Foto/photo: Fundación MarViva

*Coiba has numerous rivers like the Negro 40 km long and eight tributaries, the San Juan 18.5 km long and the Santa Clara 17 km long.*

## History

*It is said that the name of Isla Coiba comes from the Indian word Cobaya, which then changed to Quibo or Coyba, and eventually became the name we know today. The first recorded inhabitants of Isla Coiba date from the years 250 and 1500 AD by the indigenous people of the Cueva tribe distinguished by its indomitable warriors and experienced sailors. The island was discovered by Bartolomé Hurtado at the time of the Spanish conquest. Its original inhabitants were sold as slaves to work in the gold mines in Darien, leaving the island uninhabited. Since the XVI century, Isla Coiba became the refuge of French and English pirates and corsairs who hounded the Spanish Armada and the colonial towns. In the 1900s pearl fishing operations were established in El Maria in Isla Coiba and in Isla Rancheria in order to supply the world market producing great economic movement for Isla Coiba. In 1919 Dr. Belisario Porras, President of the Republic established*

# Parque Nacional Coiba











Foto/photo: Francisco Cedeño



Foto/photo: Francisco Cedeño

el refugio de los piratas y corsarios franceses e ingleses que asediaban a la Armada Española y los poblados coloniales. En 1900 se establecieron en El María de Isla Coiba y en la Isla Ranchería operaciones para la pesquería de perlas con el fin de suplir el mercado mundial, produciendo gran movimiento económico para la Isla Coiba. En 1919 el Dr. Belisario Porras, Presidente de la República, estableció una colonia penal en Isla Coiba. Mientras la colonia penal estuvo en funcionamiento se establecieron 23 campamentos.

El 17 de diciembre de 1991 se estableció el Parque Nacional Coiba mediante la Resolución No. 21 del 17 de diciembre de 1991 por la Junta Directiva del INRENARE (hoy Autoridad

a penal colony on Isla Coiba. While the penal colony was operating 23 camps were established.

On December 17, 1991, Coiba National Park was established by Resolution No. 21 of December 17, 1991 by the Board of Directors of INRENARE (now the National Environmental Authority, ANAM). Law No. 44 of July 26, 2004 raises the legal status of the Coiba National Park and creates a Director's Council to strengthen the state of the administration and jurisdiction of the protected area.

Coiba Penal Colony which eventually grew to a population of up to 1,000 inmates formally closed in 2004.



Foto/photo: Francisco Cedeño





Nacional del Ambiente, ANAM). La Ley No. 44 del 26 de julio de 2004 eleva el status legal del Parque Nacional Coiba y crea un Consejo Directivo para fortalecer el estado de la administración y jurisdicción del área protegida.

La Colonia Penal de Coiba, que llegó a contar con una población de hasta 1,000 reclusos, cierra formalmente en el 2004.

### ¿Cómo Llegar?

Hay tres formas de llegar a Coiba:

En lancha desde Puerto Mutis o Santa Catalina y en avioneta (esta última previa autorización de la ANAM y el SENAN).

Si parte desde Puerto Mutis, el recorrido en lancha puede tomar de dos a tres horas, y en la ruta puede observar los diferentes atractivos del Golfo de Montijo. Si sale de Santa Catalina, el recorrido puede tardar una hora y media. En ambos recorridos conocerá la costa del sur de Veraguas con sus paisajes que resaltan el contraste entre áreas de producción ganadera, vegetación pionera y bosques jóvenes secundarios.

Al llegar a Coiba encontrará el Centro de Visitantes, administrado por la Autoridad Nacional del Ambiente (ANAM). Este posee unas cabañas con camas, baños y aire acondicionado. Se recomienda que lleve su propia ropa de cama, sábanas, toallas y utensilios personales. Para utilizar las cabañas hay que reservar con anticipación en la oficina regional de ANAM en Veraguas. También debe llevar su

### How to get there?

*There are three ways to get to Coiba:*

*By boat from Puerto Mutis or Santa Catalina and by plane (the latter prior authorization of ANAM and SENAN).*

*If you depart from Puerto Mutis, the boat trip can take two to three hours, and during the trip you can observe the different attractions of the Montijo Gulf. If you leave from Santa Catalina, the route might take an hour and a half. On both tours you will get to know the south coast of Veraguas with its landscapes that highlight the contrast between the areas of livestock production, primary vegetation and young secondary forests.*

*Upon arriving at Coiba you will find the Visitor's Center operated by the National Environmental Authority (ANAM). It has some cabins with beds, bathrooms and air conditioning. We recommend you take your own linen, sheets, towels and personal items. To use the cabins you must book in advance at the regional office of ANAM in Veraguas. You should also bring your own food or hire boaters and a tour that includes food.*

### Activities

*Visitors can enjoy the natural variety offered by Isla Coiba, including beautiful beaches, mangroves, islands and islets, coral reefs, hot springs, hiking trails, vantage points, among others. There are wonderful places for snorkeling, white sand beaches on islets like Granito de Oro and Isla Canal de Afuera, to name a few. Hiking is also possible if you coordinate with ANAM officials.*



Foto/photo: Francisco Cedeño

comida o contratar con los boteros un tour que incluya la alimentación.

## Actividades

El visitante puede disfrutar de la variedad natural que ofrece Isla Coiba, incluyendo hermosas playas, manglares, islas e islotes, arrecifes coralinos, pozos termales, senderos, miradores, entre otros. Existen maravillosos sitios para bucear, playas de arena blanca en islotes como Granito de Oro y en Isla Canal de Afuera, para mencionar algunas. El senderismo también es posible siempre y cuando coordine con los funcionarios de la ANAM.

Uno de los atractivos más importantes del sitio es la posibilidad de observar a las majestuosas ballenas en la temporada entre julio y noviembre.

## Características relevantes del recorrido

La Isla de Coiba, es la más grande del Pacífico Centroamericano. Desde que entra al parque por el mar estará rodeado de hermosas aguas en todos los tonos de azul y verde que se pueda imaginar. Usualmente se pueden ver tortugas marinas flotando en la superficie durante el recorrido pero debe estar muy atento. Al acercarse a la isla verá densos bosques, mayormente primarios.

Para hacer el recorrido por el Parque Nacional, debe llegar a la estación 12, donde se encuentran las oficinas administrativas. Aquí debe registrarse y pagar la tarifa

*One of the most important attractions to this site is that you can observe the majestic whales when they are in season from July to November.*

## Relevant characteristics of the route

*Isla Coiba is the largest island in the Central America Pacific area.. As soon as you enter the park you will be surrounded by beautiful waters in all shades of blue and green imaginable. Usually you can see sea turtles floating on the surface during the tour but you must be very watchful. As you approach the island you will see dense forests, mostly primary.*

*To make the tour of the National Park, you get to station 12, where the administrative offices are. Here you must register and pay the entrance fee to the park, amount which is used to contribute to the maintenance and monitoring of this protected area.*

## Important eco-touristic values

*Coiba is mostly covered with primary forest but you can also find secondary forests resulting from the camps in the penal colony and from wood extractions in the past.*

*In Coiba 1,450 species of vascular plants have been identified and registered. There are plenty of examples of Kapok, Panama, Espavé, Andiroba and Cedar hawthorn.*

*There is information recorded 36 species of mammals, 147 species of birds and 39 species of amphibians and reptiles,*





Foto/photo: Francisco Cedeño

de entrada al parque, monto con el cual contribuye al mantenimiento y vigilancia de esta área protegida.

### Valores ecoturísticos

Coiba está mayormente cubierta de bosques primarios aunque también se encuentran bosques secundarios producto de los campamentos de la ex-colonia penal y de las extracciones forestales en el pasado.

En Coiba se han identificado y registrado 1,450 especies de plantas vasculares. Hay abundancia de ejemplares de árboles de Ceiba, Panamá, Espavé, Tangaré y Cedro espino.

Hay información que registra 36 especies de mamíferos, 147 especies de aves y 39 especies de anfibios y reptiles, observando un alto grado de endemismo, por ejemplo el ñeque de Coiba y el mono aullador de Coiba entre los mamíferos, y el colaespina de Coiba entre las aves. Coiba es el único sitio en Panamá en el que aún se pueden observar bandadas libres de la guacamaya bandera que está casi extinta en el territorio continental. Pero sin duda alguna la riqueza natural más grande del parque está en sus aguas. En la Bahía de Damas se encuentra un arrecife de coral de más de 135 hectáreas, es el segundo más grande del Pacífico tropical americano.

Hasta la fecha se han identificado en la parte marina del parque 69 especies de peces, 12 especies de equinodermos, 45 especies de moluscos y 13 especies de crustáceos.

### Otros Lugares para conocer

**Bahía Damas** es donde se encuentra el segundo arrecife coralino más grande del Pacífico oriental, y el más grande en toda Centroamérica, con una extensión de 135 hectáreas.

*observing a high degree of endemism, such as the Coiba agouti and the Coiba howler monkey among the mammals, and the Coiba Spinetail among birds. Coiba is the only place in Panama where you can still see free flocks of the scarlet macaw which is almost extinct on the mainland. But undoubtedly the biggest natural treasure of the park is in its waters. In Bahía de Damas there is a coral reef of more than 135 hectares; it is the second largest in the American tropical Pacific.*

*To date we have identified in the marine area of the park 69 species of marine fish, 12 species of echinoderms, 45 species of mollusks and 13 species of crustaceans.*

### Other Places to know

**Bahía Damas** is home to the second largest coral reef in the eastern Pacific, and the largest in Central America with an area of 135 hectares.

**Isla Canales de Afuera** is the prelude to Isla Coiba. It has beautiful beaches where you can snorkel. It is a popular spot for sports fishing, bird watching and whale watching.

**Los Manglares de Santa Cruz** is an estuary like formation produced by the mouth of the river of the same name. You can also tour it on foot if the tide is low. Here you can find various kinds of mangroves, mainly red and piñuelo, as well as a gray sand beach with mollusks and crustaceans.

**Islet Granito de Oro** is a beach of coral origin that has exceptional features that make it a perfect place for a scuba diving adventure, as in its waters you will always find white tip sharks, hammerhead sharks, tuna, parrot fish, jacks, etc..

**Isla Canales de Afuera**, es la antesala a la Isla de Coiba. Tiene hermosas playas donde se puede practicar el snorkeling. Es un sitio popular para la pesca deportiva, la observación de aves y ballenas.

**Los Manglares de Santa Cruz**, son una formación estuarina, producto de la desembocadura del río del mismo nombre. También se pueden recorrer a pie si la marea está baja. Aquí puede encontrar varias clases de mangles, principalmente el rojo y el piñuelo; al igual que una playa de arena gris, con moluscos y crustáceos.

**Islote Granito de Oro**, es una playa de origen coralino que posee características excepcionales que la hacen un lugar perfecto para practicar el buceo de aventura, ya que en sus aguas siempre estará en compañía de tiburones punta blanca, tiburones martillo, atunes, peces loros, jureles, etc.

**La Colonia Penal**, fue establecida en Isla Coiba en noviembre de 1919, durante el gobierno del Dr. Belisario Porras. Coiba continuó siendo una prisión por 85 años. Llegó a albergar un máximo de 1,300 reclusos, distribuidos en más de 23 campamentos a lo largo de la isla y un campamento central en Bahía Damas. La población en cada campamento oscilaba entre 40 a 80 privados de libertad.

Los reclusos trabajaban en distintas actividades como: la ganadería bovina y porcina, la agricultura, la siembra y mantenimiento de plantaciones de árboles frutales, la extracción de madera y la ebanistería. Con esta producción abastecían al penal y el resto de las cárceles del país.

La isla contaba con todo tipo de maquinaria pesada para que los reclusos pudieran realizar sus labores agropecuarias, de construcción de caminos y extracción de madera.

Algunos internos con condenas largas tenían perros de cacería, utilizados para arrear el ganado. Con el paso de los años, la población de perros y vacas aumentó produciendo alteraciones en el equilibrio natural de la isla.

**Isla Ranchería**, es una playa amplia y hermosa, llena de palmeras. Tiene una superficie de 120 hectáreas, con algunas infraestructuras de índole privado. Actualmente es utilizada para investigaciones científicas por el Instituto Smithsonian de Investigaciones Tropicales. Su primer propietario fue el Doctor Justo Arosemena, durante el período panameño de unión a Colombia. También fue conocida como Coibita.

### Buenas prácticas



*The penal colony was established on Isla de Coiba in November 1919, during the government of Dr. Belisario Porras. Coiba remained a prison for 85 years. It came to house up to 1,300 inmates in more than 23 camps along the island and a central camp in Bahía Damas. The population in each camp ranged from 40 to 80 inmates.*

*The inmates worked in different activities such as cattle and pig farming, agriculture, planting and maintenance of fruit tree plantations, logging and carpentry. With this production they supplied the penal colony and the rest of the country's prisons.*

*The island had all kinds of heavy machinery to allow prisoners to carry out agricultural work, road construction, and logging.*

*Some inmates with long sentences had dogs for hunting and herding the cattle. Over the years, the population of dogs and cows increased causing alterations in the natural equilibrium of the island.*

*Isla Ranchería is a vast and beautiful beach full of palm trees. It has an area of 120 hectares, with some private st. Currently it is used for scientific research by the Smithsonian Tropical Research Institute. Its first owner was Dr. Justo Arosemena, during the period in which Panama was part of Colombia. It was also known as Coibita.*

### Best Practices





## RECOMENDACIONES DE BUENAS PRÁCTICAS PARA DISFRUTAR AL MÁXIMO DE SU AVENTURA ECOTURISTICA

*GOOD PRACTICES RECOMMENDED IN ORDER TO GET THE MAXIMUM ENJOYMENT FROM YOUR ECOTOURISTIC ADVENTURE*

Foto/photo: Francisco Cedeño

Las buenas prácticas son una serie de principios basados en el sentido común con el fin de minimizar el impacto de las actividades que se realizan en áreas naturales, culturales o históricas.

*Best practices are a set of principles based common sense in order to minimize the impact of the activities done on it, whether natural, cultural or historic areas.*



### **Buenas prácticas para el avistamiento responsable de cetáceos**

*Good practices for responsible whale watching*



### **Buenas prácticas para la realización de actividades de buceo y snorkeling**

*Good practices for scuba diving and snorkeling*



### **Buenas prácticas para la realización de actividades de senderismo**

*Good practices for hiking*



### **Buenas prácticas para la realización de actividades y avistamiento responsable de la fauna marino – costera**

*Good practices for the responsible observation of the marine – coastal wildlife*



### **Buenas Prácticas para la realización de actividades Pesca Deportiva**

*Good practices for sports fishing*



### **Buenas Prácticas para la Observación Responsable de Aves**

*Good practices for responsible bird watching*



### **Buenas prácticas para la realización de actividades en Playas y Ríos**

*Good practices for beach and river activities*

## Buenas prácticas para el avistamiento responsable de cetáceos



1. La embarcación que realiza la actividad debe mantenerse al menos a 100 metros de los delfines y a 250 metros de ballenas.
2. Tenga cuidado de no interrumpir el curso de los cetáceos, dividirlos o dispersarlos cuando nadan en grupo y, mucho menos seguir el curso de la inmersión de éstos para emboscarlos en el momento en que salgan a tomar aire a la superficie.
3. El acercamiento para la observación debe realizarse siempre en forma paralela al curso de desplazamiento de los cetáceos y ligeramente por detrás de éstos.
4. En caso de aproximación involuntaria, se colocará el motor en neutro y se permitirá que el animal se acerque, evitando cualquier tipo de contacto físico con el mismo.
5. El uso de ecosondas en las áreas de avistamiento no es una buena práctica.
6. La duración de avistamiento sobre una madre con su cría es de hasta 15 minutos y para otros individuos de hasta 30 minutos. Después de ese tiempo puede dedicarse a otras actividades.
7. Hasta dos (2) embarcaciones separadas por lo menos 200 metros de forma paralela, pueden realizar avistamiento de un mismo grupo de cetáceos simultáneamente. En caso de que se encuentren otras embarcaciones en el área, éstas deberán esperar a que las primeras se retiren y dejar 30 minutos para iniciar el nuevo avistamiento.
8. Está terminantemente prohibido bajar el ancla de la embarcación en presencia de cetáceos, aún cuando aquella mantenga la distancia mínima permitida.
9. En caso de que los cetáceos estén saltando o manifestando otro tipo de conductas agresivas que requieran de espacio, la embarcación deberá alejarse del área lo antes posible, a una velocidad máxima de 4 nudos (7 Km/hora).
10. Las embarcaciones en actividad de avistamiento, deberán eliminar cualquier tipo de ruido que puedan ocasionar una alteración en la conducta del o los individuos avistados, tales como: música, percusión de cualquier clase, aceleramiento del motor de la embarcación, sonidos grabados de los animales observados, así como cualquier otro.
11. Los cetáceos se alimentan solos, no hace falta que les brinde alimento.

## Good practices for responsible whale watching

1. The boat on which you are whale watching must be at least 100 meters away from dolphins and 250 meters away from whales.
2. Take care not to interrupt the path of the whales, or divide or disperse them when they are swimming in groups, and much less follow their immersion to ambush them when they surface for air.
3. The approach for observation must always be carried out parallel to the course of the whales and slightly behind them.
4. In case there is an involuntary approach, the motor should be turned to neutral and you should allow the animal to approach, avoiding any type of physical contact with the animal.
5. The use of echo sounders in the whale watching areas is not a good practice.
6. The time for watching a mother with her young is up to 15 minutes and for other whales up to 30 minutes. After this time you can engage in other activities.
7. Up to two (2) parallel vessels separated by at least 200 meters may watch the same group of whales simultaneously. In case other boats are in the area, these must wait until the first boats leave and wait 30 minutes to begin whale watching.
8. It is prohibited to lower the boat's anchor in the presence of whales, even when the boat is keeping the minimum distance allowed.
9. In case the whales are leaping or expressing other types of aggressive conduct which require space, the boat must leave the area as soon as possible at a maximum speed of 4 knots (7km/hr.)
10. The boats engaging in whale watching must eliminate any type of noise which may cause alterations in the whales being watched, such as: music, percussion of any kind, accelerating the motor of the boat, taped whale sounds, or any other.
11. The whales feed themselves; it is not necessary to feed them.
12. If you wish to swim, snorkel, scuba dive, or any other activity, you must do it in areas where there are no mammals in order to avoid direct contact or interaction with them in their habitat.

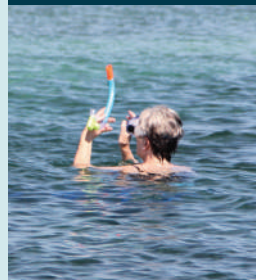


12. Si desea realizar nado, buceo con snorkel, buceo con tanque, o cualquier otra actividad, esta deberá realizarse en áreas sin la presencia de mamíferos marinos a fin de evitar el contacto directo o interacción con los mismos en su hábitat.
13. Las motos acuáticas, esquís acuáticos, canoas, kayak, no son embarcaciones autorizadas para realizar avistamientos.
13. *Water bikes, water skis, canoes, kayaks, are not vessels authorized for whale watch. otro.*

## Buenas prácticas para la realización de actividades de buceo y snorkeling

## Good practices for scuba diving and snorkeling

1. Contar con equipo de seguridad a bordo en buenas condiciones y chaleco para snorkeling.
2. Evitar la alimentación o tocar a la fauna marina, así como extraer conchas u otros organismos marinos. Levantar y remover la arena del fondo puede estar perjudicando a peces que se estén protegiendo de posibles depredadores.
3. Permanecer la menor cantidad de tiempo posible al realizar actividades como buceo y snorkel ayuda a minimizar la posibilidad de impactos a la flora y fauna marina.
4. Mantener flotabilidad apropiada.
5. Anclar en fondos de arena y no en fondos de arrecife.
6. Usar las banderas de buceo.
7. Contar con una compañero al realizar actividades de buceo o snorkel.
8. Realizar hasta dos visitas por día con grupos de diez buzos es lo recomendable para cada sitio. No obstante, consulte las reglas específicas de cada sitio que visita.
9. Evitar hacer movimientos bruscos en el agua o mucho ruido, comportándose adecuadamente en el lugar.
10. Retirar los residuos o basura como plásticos, comida, colillas o similares.
11. Conocer previamente de las peculiaridades de las aguas en las que practicará submarinismo, que le permitirá tomar las precauciones correspondientes y ayudar a la preservación del ecosistema, identificando las diferentes especies marinas.
12. Evitar caminar sobre los arrecifes.
13. Respetar la zonificación de las áreas marinas protegidas durante su visita a las mismas.
1. *Have security equipment on board making sure it is in good condition as well as a snorkeling vest.*
2. *Do not touch or feed the marine wildlife. Do not extract conch or other marine organisms. Do not take any souvenirs. Do not damage the wildlife or the plant life inhabiting the sea. Do not lift or remove the sand at the bottom of the sea. Do not lift the rocks as it may harm the fish or plants protecting themselves from possible predators.*
3. *In scuba diving or snorkeling activities please remain the shortest time possible in order to minimize the possibility of impacting the marine plants and wildlife.*
4. *Maintain the proper buoyancy.*
5. *Anchor on sand not on the reefs.*
6. *Use diving flags.*
7. *Scuba dive or snorkel with a partner.*
8. *10 divers and up to two visits per day is what is recommended for each site. However, check the specific rules for each site you visit.*
9. *Behave appropriately at the site; avoid making brusque movements in the water or a lot noise.*
10. *Remove the residues or garbage such as plastics, food, butts or similar that you may have brought.*
11. *To improve the experience, please get information about the particulars of the waters in which you will dive, that way you will not only know which precautions you must take to help preserve the environment, but you will be able to enjoy better when you identify the various marine species.*
12. *Do not walk on the reefs.*
13. *Respect the zoning of the protected marine areas when you visit them.*



## Buenas prácticas para la realización de actividades de senderismos

## Good practices for hiking



1. Conocer las normas establecidas en los lugares que va a visitar. Informese bien: Lea atentamente la descripción del sendero y recomendaciones.
2. Dar la información solicitada por parte de la autoridad para garantizar su seguridad y llevar controles correspondientes durante su visita,.
3. Salir con lo que entre, llévese su basura.
4. Utilizar los senderos definidos.
5. Ir siempre acompañado.
6. Notificar donde va y cuando debe estar de regreso.
7. Usar ropa liviana, quick dry, pantalones largos, no se recomienda usar jeans. Lleve siempre una segunda muda – toalla (especialmente durante la época de lluvia).
8. Realizar la gira o recorrido en grupos pequeños para un mejor disfrute de los senderos.
9. Respetar la vida silvestre y obsérvela a la distancia.
10. Disfrutar los recorridos, hablar en un tono de voz moderado, lo suficientemente alto para que el grupo le escuche, pero lo suficientemente bajo para que no interrumpa a las demás personas.
11. Respetar los caminos: los atajos pueden engañar, ser peligrosos o causar mayor impacto en la zona.
12. Estar con el grupo y seguir las indicaciones del guía.
13. Tener a mano repelente, protector solar y una linterna: en Panamá oscurece alrededor de las 18:30.
14. Llevar siempre agua: 1 litro = 2.5 horas.

1. Become familiar with the rules established by the places you will visit. Get the proper information, carefully read the description of the trail and the recommendations.
2. During your visit supply the information requested by the authorities to ensure your safety and for the corresponding controls.
3. Leave with what you came in, take your garbage. Salga con lo que entre, llévese su basura.
4. Use the marked trails.
5. Go with a partner.
6. Notify where you will be and when you will be back.
7. Use light, quick dry clothing, long trousers, and no jeans. Always take a second change of clothing and a towel (especially in the rainy season.)
8. To better enjoy the tour or visit of the trails please hike in small groups.
9. Respect wildlife and observe it from a distance.
10. The trails are to be enjoyed, talk softly, just loud enough for the group to hear you but low enough not to interrupt other people..
11. Respect the trails: the shortcuts may be deceiving or cause more impact in the area.
12. Stay with the group and follow the guide's indications.
13. Please have bug repellent on hand, sun screen and a flashlight: in Panama it gets dark at 18:30.
14. Always take water: 1 liter = 2.5 hours.



## Buenas prácticas para la realización de actividades y Observación responsable de la fauna marino – costera

## Good practices for the responsible observation of the marine – coastal wildlife

### Tortugas marinas

1. Realizar la observación de tortugas marinas con un gran respeto, en especial durante el período crítico de depósito de los huevos.
2. Consultar las reglas específicas para la observación de tortugas en el área que visita.
3. Utilizar ropa oscura.
4. Usar instrumentos con luz roja, la luz blanca es perturbadora para los animales.
5. Mantener al mínimo la perturbación: permanezca en silencio y muévase muy lentamente.
6. Evitar acercarse a las tortugas cuando ellas apenas salen del mar, ya que podrían asustarse y regresar al agua.
7. Mantener una distancia prudente de al menos cinco metros cuando la tortuga esté excavando el nido, y manténgase fuera de su alcance visual.
8. Mantenga el silencio mientras se mira el proceso de anidación.
9. Cuando la tortuga está en el proceso de cubrir su nido, nuevamente se torna sensible a las perturbaciones, por lo cual hay que mantenerse a distancia y no dejarse ver.
10. Una vez que la tortuga haya depositado sus huevos y se encamine de regreso al mar, es posible observarla mejor. No use linternas, porque podría asustar a cualquier otra tortuga que esté apenas emergiendo del mar.

### Marine turtles

1. Please be very respectful when observing marine turtles, especially during the egg laying period.
2. Check the specific rules for the observation of turtles in the areas you will visit.
3. Use dark clothing.
4. Use instruments with red lights, white light disturbs animals.
5. Keep any disturbances to a minimum: keep quiet and move slowly.
6. Do not approach the turtles when they are leaving the sea as they may get scared and return to the water.
7. Keep a prudent distance of 5 meters when the turtle is digging its nest and stay out of its visual reach.
8. Keep quiet while you observe the nesting process.
9. When the turtle is covering its nest, it again becomes sensible to disturbances therefore you must keep your distance and stay out of its sight.
10. Once the turtle has deposited its eggs and is back on its way to the sea, it is possible to observe it better. Do not use flashlights as you may scare any turtle just leaving the sea.



## Buenas Prácticas para la realización de actividades Pesca Deportiva

## Good practices for sports fishing



1. Conocer y acatar la legislación vigente. Navegar en embarcaciones legalmente inscritas y en regla. Tenga a la mano el equipo de seguridad (chalecos, flotadores, luces, bengalas, etc.).
2. Evitar la contaminación de las costas y aguas. La contaminación afecta de manera directa los recursos marinos y le resta satisfacción a las experiencias al aire libre. Si puede traer alimentos, empaques y artículos de pesca a su viaje de pesca, también puede llevarlos de regreso. No arroje basura y recójala aunque no sea suya. Revise que no tenga fugas de combustible o aceite en su equipo.
3. Mostrar respeto hacia los demás, las costas tienen diversos usuarios, un pescador deportivo respeta el disfrute de las demás personas y vela por la seguridad de todos. Evite la aglomeración en la zona de pesca donde se encuentran otros pescadores.
  - Respetar el derecho que tienen los pescadores artesanales y de subsistencia para aprovechar los recursos pesqueros, ellos proveen el pescado y los mariscos que muchos disfrutan.
  - Si pesca desde una embarcación motorizada, sea responsable y evite accidentes. No navegue muy cerca de las playas, ni a altas velocidades si hay otras embarcaciones en la cercanía.
4. Disfrutar el mar.
5. Pescar y liberar (Catch and Release): Practique el Pesque, Fotografíe y Libere (PFL). Los peces objeto de la pesca deportiva tienen un mayor valor vivos que muertos. Con sus buenas prácticas puede asegurar la perpetuidad de las especies y del deporte. Permítale vivir a los peces para "pelear" otro día y reproducirse. Algunos tips son:
  - No saque el ejemplar del agua.
  - Pescar, fotografiar y liberar los peces de pico o "picudos".
  - Una foto de liberación vale mucho más y lo hará sentir mejor que la mal llamada "foto de héroe" (hero shot).
  - Si participa en torneos, asegure el futuro de la pesca deportiva: participe sólo en aquellos de Pesque y libere.
6. Minimizar el tiempo de "pelea": Si usted libera a los peces rápida y correctamente, promueve su sobrevivencia, el futuro del deporte y las especies: un menor tiempo de "pelea" equivale a tener mayor probabilidad de sobrevivencia para el pez.

1. Be aware of the current laws and obey them. Sail on legally registered boats in good standing. Have safety equipment on hand (vests, lifejackets, lights, flares, etc.).
2. Do not pollute the coasts or the waters. Pollution directly affects the marine and coastal resources and makes outdoor experiences less satisfactory. If you bring food, bags and fishing gear to your fishing trip, please take them back with you. Do not throw garbage and pick it up even though it may not be yours. Check that there are no gas or oil leaks in your equipment.
3. Be respectful of others, the coasts have various users, a sports fisherman respects the right of others to enjoy and looks out for everyone's safety. Avoid overcrowding the fishing area where the other fishermen congregate.
  - Respect the rights of the other artisanal and subsistence fishermen to exploit the fishing resources; they supply the fish and the seafood that many people enjoy.
  - If you fish from a motorboat be responsible and avoid accidents. Do not sail close to the beaches or at high speeds if there are other boats close by.
4. Enjoy the sea.
5. Catch and Release: Practice fish, photograph and release (FPR). The fish suitable for sports fishing have greater value alive than dead. With your good practices you may ensure the perpetuity of the species and of the sports. Allow the fish to live to fight another day and reproduce. Some tips are:
  - Do not remove the fish from the water.
  - Fish, photograph and release hooked fish.
  - A release photograph is worth much more and will make you feel better than the misnamed "hero shot".
  - If you participate in tournaments, ensure the future of sports fishing: participate only in those that catch and release.
6. Minimize the "fight" time: if you release the fish quickly and correctly you promote their survival, the future of the sport and the species: a shorter "fight" time equals greater probability of survival for the fish.



7. Consumo del producto de la pesca deportiva: Tome solo lo necesario. Las pesquerías mundiales están en declive y se encuentran muy impactadas, usted puede participar en la conservación del recurso. No solo los filetes son sabrosos, aproveche los pescados al máximo. Cumpla con la legislación vigente, como vedas y límites de captura.
7. *Consume the product of sports fishing: only take what is necessary. The world's fisheries are declining and have been greatly impacted; you can participate in preserving this resource. Never take more fish than those you need to satisfy your immediate need. Not only the fillets are good, use most of the fish. Follow the current legislation, such as closed season and catch limits.*

## Buenas Prácticas para la Observación Responsable de Aves

## Good practices for responsible bird watching

1. Tener presente que mejores horas para la observación de aves son: temprano en la mañana o al atardecer, cuando los rayos solares no son tan dañinos.
1. *The best times for bird watching are: early morning or late afternoon, when the sun's rays are not as harmful.*
2. Mantener la distancia y observar a los animales con respeto es muy importante.
2. *Important to keep the distance and watch the animals with respect.*
3. Utilizar binoculares de un buen alcance (10x50, 8x42 ó 8x32), así como guías de campo con ilustraciones e información de distribución, hábitat, comportamiento y cómo identificar los animales que observa.
3. *Use a good binoculars (10x50, 8x42 or 8x32) and field guides with illustrations and information distribution, habitat, behavior and how to identify animals observed.*
4. Vestir ropa de colores neutros y estar preparado por si las condiciones climáticas varían es recomendable (lluvias, tormentas).
4. *Dressing recommended neutral colored clothes and be prepared if weather conditions vary (rain, storms).*
5. Recordar que la naturaleza provee de alimentos a los animales en su estado natural, y que además ellos cumplen diversos roles en la cadena alimenticia del ecosistema. Por lo tanto abstenerse de tocar, manipular o alimentar a los animales silvestres.
5. *Remember that nature provides food to animals in their natural state, and they also play various roles in the food chain of the ecosystem. So refrain from touching, handling or feeding wild animals.*
6. Promover el bienestar de las aves y de su ambiente<sup>1</sup>.
  - a. Apoyar la protección de áreas importantes para aves.
  - a. *Support the protection of important bird areas.*
  - b. Evitar estresar a las aves o exponerlas a algún peligro, actúe con moderación y cautela durante la observación de aves, y también cuando se toman fotos, se hacen grabaciones de cantos o filmaciones de aves. Limitar el uso de sonidos de aves u otros métodos para atraer aves, y nunca utilice estos métodos en áreas donde se realiza muy activamente el aviturismo, o para atraer cualquier especie clasificada como amenazada según la UICN (En Peligro Crítico, En Peligro, Vulnerable, Casi Amenazada o de Preocupación Menor) o que sea rara en su localidad.
  - b. *To avoid stressing birds or exposing them to danger, exercise restraint and caution during observation of birds, and also when taking pictures, recordings or films songs of birds are. Limit the use of bird sounds and other methods of attracting birds, and never use such methods in areas where very actively takes birdwatching, or hanging any listed as threatened by the IUCN (Critically Endangered, Endangered, Vulnerable, near Threatened or Least Concern) or is rare in your area.*
  - c. Procurar mantenerse alejado de nidos y de colonias de anidación, lugares donde reposan gran cantidad de aves, áreas de cortejo y sitios importantes para alimentación. En dichas áreas
  - c. *Stay away from nests and nesting colonies, where lie many birds, courtship areas and important feeding sites. In such sensitive areas, if there is need for bird watching for an extended period, to photography, filming or recording, try to hide or use a site for discreet observation of fauna ("blind") and take advantage of natural cover.*
  - d. Evitar usar luz artificial para filmar y fotografía, especialmente si usted está muy cerca (en close-up).
  - d. *Avoid using artificial light for filming and photography, especially if you are very close (in close-up).*



<sup>1</sup>Extracto Código de ética de la Asociación Americana de Observadores de Aves (ABA, en inglés, con algunas modificaciones de Audubon Panamá).

<sup>1</sup>Extracts from Ethics Codes from the American Birding Association (ABA with some modifications from Audubon Panamá).

- sensibles, si hay necesidad de hacer observación de aves por un período extenso, para fotografía, filmación o grabación de sonidos, procure esconderse o utilizar un sitio de observación discreta de fauna (“blind”) y aproveche la cobertura natural.
- d. Evitar el uso de luz artificial para filmaciones y fotografía, especialmente si está muy cerca (en close-up).
  - e. Evaluar cuánto puede quedar perturbada un ave rara antes de divulgar su presencia, su ambiente y demás personas en el área, y proceda solamente si el acceso puede ser controlado, el impacto mínimo, y que se obtenga permiso de las autoridades o de los propietarios (en caso de ser propiedad privada). Los sitios de anidación de aves raras deben de divulgarse solamente a las autoridades de conservación correspondientes.
  - f. Procurar mantenerse dentro de los caminos, senderos y trochas de manera que la perturbación al hábitat sea mínima.
7. Respetar la ley y los derechos de los demás.
- a. Evitar la entrada en propiedad privada sin la autorización explícita del propietario.
  - b. Seguir las leyes, reglas y regulación que gobiernan el uso de los caminos, las áreas públicas y las áreas protegidas. Infórmese sobre la normativa de la zona que visita.
  - c. Practicar la cortesía cuando esté en contacto con otras personas. Su comportamiento ejemplar generará buena voluntad con los observadores de aves y demás personas.
- e. *Before disclosing the presence of a rare bird, evaluate how the bird may be disturbed, their environment and other people in the area, and proceed only if access can be controlled, minimal impact, and obtained permission authorities or owners (in case of private property). The sites of rare nesting birds should be divulged only to the relevant conservation authorities.*
  - f. *Stay within the roads, paths and trails where they have; otherwise try to habitat disturbance is minimal.*
7. *Respect the law and the rights of others.*
- a. *Do not enter private property without permission of the owner.*
  - b. *Follow all laws, rules and regulations governing use of roads, public areas and protected areas. Learn about the rules of the area you visit.*
  - c. *Practice courtesy when in contact with others. Your exemplary behavior will generate goodwill with birders and others.*

**Buenas Prácticas para la  
realización de actividades en  
Playas y Ríos**

***Good practices for beach  
and river activities***



- 1. Respetar la flora y la fauna existente en las orillas de ríos y costas.
  - 2. Acceder a la playa o al río por los pasos habilitados.
  - 3. Retirar los desperdicios y residuos que llevó a la playa o río.
  - 4. Atender las advertencias del personal destinado para el cuidado de las playas y ríos.
  - 5. Evitar ruidos innecesarios que alteren la tranquilidad del área y los bañistas.
  - 6. Observar y disfrutar de los ciclos naturales de la playa y el río.
- 1. *Respect the plant life and wildlife on the shores of the rivers and on the coast.*
  - 2. *Access the beach and the river through the marked trails.*
  - 3. *Take back the garbage and the residues you took to the beach.*
  - 4. *Heed the warnings of the staff that takes care of the beaches and the rivers.*
  - 5. *Avoid unnecessary noise to disturb the tranquility of the environment and swimmers.*
  - 6. *Observe and enjoy the natural cycles of the beach and the river.*



## Referencias de contactos durante su visita

Durante su visita al destino Golfo de Montijo, sus Islas y Playas, y para disfrutar de una inigualable experiencia de observación de cetáceos (ballenas y delfines, temporada julio-noviembre), algunos contactos en esta región son:

1. En Puerto Mutis puede contactar a la Asociación de Boteros Turísticos de Puerto Mutis: Sr. Andi Batista (celular 507-6599-5605); Franco Camarena (celular 507-6468-0563); Elías Maya (celular 507- 6939-1416); Camilo Gómez (celular 507-6664-5545); Juan Serrano (celular 507-6629-1004). Todos son boteros entrenados en la observación responsable de cetáceos.
2. Un buen guía de aves local o para conocer sobre un sendero de manglar, contacte al Sr. Rómulo Pineda en Montijo de Veraguas (celular 507-6647-5376).
3. En Isla Leones, está la famosa batea de mariscos, la puede coordinar con el Sr. Pedrito (celular 507-6638-5986).
4. En Puerto Mutis puede visitar algunos pequeños restaurantes y fondas, que encontrará muy cerca del puerto, le recomendamos el restaurante Pacific View.

Durante su visita a las Playas de Mariato (sección sur-este del Golfo de Montijo).

5. En la comunidad de Malena un guía local es el Sr. Arcelio Fuentes, y con el mismo puede coordinar el tema de alimentación en su restaurantes (celular 507-6854-3826). Abel Rodríguez es un guía que conoce muy bien el área de Restinge y lugares aledaños (celular 507-6803-5902).
6. También con la Sra. Ana González puede orientarse sobre esta visita, Hotel Iguana Verde (celular 507-6865-8908). También hay otros sitios donde puede encontrar hospedajes como Hotel Heliconia y otros hospedajes en la zona de Torio, los cuales puede encontrar en la web.

Durante su visita al sur del Golfo de Montijo y sus Islas.

7. Si parte desde Puerto Mutis, puede contactar a miembros de la Asociación de Boteros de Puerto Mutis, arriba descrito.
8. Saliendo desde Santa Catalina o Playa Banco/ Arrimadero. Puede contactar a boteros turísticos del área tales como: Oriel Abrego (celular 507- 6926-9134); David Díaz (celular 507-6846-0506); Benito Serrano (celular 507-6816-0855); Efraín Camarena (celular 507-6866-3200); Jorge Espinoza (celular 507- 6762-1478); Florencio Camarena (507-6693-7425); entre otros. Todos son boteros entrenados en observación responsable de cetáceos.

## References to contact during your visit

*During your visit to the Montijo Gulf, be sure to visit its islands and beaches and to enjoy an amazing whale watching experience (whales and dolphins, July-November season). The contacts are:*

1. *In Puerto Mutis you can contact the Asociación de Boteros Turísticos de Puerto Mutis: Mr Andi Batista (phone 507-6599-5605); Franco Camarena (phone 507-6468-0563); Elijah Maya (cell 507 - 6939-1416); Camilo Gomez (cell 507-6664-5545); Juan Serrano (phone 507-6629-1004). All boaters are trained in responsible whale watching.*
2. *For a good bird watching local guide or to hike a mangrove trail you can call Mr.Romulo Pineda in Montijo, Veraguas (mobile 507-6647-5376).*
3. *In Isla Leones, you can have the famous seafood tray which you can arrange through Mr. Pedrito (mobile 507- 6638-5986)*
4. *In Puerto Mutis you can visit some small restaurants and eateries, you will find very near the port, we recommend the Pacific View Restaurant.*

*During the visit to Mariato beaches (southeast region of the Montijo Gulf).*

5. *In the community of Malena, a local guide is Mr. Arcelio Fuentes, and it can coordinate with the theme of food in its restaurants (movil 507-6854-3826). Abel Rodriguez is a guide who knows very well the area of Restinge and its surrounding areas (movil 507-6803-5902).*
6. *Mrs. Ana González can also guide you in putting together your visit, Hostal Iguana Verde (cell 507-6865-8908). There are other sites where you can find accommodations as Hotel Heliconia and others in Torio, which you can find in the web.*

*For your visit to the South of the Gulf of Montijo and its Islands.*

7. *If you depart from Puerto Mutis, you can contact members of the Asociación de Boteros Turísticos de Puerto Mutis mentioned above.*
8. *If you leave from Santa Catalina or Playa Banco/ Arrimadero. You can contact tourism boaters in the area, such as: Oriel Abrego (mobile 507- 6926-9134); David Díaz (mobile 507-6846-0506); Benito Serrano (mobile 507-6816-0855); Efraín Camarena (mobile 507-6866-3200); Jorge Espinoza (mobile 507-6762-1478); among others. All boaters are trained in responsible whale watching.*
9. *In Santa Catalina there is a great variety of lodging which can be found on the web.*

9. En Santa Catalina hay una gran variedad de hospedajes, los cuales en su mayoría puede localizar a través de la web.
10. En Playa Arrimadero/Banco puede contactar a Olidis Patiño (celular 507-6832-9698) del restaurante María Auxiliadora, donde le atenderán con deliciosas comidas criollas. No olvide preguntar también por el Sr. Ramón Quintero, quien tiene un pequeño restaurante a la orilla del puerto, en el lado conocido como playa Banco.
10. *In Playa Arrimadero/Banco you can contact Olidis Patiño (Mobile 507-6832-9698) from the María Auxiliadora restaurant, where you will be served local food. Do not forget to ask for Mr. Ramón Quintero, who has a small restaurant at the edge of the port, on the side known as Playa Banco.*

**Algunos operadores y empresas que apoyan el turismo responsable en la región, que le pueden orientar en su visita son: Cubitá Tours, Q'tarras Tours Panamá, Tours Panamá Al Natural, Ecocircuitos Panamá, entre otros, lo cuales puede contactar a través de la web.**

***Some operators and companies that support responsible tourism in her region, which can guide you on your visit are: Cubitá Tours, Q'tarras Tours Panama, Tours Panama Al Natural, Ecocircuitos Panama, among others, which can be contacted through the web.***



Foto/foto: Fundación MarViva







La Fundación MarViva es una organización regional, no gubernamental y sin fines de lucro, cuya área de acción se encuentra en zonas seleccionadas del Pacífico Tropical Oriental.

Su misión es fomentar la conservación y el uso sostenible de los recursos marinos y costeros, a través del respaldo a los procesos de Ordenamiento Espacial Marino, lo cual se logra mediante:

- Creación de espacios de discusión y concertación orientados al mejoramiento de la normativa relacionada con las actividades humanas en el mar.
- Apoyo técnico y científico a gobiernos, comunidades, empresas y otros tomadores de decisión en la formulación de políticas y acciones.
- Fortalecimiento de la participación comunitaria en la toma de decisiones.
- Apoyo a la gestión y el control de las Áreas Marinas Protegidas (AMP).
- Sensibilización y llamados a la acción a través de las herramientas de comunicación social.



#### CONTACTO

T +507 317 4350  
[www.marviva.net](http://www.marviva.net)

 MarVivaPanama  
 @marvivapanama  
 fundacionmarviva

Para colaborar  
con nuestra gestión:

[donaciones@marviva.net](mailto:donaciones@marviva.net)