

## 1. Inleiding

Dit is een verslag van 3 maanden fietsen door Centraal Amerika (van eind maart tot eind juni 2003). We hebben die fietstocht met twee gedaan, wat praktisch vaak interessanter is dan alleen: bijvoorbeeld kan de ene op de fietsen letten terwijl de andere onderweg iets in een winkeltje gaat kopen om diefstal te vermijden. Idem voor een overnachtingsplaats... Maar natuurlijk kan het ook alleen, we zijn wel enkele fietsers op hun eentje tegengekomen.

Voor die drie maanden volgden voor mij nog 2 heerlijke weken spaanse school in Antigua Guatemala, waarover later meer.

Ik heb een poging gedaan om in dit verslag enkel dingen te zetten die je niet kan vinden in reisgidsen e.d. Alle andere nodige informatie moet je dus daar maar gaan zoeken. In dit verslag staat **bijna alleen informatie die van belang is voor het fietsen** omdat we dat zelf nergens uitgebreid hebben gevonden bij onze voorbereiding. Hier en daar staan er ook aanraders van hotelletjes of uitstappen, maar enkel als we het echt goed vonden, en meestal ook als het bovendien slecht of niet stond aangegeven in onze reisgidsen. (wij gebruikten de Rough Guide Central America en de Footprint Central America & Mexico, vooral de Footprint is een aanrader)

Welke uitstappen interessant zijn en hoeveel ze kosten, waar best te eten of te overnachten, zal je zeker nog in andere reisverslagen en in reisgidsen vinden.

Wij hebben gebruik gemaakt van de **wegenkaarten** van Canadese maatschappij ITMB (ongeveer de enigen die er nu op de markt zijn). De schaal van die kaarten hebben ze o.a. laten afhangen van de grootte van het land in kwestie: van kleinere landen is de schaal van de kaart gedetailleerder dan van grotere. Commercieel ongetwijfeld goed gezien, maar spijtig voor de fietser. Wij hadden volgende kaarten: Guatemala 1:500 000, Honduras 1:750 000, Nicaragua 1:755 000, Costa Rica 1:330 000, Panamá 1:800 000

Persoonlijk lijkt mij een schaal van 1:200 000 ideaal om te fietsen, maar de genoemde kaarten zijn wel bruikbaar gebleken. Als je gedetailleerder kan krijgen, is dat beter, maar het gaat wel. In Centraal Amerika waren geen betere kaarten te verkrijgen dan degene die we in België konden kopen, toch niet in winkels. Behalve dan in de officiële geografische instituten, bijvoorbeeld voor Guatemala (zie hieronder) konden we makkelijk betere kaarten vinden. Dezelfde stafkaarten bestaan bijvoorbeeld ook voor Costa Rica.

### **Het traject**

Grofweg zijn we vanuit Guatemala city naar het westen beginnen fietsen tot dichtbij de Mexicaanse grens, dan naar het noorden tot Huehuetenango, dan terug naar het oosten richting Coban en dicht tegen de grens met Belize.

Vervolgens de noordkust van Honduras (en ook wel eens een uitstap in het binnenland) en heel het zuiden van Nicaragua, inclusief het eiland Ometepe in het meer van Nicaragua.

Dan ging het verder door Costa Rica: niet langs de Peninsula de Nicoya maar wel meer de bergen in (rond Arenal) om daarna de caraïbische kust te volgen tot in Panamá.

In Panamá hebben we enkel het noordwesten gefietst en het eiland Bocas del Drago.

## **Enkele hoogtepunten**

Guatemala heeft me vooral aangesproken omdat het op bepaalde plaatsen nog een sterke indigenacultuur heeft (wat je in de andere landen niet meer vindt), en natuurlijk zijn Antigua en het lago de Atitlán prachtig. In Honduras was het duiken geweldig. In Nicaragua vond ik vooral Granada mooi (Leon al veel minder), en het isla de Omotepe. Costa Rica (en Panamá) is meer dan de moeite omwille van zijn nationale parken.

## **2. Materiaal**

### **Welke fiets ?**

Wij hebben hier stevige mountainbikes voor gebruikt: aluminium frame, een goed remsysteem, een goed versnellingsstelsel, voorvering, een kilometerteller zijn erg nuttige dingen (ik reed bijvoorbeeld op een Giant Terrago '98, die me toen een goede 30000BEF heeft gekost) Op die fietsen hebben we een bagagerek achteraan gemonteerd, een aanhechtingssysteem voor een fietstas aan het stuur en een houder voor een extra drinkbus. Met een trekfiets is het misschien ook wel mogelijk, zo'n trip, maar mij lijkt het dat je met een mountainbike minder snel lekke banden zal hebben, minder last van de schokken...zeker in Guatemala geen overbodige luxe.

### **Fietsvervoer**

We vlogen met Iberia en konden zo naast handbagage (max.10kg) twee stuks van elk 32 kg meenemen. Soms mag je niet meer dan 20kg in het laadruim van het vliegtuig meenemen, en dat was in dit geval onvoldoende gezien een (aluminium) fiets al gauw 15kg weegt. Het volstond dus dat een van die twee stuks de fiets was en het andere stuk al de fietstassen in een grotere zak. Voor die grotere zak heb ik een Pacsafe metalen net gebruikt (bijvoorbeeld verkrijgbaar bij AS Adventure). Daarmee kan je bagage gedeeltelijk behoeden voor diefstal doordat je het in een metalen net verpakt en vastketent aan bijvoorbeeld een paal. Dit is vooral handig als je alleen reist en dus in een slaaptrein/bus je rugzak wil vastmaken, of in een slaapzaal. Je hebt uitvoeringen voor verschillende maten rugzakken en andere tassen, maar voor fietstassen is het eigenlijk niet zo handig (het snijdt ook in je handen), een zeer grote sportzak is een betere optie voor fietstassen. Ongetwijfeld is Iberia ook niet de enige luchtvaartmaatschappij waarmee je 74kg mag meenemen...

### **Hoe een fiets inpakken ?**

- Gebruik een brede sleutel om beide pedalen van de fiets te halen. Let erop welke pedaal links hoort, en welke rechts. (dit wordt geëist door de luchtvaartmaatschappijen omdat pedalen vervelend uitsteken)
- Draai het stuur een beetje los zodat u het stuur in het verlengde van het frame kan draaien zonder dat het voorwiel meedraait.
- Draai eventuele barends los en draai ze naar beneden zodat die ook geen uitstekende stukken vormen.
- Draai het zadel volledig in uw frame zodat dat ook zo weinig mogelijk plaats inneemt.
- Laat de lucht uit beide banden (omwille van de drukverschillen in het vliegtuigruim).
- Verpak je fiets. Dit kan op twee verschillende manieren. Ofwel in een kartonnen doos, ofwel in een doorschijnende plastic (beiden zijn verkrijgbaar in fietshandels). Het voordeel van de kartonnen doos is dat het iets steviger is, maar de mensen die uw fiets in het vliegtuig steken kunnen niet zien dat het een fiets is en zouden het dus wel eens ruwer kunnen behandelen dan wanneer ze dat wel zouden kunnen zien. Doorschijnende plastic biedt minder bescherming,

maar iedereen kan zien dat het om een fiets gaat. Zowieso is het een goed idee om stickertjes 'fragile/breekbaar' op de verpakking te kleven.

### **Fietstassen**

Tenzij je zeker alleen in het droogseizoen gaat, is het in deze streek nodig echt waterdichte fietstassen te hebben. Bij mijn weten zijn de enige fietstassen die echt waterdicht zijn die van Ortlieb: niet goedkoop maar we waren er wel erg tevreden van. Op een verende voorvork is het niet evident om lowriders te monteren (fietstassen aan het voorwiel), die hadden we dus niet. (span je het te strak aan, kan je voorvork het begeven tenzij je een hele dure hebt, span je ze te los aan dan rammelt alles eraf onderweg, beiden niet leuk) Wij hadden dus een (+- 10l) stuurtas aan het stuur (met doorschijnende plastic om een kaart in te steken), twee (Ortlieb) fietstassen (de grootste die er waren) links en rechts aan het achterwiel, en zo'n (Ortlieb, de grootste) worst (soort sporttas) bovenop de bagagedrager. Met een snelbinder kan je dan makkelijk nog allerlei spullen (als een dagrugzakje) bij op de bagagedrager binden. Het systeem van Ortlieb is ook erg handig: je kan de zijtassen aan de "worst" op het bagagerek vastklikken zodat je in enkele seconden een stevig geheel krijgt. Let er dan wel op dat je niet de luxeuitvoering van zijtassen koopt (die dichtgaan als een boekentas) maar wel de iets goedkopere die je enkele keren moet oprollen. Enkel die laatste zijn voorzien van een systeempje om ze vast te maken aan wat je op je bagagedrager hebt. In Antwerpen heb je twee winkels van "De Kampeerder": I & II, in een van de twee weten ze veel over fietstassen en hebben zo ook veel keuze, ik geloof in De Kampeerder II. Ongetwijfeld zijn er soortgelijke goede winkels in andere steden, maar ik heb nu in deze enkel ervaring daar.

### **bagage**

Dit is was ik meenam: (in totaal toch ook een 20tal kg)

- large PacSafe metalen net+slot=>geen loshangende delen tijdens vlucht, van al de fietstassen 1 stuk bagage maken, tegen diefstal...
- slaapzak
- 'n ijzerdraadje
- term-a-rest slaapmatje
- zakmes
- fietszakmes
- 'n koffiefilter (ruwe waterzuivering)=>nooit echt gebruikt
- fietspomp
- kampeerkookpotje (7cm hoog, 14cm diameter)
- medicatie: nivaquine, paludrine, Perenterol (tegen diarree), DEETmuggenmelk, dafalgan, rennie, taravid, Micropur waterzuivertabletten, ontsmettingsmiddel, indon.brandwondenzalf, verband+tape, pleisters
- deo, shampoo, zeep, handdoek, washandje, tandenborstel, tandpasta, scheergerief
- fototoestel
- reispas, vliegticket, youth hostel card, lenssterktekaartje, visa card, maestro card, adressenlijst, cash, rijbewijs, vaccinatieboekje, traveller cheques, pasfoto's, verzekeringspapieren
- opblaasbaar kussentje=>nooit echt gebruikt
- U-vormig fietsslot + kronkelfietsslot + reservesleutels uitwisselen
- dagrugzakje
- Fleece
- regenvest
- oordopjes

- touw
- gps + kompas
- fietscomputer
- sleutel om pedalen los te krijgen
- smeerolie
- achterlicht fiets
- petzl koplamp
- AA batterijen voor gps, wekker; AAA voor achterlicht
- zonnebril
- zonnecreme met hoge factor
- t-shirts, iets met lange mouwen tegen muggen, korte broek, afritsbroek, ondergoed, kousen, trui, zakdoeken, laken voor in slaapzak, fietsshort(zeem)
- trekkersschoenen
- fietsbandplakset(+bandenlichters)
- naaigerief
- enkele clips om zakken eten dicht te houden
- schriftje + pen + diskette
- vaathanddoek
- aansteker+lucifers
- horloge
- moneybelt & zakje voor onder kleren
- zwemshort
- superglue=>nooit echt gebruikt
- reisplannen op papier
- mini4oprij
- leesboek
- helm
- 3 reserve binnenbanden
- reserve buitenband
- twee fietsdrinkbussen
- kaarten honduras, nic & costa rica, guat & panama
- fietstas aan stuur
- kettingpinnetjes
- versnellingskabel
- enkele spaken
- reiswekkertje
- fietsplastic (om te verpakken)
- toilet papier
- 3 kleine slotjes (om ritsen vast te doen of zo)
- bestek
- enkele veiligheidsspelden
- enkele theelichtjes
- enkele wasknijpers
- tent
- (ev.melkpoeder, powerbar,trekkersmaaltijden,thee,noten,rozijnen,suiker,zout,instant soep...)
- spaans woordenboekje
- 2 ortlieb achterzittassen, een Ortlieb tas voor boven bagagerek, AguQuorum stuurtas...natuurlijk.
- nagelschaartje
- Rough Guide Central Am.

- wereldontvangertje
- snelbinders
- afwasspons
- blikopener
- enkele plastic straps (voor fiets)
- verrekijkertje
- multifuel vuurtje
- klerwaszeep
- kurkentrekker

bewust nt meegenomen:

musketennet=>toch wel te overwegen een volgende keer

waterfilter=>niet nodig

Bemerk dus dat we wel campeer materiaal meehadden. Dit was vooral voor de veiligheid, voor het geval we ooit eens geen hospedaje zouden vinden, we de afstand verkeerd zouden hebben ingeschat of zo. Dat is gelukkig nooit gebeurd. In de nationale parken van Costa Rica zijn vaak goede kampeervoorzieningen en waren we blij dat materiaal toch bij te hebben. Voor het geld moet je het zeker niet doen, want de hospedajes zijn goedkoop (grosfweg tussen 3\$ in Guatemala en een kleine 10\$ voor de duurste plaatsen in Costa Rica)

### **Wanneer/hoe lang fietsen ?**

Gezien het nachtleven in Centraal Amerika gewoonlijk zeer beperkt tot onbestaande is, en je af te toe toch ook wel moet uitkijken waar je gaat rondlopen in het donker, zijn wij gewoonlijk op een menselijk uur gaan slapen om dan gewoonlijk tegen 8 à 9u op onze fiets te zitten. Op die manier fiets je ook nog eerst een stuk als het nog niet zo heet is.

De tijdsduren die in de beschrijving van de verschillende fietstochten zijn opgenomen hieronder zijn tijden zonder de pauzes, dus de tijd dat we effectief aan het fietsen waren.

Reken er dus ruim tijd bij om te eten, te stoppen...

Let er natuurlijk ook op wanneer het droog en wanneer regenseizoen is.

### **Het slijk der aarde**

Mits er wat op te letten zou 25euro per dag gemiddeld voldoende moeten zijn. In Guatamala minder, dat is het goedkoopste land, in Costa Rica meer, dat is het duurste land.

Het is moeilijk ATMs te vinden waar je terecht kan met je gewone bankkaart (Cirrus-functie), maar automaten die Visa aanvaardden konden we in elk van de landen voldoende vinden, ondanks wat er soms in de gidsen werd geschreven.

Naast die twee soorten bankkaarten hadden we ook cash dollars en traveller cheques mee.

Alles uiteraard weg te steken op allerlei verstopplaatsen als money belts.

### **Gezondheid**

Alle info over welke medicatie te nemen kan je zeker elders vinden (in 't kort: let op inenting tegen Hepatitis, en wij namen de combinatie Niviquine & Paludrine preventief tegen malaria)

Als er vragen zijn, stuur dan gerust een mailtje naar [kasper.claes@tiscali.be](mailto:kasper.claes@tiscali.be)

Goede reis,

Leen & Kasper

### 3. Het traject

#### GUATAMALA

##### Guatamala city

In het I.G.N. in Guatemala city zijn er gedetailleerde stafkaarten te verkrijgen van heel Guatemala, schaal 1:50000 en schaal 1:250000. Wij vonden die laatste het handigste omdat je je dan niet blauw betaald aan kaarten, niet met een pak kaarten moet sleuren en ook niet voortdurend van kaart moet wisselen. 1:250000 is een zeer werkbare schaal voor fietstochten. (prijs per kaart: niet al te goedkoop, een kleine 10\$ geloofk)

Instituto Geográfico Nacional (ma-vrij 8-16u), Av.Las Américas 5-76, zona 13

Goede veilige overnachtingsplaats=Dos Lunas guest house, 10\$ pp, gratis internet, gratis transportat van/naar luchthaven, vlakbij luchthaven maar toch geen lawaai, 21 Calle 10-92, zona 13; tel/fax:334 5264 loren@intelnet.net.gt doslunas@itelgua.com  
www.xelapages.com/doslunas

##### Fietstocht 1: opwarmer rond Antigua zonder bagage

Fiets van Antigua naar Ciudad Vieja, dan recht door de sterke helling op van de Agua vulkaan, +/- in het midden van die helling ga je naar rechts, altijd recht door het dorp door (verhard). Als je niet meer verder kan (T), draai naar links, en bij volgende T naar rechts. Laat enkele meter verder dan die laatste T het paadje naar links links liggen en volg het zandpad recht door. Altijd volgen tot er na een vrij scherpe bocht bij een eenzaam boompje een pad rechts naar beneden begint: ga daar naar rechts (anders loopt het op de duur dood). Dit pad leidt tot aan de asfaltweg: daar links de baan volgen en links aanhouden richting Alotenango. Ongeveer in het midden van het dorp (asfaltweg loop naar beneden) sla je een klein asfaltstraatje in naar rechts (ga niet helemaal tot aan de bocht beneden aan het dorp). Na even is het niet meer verhard en volg je naar rechts tot aan de grote weg (=waar op de kaart de Rio Guacalate de baan 14 snijdt). Daar oversteken en tussen de bomen het zandpad volgen. Na 100m de brug over en door de poort van de finca. Volg de kasseien in de finca naar boven, tot aan een houten poort (daar al niet meer verhard), daarna niet recht door maar rechts afslaan. D.i. het brede zandpad dat naar San Miguel Dueñas leidt. Terug van S.M.Dueñas via dezelfde weg of beter bij de kruising van de Rio Gualcalete en de 14 naar links de baan volgen: komt na 14 km uit in Antigua.

natuur: zeer mooi

moeilijkheidsgraad: vrij licht

duur: 'n klein namiddagje

##### **Extraatje:**

Als je op die manier in S.M.Dueñas aankomt en je gaat recht door daar waar het verhard wordt en dan naar links ergens in het midden van het dorp, dan kom je uit op een bredere baan (T) door het dorp die als je ze naar links volgt al vrij snel niet meer geasfalteerd is. Als je dat zeer brede zandpad blijft volgen leidt het naar de finca La Soledad. Dit is langs een slingerende zandweg (wel van vrij goede gladde kwaliteit) zonder ophouden redelijk steil stijgen van 1400m tot 2350m. Mooie uitzichten over het landschap, zeker op de top. Dit laatste stuk is een uitdaging, zwaar zelfs zonder bagage.

De klim duurt toch wel makkelijk een kleine twee uur geloof ik, de afdaling terug nadien natuurlijk veel sneller.

### **Aanraders in Antigua**

Als je spaans nog niet zo goed is, ga dan enkele weken in een gastgezin wonen daar en ga naar een van de vele spaanse schooltjes. Hoe doe je dat? Je kan gewoon aankomen en een hospedaje nemen voor de eerste nacht(en) tot je je hebt aangemeld bij een van de schooltjes die je in de straten ziet, zij zoeken voor jou een (vol-pension behalve op zondag) gastfamilie. De school rekent gewoonlijk een bedrag aan voor zowel school als gastfamilie zodat je bij je gastfamilie niets meer hoeft te betalen. Het is zeer goedkoop naar onze normen (ik betaalde een goede 200\$ voor twee weken gastfamilie + school). Het onderricht is 1 op 1: je hebt je individuele leraar/lerares. Het is ook mogelijk om niet in een gastfamilie te verblijven en in het hospedaje te blijven terwijl je elke werkdag naar school gaat, dan moet je minder betalen in het schooltje maar natuurlijk wel het hospedaje, dat zal je iets duurder uitkomen en je mist het contact wel met de mensen.

Of je kan een van de schooltjes die in de reisgidsen staan op voorhand al contacteren (email/tel) zodat je onmiddellijk kan beginnen als je aankomt. Ik heb een geweldige (en leerrijke) 2 weken beleefd bij de Cabaguil school: cabaguil@starnet.net.gt

hotel La Casa de Don Ismael (adres verkeerd in Rough Guide), tel 5064970,  
www.casadonismael.com: is in een zijstraat van 3 Cale Poniente: 1e doodlopende zijstraat links vanaf het park, 90Q/2personen

goede fietshersteller in de overdekte markt: "El Mago": verlengde van de Calle del Ayuntamiento (=4 Calle Pon.): wandel tot de meest rechtse kraampjes in de open lucht ophouden en ga dan de 2e ingang van het overdekte, vaste gedeelte binne, dan nog 20 verder rechtdoor (of vragen...), hebben veel fietsonderdelen (o.a.pompen) (ev. Fietsinfo bij commerciële fietstouroperator "Mayan Bike Tours" in 1 Av.Sur)

Enkele minuten naar boven fietsen vanuit Antigua brengt je aan de Cerro de la Cruz: een mooi uitzichtpunt over de stad: je ziet het kruis al staan vanuit de stad: daar is het. Blijkbaar wel gekend voor overvalletjes, maar daar heb ik niets van gemerkt, vermoedelijk best voor de schemering gaan.

### **Fietstocht 2: Van Antigua naar Santa Maria de Jesus en terug**

Er is maar een (geasfalteerde) weg, dus daarover gaat het.

Redelijk mooi van uitzichten. In het begin matig klimmen. Het echt zware klimwerk begint na San Juan de Obispo.

natuur: vrij mooi

moeilijkheidsgraad: zwaar

duur: +- een tweetal uur

### **Fietstocht 3: Antigua - Pana(jachel)**

Volg in Antigua de brede weg met bomen in het midden die langs de markt loopt naar het noorden (Calle Santa Lucia), ga aan T even naar rechts en onmiddellijk weer naar links. Deze straat komt uit op een grotere weg die je naar links volgt richting Chimaltenango.

In het centrum van Parramos aan het politiekantoor rechtdoor tot de weg een zandweg wordt en naar beneden gaat. Daarna naar rechts (zie kaart). De zandweg komt in een dorp uit op een kruispunt: een zandweg rechtdoor, een stenen baan die van links (boven) naar recht (beneden)

loopt: ga daar naar rechts (naar beneden) en ga bij de splitsing in de weg even verder lichtjes naar links ipv de hoofdweg aan te houden (die licht naar rechts buigt daar). Eerst een goed aangelegde straat, later bulten. Dit leidt tot een T in een dorpje waar je schuin rechts naar beneden moet om op de hoofdweg uit te komen, di Chimaltenango.

Wij volgden hier naar links tot voorbij Zaragosa, tot aan de kruising bij Patzicía maar het is beter om in Chimaltenango de fietsen ineens op een bus/pickup te laden tot Los Encuentros, want dit stuk is heel druk van verkeer en niet mooi.

Vanaf Los Encuentros terug heel mooi, nog enkele klims maar verder alleen maar naar beneden tot Sololá. (In Sololá zeker halt houden als het marktdag is: sterke indigenacultuur) In Sololá staat de weg naar Panajachel duidelijk op de muren aangegeven behalve als je aan een T komt na het dorp afgedaald te zijn waar de markt is, ga daar naar links. De weg naar Pana is een lange zalige afdaling met prachtig zicht op het Atitlán meer.

natuur: heel verschillend, van lelijk tot heel mooi (zie tekst)

duur: 4u

lengte: 57 km

moeilijkheidsgraad: goed te doen

Absolute aanrader voor overnachting in Pana: Hospedaje Sánchez, C.El Chali, 40Q/2personen

#### **Fietstocht 4: San Pedro - Tzununa (langs Atitlán meer)**

fietsen op een bootje naar San Pedro (wij:25Q pp maar zou moeten goedkoper kunnen), fietsen langs San Marcos tot Tzunana. Van daar een bootje terug genomen. De weg van Tzununa tot Santa Cruz is eigenlijk niet te doen per mountainbike, enkel te voet (steil, smal...)

duur: 2u

lengte: 22km

moeilijkheidsgraad: vrij licht

Tip: een leuk, korter fietstochtje is van Pana tot San Antonio Palopó, zacht glooiend & overal gasafteerd (& terugfietsen of fietsen op pickup die +- om het half uur aan het kerkje van S.A.Palopó vertrekt)

#### **Fietstocht 5: Los Encuentros - Xela ([sjela], is de courante naam voor Quetzaltenango)**

In Pana eerst fietsen op de bus tot Los Encuentros (want zeer steil stijgen). Dan de CA1 volgen tot 4 Caminos(=zoals de naam het zegt een vierarmenkruispunt): mooie landschappen, niet te veel verkeer, tot Nahualá vrij licht.

Stop even aan de kerk van Nahualá en ontdek het echte Guatemala (marktje, zo/atten, ev.processie).

Vanaf Nahualá tot "Alaska" (=een hoogste punt op de panamericana: +- 3000m aan de provinciegrens) is het flink klimmen, en dan volgt een zalige afdaling helemaal tot 4 Caminos.

Van 4 Caminos tot Xela: te doen maar druk verkeer, als het mogelijk is, dat laatste stuk beter per bus of zo.

duur: 5u

lengte: 79 km

#### **Fietstocht 6: Xela - El Viejo Palmar - Abaj Takalik**

Via Zunil de 95 naar het zuiden volgen, na het klimmetje terwijl je Xela uitrijdt is het altijd dalen. Vlak voor een brug is er naar rechts El Viejo Palmar aangeduid, dat je eventueel kan bezoeken. Het zouden oude ruines zijn maar we hebben er niet veel van gemerkt, de natuur in E.V.Palmar wel knap: doet afrikaans aan. Om er te geraken moet je dus dat asfaltbaantje naar rechts voor de brug enkele kms volgen: glooiend op en neer, maar vooral naar boven. We vervolgen verder de grote weg nadien en aan de El Zarco junction moet je daar naar rechts (grens met Mexico volgen).  
Op km 190.5 is de afslag naar rechts naar Abaj Takalik, dan is het nog een zevental km, vooral stijgen. De ruines van Abaj Takalik zijn best de moeite (zie gids)  
Terug kan je best per bus doen natuurlijk (voortduren stijgen). Er komt regelmatig een bus aan die km 190.5.

duur: 3u (enkel)  
lengte: 83 km (enkel)

### **Fietstocht 7: Xela - Huehue(tenango)**

Eerst naar Olinstepeque (in Xela nog sterk o en neer even, dan afdaling). Als je Xela uitrijdt moet je rechtdoor aan het grote kruispunt (4sprong: 2 wegen snijden onder 90°) om er te geraken.

Na Olinstepeque volgt een beklimming: de bergen op die je ziet, een heel eind klimmen tot San Carlos Sijá, daar houdt het asfalt op, en volgt een zandweg stevig naar boven; het laatste stuk (90° naar rechts) is vlak tot Pologuá.

Dan grote weg naar links, een hele tijd veel dalen, tot na Malacatancito. Het laatste stuk naar Huehue is nog stevig klimmen en niet zo mooi.

duur: 6u45  
lengte: 96 km (vrij zware dag dus)

### **Fietstocht 8: Aguacatan - Sacapulas**

Tot Aguacatan veel dalen (tot daar kan je ook makkelijk een chicken bus nemen), ook nadien lang en veel dalen, mooie gravelweg, maar af en toe stijgen tot Sacapulas.

Van Sacapulas tot Uspatán hebben we een bus genomen (vb is er eentje om 16u) want na Sacapulas is er een zeer lange steile klim, gevolgd door een lange steile afdaling tot Cunen, daarna gaat het terug stevig naar boven om uiteindelijk nog wat te dalen. Sacapulas tot Uspatán is al zeker een dagtocht.

Het landschap is ook mooi zoals over het hele (behoorlijk zware) traject van Huehue tot San Cristobal Verapaz.

(er is dus officiële overnachtingsmogelijkheid in Uspatán)

duur: 3u20  
lengte: 40 km

### **Fietstocht 9: Uspatán - Cobán**

Eerst lang en veel dalen over een goede gravelweg, prachtig landschap tot aan Chixoy (=een brug over de rivier in de vallei).

Vanaf daar is het zeer lang en vaak behoorlijk steil stijgen over een zandweg met veel keien. Ook na Santa Elena (waar je tortillas, drankjes en fruit kan kopen: ideale middagstopplaats) is het nog wat stijgen, al is het ergste dan wel achter de rug. Vanaf San Cristobal Verapaz tot Coban rij je over een brede autobaan (druk verkeer, niet interessant, voortdurend glooiend op en neer)

duur: 7u30

lengte: 84 km (lange dag dus)

### **Fietstocht 10: Tactic - La Tinta**

Vanuit Coban bus tot Tactic want dit stuk is saaie autoweg, geasfalteerd & veel verkeer. Rij Tactic door in de richting waarin de bus kwam, even verder is een tankstation: daar begint links naar beneden een zandweg richting Lago de Izabal (goed opletten, je moet een beetje kijken eer je die zandweg ziet). Eerste stop in de voormiddag in Tamahú, middagstop in Tucurú, pas tegen avond aangekomen in La Tinta (een heel stuk rijden in het dorp voor je aan het verharde centrum komt). Vlak voor het bruggetje links in het centrum is er een persion (20q pp, behoorlijk primitief), er is verder nog iets dat er wat luxeuzer uitziet: verder straat volgen, plein rechts laten liggen, op einde van straat links en dan een 100tal meter verder aan de linkerkant. Ook daar ('s morgens) markt.

duur: 5u20

lengte: 71.5 km

### **Fietstocht 11: La Tinta - El Estor**

Met een pauze in Telemán, middageten in Panzós.

Zoals vorige dag (10): hele dag fietsen, prachtige natuur, slechte weg (gravel met veel keien), voornamelijk naar beneden (niet erg zwaar), wel vrij lang.

duur: 6u

lengte: 77 km

### **Fietstocht 12: El Estor - Rio Dulce**

+/- vergelijkbaar met vorige fietstocht: niet al te zwaar, mooi (tot dat je in de buurt van Rio Dulce komt toch)

Een golvende zandweg met stenen tot 11 km voor het einde: vanaf daar asfalt.

duur: 4u

lengte: 48 km

## **HONDURAS**

### **Fietstocht 13: Chiquimula (Guatemala) - Copan (Honduras)**

Rio Dulce - Chiquimula met een bus en dat was ok want d.i. een drukke weg. Vanaf Chiquimula een stuk grote weg naar zuiden en dan in Vado Hondo naar links. Eerst stevig stuk naar boven (helemaal boven 2 kraampjes voor een drankje), en dan weer dalen. Middageten in Camotán. Dan minder zwaar (wat op en neer) tot aan de grens (10Q pp te betalen aan guatemalteekse kant, 1\$ pp aab hondurese kant, geldwisselaars aan hondurese kant schijnen betere koersen te hebben dan aan guatemalteekse kant) Na de grens nog stevige, vrij lange klim en dan lange mooie afdaling tot in Copan.

duur: 5u

lengte: 60km

### **Fietstocht 14: Santa Rosa De Copan - Gracias**

Bus van Copan naar La Entrada, daar een zandpaadje volgen schuin rechts, een 100tal meter verder staan bussen naar S.Rosa de Copan.

Het stuk van La Entrada tot Santa Rosa is ook mooi om te fietsen maar veel stijgen.

Vanaf Santa Rosa: busterminal is verder op de weg naar het zuiden dan de afslag naar Gracias: eerst een stuk terug (naar links als je uit de busterminal rijdt), dan naar rechts afslaan richting Gracias (duidelijk aangegeven): eerst wat op en neer, daarna stevige afdaling tot aan de rivier. De klim die daarna volgt valt goed mee. Op een bepaald moment draait de weg naar rechts en wordt ze breder: vanaf daar is het bijna vlak. De dorpjes Enstancia, Las Flores en El Tablon stellen niets voor: enkele huizen. Las Flores is een road-dorp met enkele winkeltjes (je bent er al snel). Na El Tablon zijn er een hele tijd geen winkeltjes meer tot dicht in de buurt van Gracias. Bij Gracias splitst de weg: links volgen of rechts volgen (Y): de kasseien links naar boven leiden naar het centrum.

duur: 3u30

lengte: 50km

### **Fietstocht 15: Tela - La Ceiba**

(Tela is een onaangename, vuile stad, maar PN Punta Sal is wel mooi)

Er is blijkbaar geen weggetje vlak langs het strand zoals onze kaart suggereerde. We nemen de grote weg, een goede 100km die bijna volledig vlak zijn. De weg is wel vrij druk, en de natuur niet zo geweldig. Voor het eerst zien we een echt fietspad en naar het einde van de tocht aan de rechterkant zie je de stevige donkergroene stekels van de ananasplantages uit de grond komen.

Het centrum van La Ceiba is aan het 2e kruispunt met lichten links.

duur: 5u20

lengte: 107km

### **Fietstocht 16: (La Ceiba - haven) + (Coxen Hole - West End)**

Naar de haven: volg de grote weg verder richting Trujillo over enkele kilometers. Dan stopt het asfalt en is er een zandweg rechtdoor en ook een naar links & rechts. Daar draai je linksaf en blijven volgen tot in het haventje. Je komt uit op een soort ruw plein, met aan de linkerkant een blauw uithangbord "La Gran Marinera": daar vlakbij is kan je kaartjes kopen voor de overzet naar (in casu) Roatan (199L pp + 100L/fiets)

Coxen Hole - West End (op Roatan): voortdurend op en neer over een asfaltweg (als je van de boot komt nog even naar rechts en dan links steil naar boven, daar kom je op de weg: daar naar links)

Die weg komt uiteindelijk uit op de zee: dat stukje daar heet half moon bay: als je daar naar rechts langs het strand volgt en een honderdtal meter de zandweg weg van de zee blijft volgen dan staan er op de linkerkant een boel bungalows: d.i. Burke's place, 7.5\$ pp, zeer aangenaam verblijven.

duur: +- een uurtje op het vaste land en een uurtje op het eiland

Tip: duiken op Roatan is prima bij: Reef Gliders, uigeboot door duitser Justus (als je van de weg komt die over het eiland loopt, draai dan aan het strand naar links en volg tot het einde van de baai, bij het begin van de volgende baai aan de rechterkant is het, +-150m van weg (?))

### **Fietstocht 17: West End - Oak Ridge (op Roatan)**

Overall asfalt, veel op en neer, eerste stuk tot French Harbour ok, nadien zwaarder maar ook veel mooier van natuur en uitzichten.

Oak Ridge is een hoop hutjes langs het water, armoedig, stelt niet veel voor, enkele winkeltjes, zeker niet toeristisch.

De vermelde duur&afstand= heen (een kleine 50 km) & terug behalve Oak Ridge - French Harbour: daar hebben we onze fietsen op een pickup gezwaard. Als je geen transport wil nemen is de enige mogelijkheid dezelfde weg terug nemen, maar er zijn ook bussen van Oak Ridge helemaal terug (behalve op feestdagen als in ons geval 1 mei).

duur: 3u40

lengte: 68km

### **Fietstocht 18: West End - West Bay**

Maar een kleine 6 km maar wel zwaar: eerst lang naar boven (er is een afslag naar rechts bij een grote witte villa bovenaan: ga daar naar rechts & niet rechtdoor !)

Ook na de afslag is het nog flink klimmen, dan op en neer waarna een lange steile afdaling tot aan de zee (West Bay) volgt (prachtige zichten boven over beide over de caraïbische zee zowel links als rechts).

West Bay is ideaal om te snorkelen (je zit er vanaf het strand al tussen de koraal)...alleen lijkt de hele kuststrook er privé/van een hotel.

(een andere goede snorkelplaats: de baai ten zuiden van Half Moon Bay - die heet West End - in het begin als je van Half Moon Bay komt en de weg net na een kronkel terug op het strand komt: daar een 100tal meter verder een eind de zee in staat een paal boven water: in die buurt zijn er koralen.

### **Fietstocht 19: langs lago de Yojoa**

Hebben we met de bus gedaan maar moet heel mooi zijn met de fiets:

Vanaf +- La Barca (waar wegen naar zuiden vanuit San Pedro Sula en El Progreso samenkomen) langs het meer (aan rechterkant), tot +- Taulabe, of Siguatepeque (of misschien beter andersom, dan is het meer dalen); alles geasfalteerd.

(een katebelletje over die weg: na de afslag met Jait(?...), minder dan 30km van Siguatepeque, komt Ocoman en daar gaat't wat naar boven)

duur: ?u

lengte: +- 60km (tot Talabe) of +- 80km (tot Siguatepeque)

## Nicaragua

### **Fietstocht 20: Danlí (Honduras) - Ocotal (Nicaragua)**

Eerst: bus van Tegucigalpa tot Danlí: op de Boulevard Miraflores - zie kaartje bij landkaart van Honduras rechts onderaan - Boulevard Suyap volgen tot kruising met Boulevard Miraflores, en dan nog even verder op Boulevard Miraflores: op bepaald moment gaat de weg naar beneden en terug naar boven: in die put op de linkerkant bij de uithangborden is Discua Litena waar ze bussen hebben waarmee ze gen fietsen willen/kunnen vervoeren, maar 50m verder ook aan de linkerkant is een concurrerende busterminal waar ze wel moeite doen.

Het fietsen van Danlí tot El Paraiso gaat vlot, nadien komt er een lange klim tot aan de grens (lijkt korter op de kaart dan het is). De grens sluit om 17u, 2\$ pp aan hondurese kant + 7\$ pp aan nicaraguaanse kant + je krijgt een stempel in je reispas waar gegevens over je fiets in geschreven worden (kleur, serienummer - onderaan frame, bij pedalen -, merk)

Voor dit laatste hoeft je niets te betalen.

Van Las Manos tot Ocotal is het bijna overal naar beneden. In Ocotal moet je al snel een van de wegen links inslaan om naar het centrum te gaan.

Het stuk van deze fietstocht in Nicaragua is zeer mooi, veel knapper dan het dorre stuk in Honduras.

duur: 3u20

lengte: 59km

### **Fietstocht 21: Ocotal - Estelí**

Eerst even naar beneden en dan stevige lange klim (tot aan een radiostationnetje), dan kampjes tot Condega (groot dorp, ideale eetstop).

Nadien redelijk rustig, tot een stevige klim naar La Sirena. La Sirena - Estelí is niet zo zwaar meer. In het laatste stuk voor Estelí wordt de panamericana drukker: sla rechts af vlak voor het Shell tankstation, dan kom je op de kerk/plein uit. (een geldautomaat met Visa: +- 4 km terug van daar op de panamericana: in het Starmarkt tankstation). Bij deze tocht was ook alles geasfalteerd.

duur: 5u

lengte: 80km

### **Fietstocht 22: Estelí - Malpaisillo**

Eerst een eind door de bergen afwisselend klimmen en dalen. Dan (na San Isidro) afslaan naar rechts (=duidelijk aangegeven): ook (brede) asfaltweg maar met wat meer bulten en iets minder verkeer, heel lang stuk volledig vlak, je ziet de vulkanen uit de laagvlakte oprijzen.

Bij een tankstation waar links een weg naar Malpaisillo gaat hebben we een bus genomen tot Leon, maar verder fietsen tot Leon kan eventueel ook.

Het lijkt een grote afstand maar het begint met de afdaling van de bergen naar het laagland en nadien blijft het vlak dus dat gaat heel vlot.

duur: 5u

lengte: 114km (+-150km tot Leon: lang maar doenbaar op een dag)

### **Fietstocht 23: Leon - Managua**

Op een bepaald moment splitst de weg zich in 2: de nieuwe weg naar Managua via het noorden langs het meer, en de oude weg verder via het zuiden.

Wij namen de oude weg: voordeel is dat er véél minder verkeer op is, maar het is wel veel op en neer en de verharding is vaak volledig vervallen of is er gewoon niet meer. Het landschap was ok maar niet super. Het eerste stuk vanaf Leon tot de splitsing heeft behoorlijk veel verkeer maar nadien wordt het verkeer langs de nieuwe weg afgeleid (alleen de camions met gevaarlijke chemicaliën e.d. moeten voort langs de oude weg)

Door een stevige tegenwind konden we niet voor het donker in Masaya geraken, wat eerst het plan was geweest.

Winkeltjes om water te kopen zijn er genoeg: bijvoorbeeld bij die splitsing oude-nieuwe weg.

duur: 7u (met veel tegenwind)

lengte: 102km

### **Fietstocht 24: Managua - Masaya**

Beter de bus genomen: drukke, onaangename klim.

duur: 2u

lengte: 30km

### **Fietstocht 25: Masaya - Granada**

(gestopt in Masaya omdat we er dingen wilden zien als de vaste toeristenmarkt en de vulkaan, leuke uitstappen)

Al veel aangenamer dan Managua - Masaya, het verkeer is er toch nog vrij druk, lichtjes op en neer, overal goed asfalt, nergens steil, grotendeels afdalen.

duur: 1u

lengte: 21km

### **Fietstocht 26: Granada - San Jorge**

Ondanks wat er op de kaart staat is er een rechtstreekse weg van Granada tot Naudaine: volg de groene wegwijzer erheen die op de weg staat van het centrum naar het westen (richting fort). Eerst een stuk klimmen, nadien dalen maar niet al te steil & overal geasfalteerd. Na Naudaine geen noemenswaardige klims meer. Op km 111 op die weg (in Rivas) is er een kruispunt waar San Jorge naar links staat aangegeven. In San Jorge staan er pijlen 'al lago' en je komt vanzelf bij de overzetboot naar Omotepe uit.

duur: 4u20

lengte: 78km

### **Fietstocht 27: Moyogalpa - Merida (op isla Omotepe)**

Prachtige tocht, mooie zichten over beide vulkanen. In Moyogalpa de straat vanaf de aanlegplaats naar boven blijven volgen tot het op een T uitkomt, op een grote weg, daar rechts volgen: brede gravelweg van goede kwaliteit (vlak), nadien meer stenen en heel eind klimmen. Let op de wegwijzer naar playa Santo Domingo naar rechts: daar indraaien en altijd blijven volgen tot aan de splitsing (na de mooie playa S.Domingo) waar aangegeven staat dat Merida rechts volgen is. Vanaf daar is de weg erg slecht (veel stenen).

aanrader om te overnachten=hacienda Merida (dorp doorrijden, weg loopt verder langs het strand, even verder staat een uithangbord). Je kan er zwemmen, kayakken, à volonté eten voor geen geld... Prachtige natuur.

duur: 3u

lengte: 36km

## **Costa Rica**

in het algemeen:

- alles geasfalteerd in Costa Rica, geen putten meer in de wegen

- Als je de weg vraagt: met 100m wordt een cuadra bedoeld, dus 200m komt overeen met 2 huizenblokken en is niet letterlijk te interpreteren.

### **Fietstocht 28: San Jorge (Nicaragua) - La Cruz (Costa Rica)**

(even na links af te slaan om terug op de panamericana te komen is er aan de linkerkant iets met een rieten dak, het "@cafe", daar goed ontbijt, o.a. pancakes)

+/- Vlakke weg tot Peñas Blancas, mooi want langs meer (voortdurend zicht op de 2 vulkanen van het eiland).

Grensovergang: 1\$ "gemeentetax", 2\$ + controle van fietstempel aan nicaraguaanse kant, dan een stuk fietsen tot de costaricaanse kant (>1km): daar ook controle + stempel maar niets betalen.

Na de grens nog een +/- stevige klim tot La Cruz (er is een goed & betaalbaar hotelletje in het roze huis tegenover de busterminal, maar het heeft geen uithangbord, d.i. de straat schuin links op +/- 100m als je van het centraal plein komt)

duur: 3u30

lengte: 57km

### **Fietstocht 29: La Cruz - Parque Nacional Santa Rosa**

(korte fietstocht dus kan eventueel in 1 dag samen met vorige maar we deden het in 2 om tijd te hebben om eten te kopen e.d. voor het kamperen)

Aangename weg, niet teveel verkeer, vlak of lichtjes dalend. De afslag naar het PN staat duidelijk aangegeven, aan het kantoortje 100m verder betaal je 6\$ inkom + 2\$/nacht kamperen.

De camping in het PN heeft een goed sanitair, drinkbaar leidingwater, mooi gelegen, BBQgrils, onder bomen...

Van het kantoortje aan de ingang tot aan de camping is het nog 7 km (wat op en neer) met een pauze aan de mirador.

duur: 2u

lengte: 34km

### **Fietstocht 30: camping PN Santa Rosa - playa Naranjo (en terug)**

Zonder bagage anders is het helemaal niet doenbaar.

12 km tot aan het strand, de 2 sendero's met mirador zijn de moeite, vooral om dieren te zien (de white faced monkey o.a.).

's Morgens vroeg zagen we ook knalgele kikkers waar er water langs de kant van de weg stond.

De weg is eerst een heel stuk aangename +/- vlakke gravel, dan een lange afdaling over losse keien (hier en daar onmogelijk terug naar boven te doen zonder af te stappen), en dan nog enkele kms terug +/- valk tot aan het strand (prachtige kleurrijke krabben te zien). Op dat steile stuk in het midden moet je dus regelmatig afstappen om het terug naar boven te doen.

duur: 2u30

lengte: 24km (heen & terug)

### **Fietstocht 31: Santa Rosa camping - Liberia**

Eerst 7 km terug naar de panamericana, dan voortdurend +/- vlak tot Liberia, daar moet je aan de lichten links afslaan om in het centrum te komen.

Van het landschap hebben we niet veel gezien door de aanhoudende regens van het regenseizoen, landschap was ok, maar niet speciaal.  
(leuk hotel=hotel Liberia, 5\$ pp: als van panamericana komen rechts afslaan aan kerk, op 50m aan rechterkant)

duur: 2u

lengte: 44km (op zelfde dag gedaan samen met vorige tocht)

### **Fietstocht 32: Liberia - Cañas**

Goede weg, vrij veel verkeer maar doenbaar, landschap ok

duur: 2u30

lengte: 50km

### **Fietstocht 33: Tilarán - Santa Elena**

Mooie omgeving maar behoorlijk zware zandweg met veel keien, voortdurend steil op en neer, geen aanrader in het regenseizoen.

duur: ?

lengte: ? (met bus gedaan)

### **Fietstocht 34: Tilarán - (Nuevo) Arenal**

Asfaltweg verandert al snel in afwisselend asfalt & zand&keien telkens voor +/- 100m.

Prachtige omgeving, toekans & howler monkeys gezien maar wel aan de zware kant: nergens vlak, voortdurend op en neer. Vanaf langs het meer is het helemaal mooi van natuur (zicht op Arenal vulkaan) en is de weg ook verder terug goede asfalt.

Nuevo Arenal is klein: de straat rechts van de "grote" weg (waar links het gymnasium is) is de hoofdstraat. Even verder links (bordje "lake view") afslaan brengt je na een 100tal meter aan de linkerkant bij cabinas Rodriguez (goed en betaalbaar), enkele huizen verder lekker & betaalbaar eten met uitzicht op het meer: Típico Arenal.

duur: 2u30

lengte: 31km

### **Fietstocht 35: (Nuevo) Arenal - Fortuna**

Kan ook in een (stevige) dagtocht gedaan worden samen met vorige maar de namiddagregens in het regenseizoen verhinderden dat bij ons.

D.i. het vervolg van het vorige: prachtige natuur, op & neer, goede asfalt. Een aanrader is hospedaje Dorothy (naar rechts afslaan waar je de rivier over kan - aan Alamo Car Rental - en dan nog 100m verder aan de linkerkant)

Sterke aanrader=daguitstap naar Caño Negro met Aventuras Arenal. (7u30 tot 15u, 40\$ pp voor vervoer met airco bus, boot, goede gids - onze heette Lauren - lunch inbegrepen) Zeer veel beestjes te zien.

duur: 3u

lengte: 48km

### **Fietstocht 36: (Fortuna - Florencia) + (Zarcero - Alajuela)**

Fortuna - Florencia: quasi vlak, goede asfalt, natuur ok maar niet speciaal (via Angeles)

Florencia - Zarcero: per bus gedaan want steil naar boven

Zarcero - Naranjo - Sarchi - Grecia - Alajuela:

voortdurend op en neer (iets meer dalen naar stijgen), ook goede asfalt. Er zijn regelmatig uitkijkpunten langs de weg dus het moet er mooi zijn maar door de namiddagregens (in het regenseizoen) was er niets van te zien. In de onmiddellijke nabijheid van Alajuela is het natuurlijk niet aangenaam omwille van het drukke verkeer.

duur: 5u

lengte: 89km (voor beide stukken)

### **Fietstocht 37: Alajuela - San Jose**

Over de autostrade: gevaarlijk, verboden, onaangenaam, naar boven.

Toch gedaan omdat vrij kort & er worden veel diefstallen gemeld in de busstations van San Jose.

duur: 1u45

lengte: 23km

Tip: op zoek naar een fietsdoos in San Jose ? in Av.10, 3 cuadras naar het westen en dan naar rechts: daar taller en verkoper die ze heeft.

### **Fietstocht 38: Puerto Limon - Cahuita**

Goede asfalt, overal vlak, geweldig om voortdurend langs bananenplantages & langs de palmen op het strand te rijden. Kilometers langs de oceaan zonder enige bebouwing. Weinig verkeer. Apen langs de weg gezien. Cahuita is duidelijk aangegeven 1 km over een zandweg links van de grote baan, overnachting in cabinas Safari=aanrader (15\$ double, met terras)

duur: 2u20

lengte: 45km

### **Fietstocht 39: Cahuita - Puerto Viejo de Talamanca - Manzanillo**

Vlak, goede weg, natuur +-+ ok, niet veel gezien door hevige ochtenregens (kan hier ook in het regenseizoen).

Bagage achtergelaten in Puerto Viejo & doorgefietst tot Manzanillo: vlak, goede weg, natuur ok maar vrij weinig langs de zee fietsen.

In Manzanillo: kust blijven volgen (wordt een zandweg) en even verder moet je de fietsen achterlaten om een beekje over te springen dat in de zee uitkomt daar. Vanaf daar begint een wandelpad langs de kust met een aantal uitkijkpunten: de moeite om even langs te lopen (d.i. het Reserve Nacional de Vida Silvestre Gandoca - Manzanillo)

duur: 2u30

lengte: 47km (dit voor C - PV - M - PV)

(PV - M = 14 km)

## **Panamá**

### **Fietstocht 40: Sixaola (Costa Rica) - Changuinola, finca 60 (Panamá)**

(bus Puerto Viejo - Sixaola genomen omwille van hevige ochtendregens)

Grensovergang: zeer vlot, zowel aan costaricaanse kant als aan panamese kant, geen visum nodig, als belg hoef je zelfs geen geld te betalen, aan geen van beide kanten (sommige andere nationaliteiten zoals VS wel :-)

De grens is een half vergane brug over de rivier, sfeervol !

De fietstocht nadien is leuk want langs bananenplantages en -bedrijfsjes (overal Chiquita logo's). De weg begint ruig (zand en keien) maar wordt al snel goede asfalt en overal vlak.

duur: 1u20

lengte: 24km

Wat volgt is een beschrijving van hoe op een alternatieve (leuke) manier naar Bocas del Drago te gaan (staat nu nog niet in de gidsen):

Op een bepaald moment kom je aan een kruispunt waar de weg waar je uitkomt onder 45° uitkomt op een iets grotere weg, daar kan je dus (stomp) naar links, of (scherp) naar rechts. (om je beter te oriënteren: als je naar links zou gaan is er ook onmiddellijk weer een weg die van de hoofdweg af onder 90° naar rechts gaat.) Neem daar die (scherpe) draai naar rechts, dat gaat naar het centrum van Changuinola (al is het niet aangegeven). Even verder kom je langs finca 11 op de rechterkant (zie kaart). Daarna is er een Y-splitsing: draai daar mee naar rechts. Vervolgens kom je in het centrum (veel winkels): even verder aan je linkerkant zie je op de hoek een bank met buiten in een hok een Visa ATM automaat: ga daar links die zijstraat in en draai 50m verder bij de sporen weer naar rechts. Dan een eind volgen, bij de 2e kruising met de sporen naar links en de weg blijven volgen. Na de finca's 63 & 62 kom je dan finca 60 tegen: daar is aan de rechterkant van de weg in een parkje de aanlegsteiger om met een bootje naar Bocas del Toro-stad te gaan. (9\$ heen en terug, 5\$ enkel, 2\$/fiets, maar wel kleine bootjes dus maar twee fietsen kunnen achteraan in boot achter de zitjes, en eventueel nog een tweetal op het dak, regelmatige uren, reserveren hoeft normaalgezien niet). Dit is +- 1u varen langs de rivier en op zee= heel mooi & aangenaam, langs traditionele huisjes. (Met een groep is het misschien mogelijk om 1 boot voor de mensen te voorzien en een voor de fietsen ?)

Contactgegevens: Taxi Maritimo, Bocas Marine & Tours SA

tel & fax (in Bocas): (507) 757-9033; (in Changuinola): (507) 758-9859

In Bocas: tourist info niets waard, in de hoofdstraat als van het park komen (aan linkerkant) richting zee is er na 100m Transparente tours: 15\$ voor 9u30 tot 16u30-tour: Delphin bay - snorkelen tussen bijzonder veelkleurige koralen - een andere snorkelplaats met meer vissen - restaurant op het water (zeevruchten aan 8 à 10\$) - Red frogs gaan kijken (+zwemmen) - snorkelen aan Hospital Point -> aanrader !

### **Fietstocht 41: Bocas ciudad - Bocas del Drago**

Voortdurend op en neer maar niet te lang, goede asfalt maar de BdD playa is niet geweldig om in te zwemmen doordat het lang ondiep blijft en er veelveel zeewier is.

lengte: 15km heen

---