



Visual Link[®] Traveler

YOUR VIRTUAL TRAVEL GUIDE FOR:

Honduras

Table of Contents

Overview.....	1-2
Copán.....	3
Islas de la Bahía.....	4
Explore the Reef.....	4
Meet the People.....	5
Celebrate The Festivities	
Go to a Honduran Festival.....	6
La Ceiba Carnival.....	6
Sample the Cuisine	
Overview.....	7
Recipie: Baleadas.....	9

Honduras



Whether your Honduras pleasure lies in sunning on the beaches of Roatan, river-rafting, climbing an ancient pyramid, sailing or diving in the sparkling Caribbean Sea, spying a flock of native parrots or a jaguar in their natural habitat while on an eco-tour, or even dancing the night away, Honduras can fulfill all of your vacation dreams.

Honduras is a tropical destination with accessible beaches on its Caribbean coast and mountains in its interior. The most popular time to visit is December through February, when visitors want to escape cold winters up north. June through August is a busy time when people take their summer vacations. Easter and Christmas also peak with visitors. The least popular time is the rainy season from October through November. May through early June can be ideal for a combination of favorable weather and good prices on airfare and hotels.

On his last voyage to America, Christopher Columbus landed on what is now Honduras and exclaimed, "Thank God, we are safely out of these depths," referring to the deep waters around Central America. In Spanish, Honduras means "depths", which is how the country got its name, or so the story goes.

Ya sea que tu placer se encuentra en Honduras tomando el sol en las playas de Roatán, practicando canotaje, escalando en una antigua pirámide, navegando o buceando en el brillante mar Caribe, espiando una bandada de loros nativos o un jaguar en su hábitat natural durante un "eco-tour", o incluso bailando hasta el amanecer, Honduras puede cumplir todos tus sueños de vacaciones.

Honduras es un destino tropical con playas accesibles en la costa del Caribe y las montañas en su interior. La época más popular para visitar es entre diciembre y febrero, cuando los visitantes quieren escapar de los fríos inviernos del norte. De junio a agosto es un tiempo muy ocupado cuando las personas toman sus vacaciones de verano. La Semana Santa y la Navidad también están llenas de visitantes. El tiempo menos popular es la temporada de lluvias de octubre a noviembre. De mayo hasta principios de junio puede ser ideal para una combinación de un clima favorable y buenos precios en boletos de avión y hoteles.

En su último viaje a América, Cristóbal Colón desembarcó en lo que hoy es Honduras y exclamó: "Gracias a Dios, estamos a salvo, fuera de estas profundidades", en referencia a las aguas profundas en torno a América Central. En español, Honduras significa "profundidades", que es como el país consiguió su nombre, o eso dice la historia.





Copán

The Copán Ruins Archaeological Park in western Honduras is the best remaining testament to the culture of the Mayan Indians. Among the best of the ruins is the magnificent Acropolis composed of courts and temples, the Great Plaza, a huge amphitheater, and the Court of the Hieroglyphic Stairway. Near the Great Acropolis, recent archaeological work has brought to light invaluable excavations. The majority of the site's original sculptures are on display at the Copán Sculpture Museum whose four-story centerpiece is the Rosalita Temple, a full-scale replica of a temple recently excavated beneath the Acropolis.

El Parque Arqueológico de las ruinas Copán, en el oeste de Honduras es el mejor testimonio que queda de la cultura de los indios mayas. Entre lo mejor de las ruinas está la magnífica Acrópolis integrada por los tribunales y los templos, la Gran Plaza, un enorme anfiteatro, y el Tribunal de la Escalinata Jeroglífica. Cerca de la Gran Acrópolis, los trabajos arqueológicos recientes han sacado a la luz las excavaciones invaluable. La mayoría de las esculturas originales del sitio están en exhibición en el Museo de Escultura de Copán, cuya pieza central de cuatro pisos es el templo Rosalita, una réplica a escala de un templo recientemente excavado debajo de la Acrópolis.

Islas de la Bahía (Bay Islands)

Fifty kilometers (30 miles) off the Caribbean coast of Honduras lies the exotic archipelago of the Bay Islands. Consisting of three major islands (Roatán, Guanaja and Utila) and several smaller islands, the Bay Islands have a history that spans the ancient Mayan civilization, early Spanish exploration, colonial buccaneers and the British Empire. Roatán and Guanaja are hilly, tropical islands, protected by a great coral reef that provides fine diving. Utila offers wide expanses of sandy beach and is ringed by tiny keys covered by palm trees. They offer many of the best things to do in Honduras: diving, snorkeling, sea kayaking, or relaxing on a beach. Many of the best hotels and resorts in Honduras are located in the Bay Islands.

A 50 km (30 millas) de la costa caribeña de Honduras se encuentra el archipiélago exótico de las Islas de la Bahía. Formada por tres islas principales (Roatán, Guanaja y Utila) y varias islas más pequeñas, las Islas de la Bahía tienen una historia que se extiende hasta la antigua civilización maya, las primeras exploraciones españolas, bucaneros coloniales y del Imperio británico. Roatán y Guanaja son montañosas islas tropicales, protegidas por un gran arrecife de coral que provee de buen buceo. Utila ofrece grandes extensiones de playa de arena y está rodeada por pequeñas teclas cubiertas de palmeras. Aquí se ofrecen muchas de las mejores cosas para hacer en Honduras: buceo, "snorkeling", kayak de mar o relajarse en una playa. Muchos de los mejores hoteles y complejos turísticos en Honduras se encuentran en las Islas de la Bahía.



Explore the Reef

The Bay Islands are surrounded by the Meso-American Barrier Reef, the second biggest coral reef in the world after Australia's Great Barrier Reef. Many diving schools on each island offer scuba lessons and organize trips to see the schools of colorful fish, intricate coral structures, underwater cliffs and caves, and wrecks of ships, some dating back hundreds of years that have sunk in the waters surrounding the Bay Islands.

Las Islas de la Bahía están rodeadas por el Arrecife Mesoamericano, el segundo mayor arrecife de coral del mundo después de la Gran Barrera de Coral de Australia. Muchas de las escuelas de buceo en cada isla ofrecen clases de buceo y organizan viajes para ver bancos de peces de colores, intrincadas estructuras de coral, acantilados y cuevas bajo el agua y restos de embarcaciones, algunas de ellas tienen cientos de años que se han hundido en las aguas que rodean las Islas de la Bahía.



Meet The People

The country of Honduras is home to people from various ancestries including the Mayan Indians, who left us the Copan Ruins archaeological site (considered one of the most artistically advanced and detailed of all Mayan cities).

You may have seen versions of the game of "enchute," which is thought to have originated here with the Indians. To play, children hold a stick that has a cup attached to it by a string. They try to catch the cup upside down on the stick by swinging the cup and then flipping it up in the air and positioning the cup underneath.

El país de Honduras es un hogar para personas de diversas ascendencias incluyendo a los indios mayas, que nos dejó el sitio arqueológico de las ruinas Copán (considerado uno de los más avanzados artísticamente y detallado de todas las ciudades mayas).

Probablemente tú has visto las versiones del juego de "enchute", que se cree que se originó aquí con los indios. Para jugar, los niños tienen un palo que tiene una copa unida a él por una cuerda. Ellos tratan de acachar el vaso boca abajo en el palo, al mover el vaso como un péndulo y volteándolo en el aire y colocando el palo exactamente abajo.



Celebrate The Festivities

Go to a Honduran Festival

Most towns in Honduras have a festival marking a patron saint. Several of these, notably the "La Ceiba" carnival in mid-May and the "Feria Juniana" at San Pedro Sula in late June, have become huge national events, attracting visitors from across Central America and around the world. The parties themselves make Honduras a great tourist attraction, as the streets come alive with parades, street performances, religious ceremonies, and all-night reveling.

La mayoría de las ciudades en Honduras celebran un festival en memoria de un santo patrono. Varios de estos, en particular el carnaval de La Ceiba a mediados de mayo y la Feria Juniana en San Pedro Sula a finales de junio, se han convertido en grandes eventos nacionales, atrayendo a visitantes de toda América Central y en todo el mundo. Las fiestas en sí hacen de Honduras una gran atracción turística, las calles cobran vida con desfiles, hay actuaciones ambulantes, ceremonias religiosas y diversión que dura toda la noche.

La Ceiba Carnival

The best of all Honduran festivals is the La Ceiba carnival, or "la Feria de San Isidro," is one of the largest celebrations in all of Central America. At any time of year, La Ceiba has a reputation as a lively, fun-loving town. In mid-May the city transforms into a Honduran version of New Orleans at Mardi Gras. The carnival culminates on the Saturday with a not-to-be-missed parade down San Isidro Avenue.

El mejor de todos los festivales de Honduras es el carnaval de La Ceiba, o "la Feria de San Isidro", es una de las celebraciones más grandes en toda América Central. En cualquier época del año, La Ceiba tiene una reputación como una ciudad viva, divertida y llena de vida. A mediados de mayo la ciudad se transforma en una versión hondureña de Nueva Orleans en Mardi Gras. El carnaval culmina el sábado con un desfile que no te puedes perder por la Avenida San Isidro.



Sample The Cuisine

Honduran Food is a fusion of African, Indigenous, and Spanish cuisine. The food of Honduras, like that of its Central American neighbors, puts a heavy emphasis on corn, peppers, tomatoes and beans. Its most notable feature is that it uses more coconut than any other Central American cuisine in both sweet and savory dishes. Regional specialties include fried fish, tamales, carne asada (grilled steak), and baleadas (folded tortilla with beans). No travel taste test of Honduras food is complete without fresh fish, shrimp, lobster or the endlessly versatile conch (caracol in Spanish).

Honduras is not a land of luxury, but the Honduran people have a way of transforming simple things into delightful dishes. One of their most popular dishes is simple coconut bread called "casabe." This is a thin, crispy bread that is found throughout the mosquito coast.

La comida hondureña es una fusión de cocina africana, indígena y española. La comida de Honduras, como la de sus vecinos de América Central, pone un fuerte énfasis en el maíz, pimientos, tomates y frijoles. Su característica más notable es que se utiliza más del coco que cualquier otra cocina centroamericana, tanto en platos dulces y salados. Las especialidades regionales son el pescado frito, tamales, carne asada y "baleadas" (tortilla doblada con frijoles). No puedes decir que probaste Honduras sin antes probar el pescado fresco, camarones, langosta o la versátil caracol.

Honduras no es una tierra de lujo, pero el pueblo hondureño tiene una manera de transformar las cosas sencillas en deliciosos platos. Uno de sus platos más populares es un pan de coco sencillo llamado "casabe". Esto es un pan delgado y crujiente que se encuentra en toda la costa de los mosquitos.

Recipe



Baleadas

Let's start out by making the most famous snack in Honduras. Baleadas are to Honduras what burritos are to Mexico. And the great part is they are super easy to make!


Take a fresh warm wheat tortilla (6", 8" or 12" -- your call) and add your favorite fixings:

- pintos, simmered or mashed
- shredded cheese
- sweet/sour cream

Others enjoy adding these to baleadas:

- simmered beef
- minced onions
- diced jalapenos
- egg
- avocado

Fold it in half and dig in!



Still
Having A
HARD
TIME
Understanding
Native
Speakers
?

Spanish Comprehension Trainer



To learn more about
any of our products,
visit our website at:

www.visuallinklanguages.com/products