PACK LIGHTLY

DOS PICOS VOLCÁNICOS, UNA ISLA PEQUEÑA

Saint Lucia

Cómo organizar un viaje en torno a los Pitons y el volcán al que se llega en coche, alojarse por regiones y comer bien sin pagar precios de resort en cada plato.

p. 07 Los Pitons gemelos y el volcán al que se llega en coche, desde una única base en Soufriere

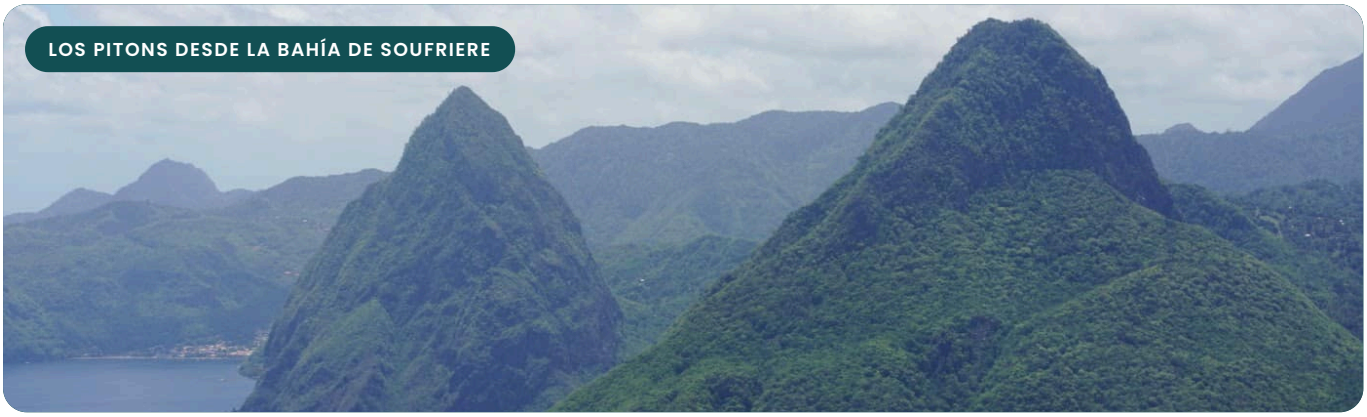
p. 21 La ruta de 7 días de norte a sur, y la versión más completa de 14 días

p. 15 Green fig, haciendas de cacao y la noche del viernes en Gros Islet

37 PÁGINAS PRECIOS EN USD SIN VISADO PARA EE. UU. O UE EDICIÓN 2026.07

Para empezar

la forma de un viaje a Saint Lucia, cuánto cuesta, qué resolver primero



LOS PITONS DESDE LA BAHÍA DE SOUFRIERE

Saint Lucia es una pequeña isla volcánica que se planifica por geografía, no por distancia. Los Pitons gemelos y la ciudad de Soufriere se ubican en la costa oeste, a hora y media de carretera sinuosa de las playas y la vida nocturna de Rodney Bay en el norte, y la mayoría de los vuelos internacionales aterrizan en el extremo sur de la isla, en Vieux Fort. La isla premia elegir dos bases en lugar de intentar verlo todo desde un solo hotel: el sur para los Pitons, la selva tropical y el mejor buceo; el norte para playas tranquilas y la fiesta callejera de los viernes. Es un destino orientado a parejas y comodidad, y cuesta más que la mayoría del Caribe.

La forma de un viaje

Aterriza en Hewanorra en el sur y elige una base por región. Soufriere pone los Pitons, Sulphur Springs y Anse Chastanet a tu alcance. Rodney Bay cubre Reduit Beach, Pigeon Island y Gros Islet. Una semana permite cubrir ambas con un día de traslado entre ellas.

Cuánto cuesta un día

Calcula unos 100 USD al día en guesthouses, taxis colectivos y puestos de comida local. La gama media prácticamente duplica esa cifra, hasta 220 USD, con habitación privada y alguna excursión guiada. Un día de resort ronda los 500 USD. Los precios son altos para el Caribe.

Resuelve antes de volar

No se necesita visado para visitantes de EE. UU. o la UE. Reserva el traslado desde el aeropuerto del sur, decide norte o sur para cada tramo e instala una eSIM antes de salir. Para conducir tú mismo, prevé el permiso local y las carreteras de conducción por la izquierda.

CÓMO FUNCIONAN LOS ENLACES

Algunos enlaces de reserva generan una comisión para Pack Lightly, sin coste adicional para ti. El detalle completo está en la última página.

Índice

toca una línea para ir directamente a esa página

01 El país 04

02 Dónde ir 08

03 Qué hacer 16

04 Rutas e itinerarios 19

05 Cuándo ir 23

06 Información práctica 25

07 Seguro e inteligente 29

08 Herramientas, tarjetas imprimibles, fuentes 32

ACCESOS RÁPIDOS

Los Pitons y el volcán al que se llega en coche 07

Green figs, cacao y ron 15

Qué hacer y qué evitar 31

01

El país

La isla por la que vuelas, las puntuaciones detrás del viaje y la costa oeste volcánica que hace de Saint Lucia algo diferente a una isla de playa plana.

EN ESTE CAPÍTULO

Tu viaje en una página 05

Saint Lucia de un vistazo 06

Los Pitons y el volcán al que se llega en coche 07

Tu viaje en una página

7 a 14 días · 100 a 500 USD/día · mejor época de diciembre a mayo

Saint Lucia funciona mejor dividida entre norte y sur que como una única base. El norte, en torno a Rodney Bay, reúne las playas tranquilas, la marina y la fiesta callejera de los viernes. La costa oeste, en torno a Soufriere, reúne los Pitons, el volcán al que se llega en coche, la selva tropical y el mejor buceo. La carretera entre ambos tramos es lenta y montañosa, así que planifica una región a la vez y trata el trayecto como una media jornada panorámica, no como un salto rápido.

LA RUTA

Rodney Bay — día 1-2

25min en taxi

Castries — día 3

45min en coche

Marigot Bay — día 3

1h por la costa

Soufriere — día 4-6

50min al sur

Vieux Fort — día 7

PRESUPUESTO POR DÍA

Mochilero	100 USD
Estándar	220 USD
Confort	500 USD

RESERVA PRIMERO

01	Vuelos, 6 a 8 semanas antes	Skyscanner
02	Hoteles y guesthouses, con antelación en temporada alta	Stay22
03	eSIM, instálala antes de salir	Saily

MEJORES MESES

ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic

mejor: seco, con brisa, bajo riesgo de tormentas

temporada media: más cálido, más lluvioso, menos gente

temporada de huracanes, pico ago-oct

Saint Lucia de un vistazo

puntuaciones 0-100 · datos de la herramienta comparativa de países de Pack Lightly

FICHA DE PUNTUACIÓN

Infraestructura turística	60
Seguridad	75
Económico	40
Naturaleza	80
Comida y bebida	65
Vacaciones relajadas	90

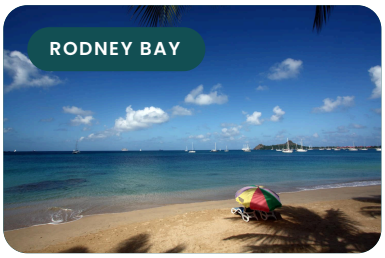
Viaje económico	100 USD/día
Gama media	220 USD/día
Lujo	500 USD/día

PLAYA · BIENESTAR · NATURALEZA · PAREJAS

fuente: herramienta comparativa de países, 2026-07

SEIS INSTANTÁNEAS DEL VIAJE











PLAYA DE KITESURF DE VIEUX FORT

Los Pitons y el volcán al que se llega en coche

el sello de la isla, todo a una hora de Soufriere

Dos picos volcánicos se alzan directamente sobre el mar junto a la ciudad de Soufriere: Gros Piton, con 771 metros, y Petit Piton, con 743 metros, Patrimonio Mundial de la UNESCO y la imagen con la que la isla entera se promociona. Detrás se encuentra el campo geotérmico de Qualibou, comercializado como el único volcán del Caribe al que se llega en coche, donde aparcas en el borde, caminas hasta plataformas sobre pozas de azufre burbujeante y luego te sumerges en los baños de barro mineral templado justo al lado. Selva tropical, cascadas y la arena volcánica oscura de Anse Chastanet llenan el espacio entre ambos. Alójate en Soufriere dos o tres noches y todo queda a un corto trayecto en coche.

Gros Piton, el que se puede escalar

Una ruta guiada desde Fond Gens Libre dura entre 4 y 5 horas ida y vuelta, empinada pero sin dificultad técnica. Petit Piton es más afilado y no se recomienda para excursionistas ocasionales: mejor fotografiarlo desde Tet Paul o desde el agua.

Sulphur Springs, el volcán al que se llega en coche

Conduce hasta el borde del campo geotérmico, camina por la pasarela sobre los respiraderos de azufre y luego pasa a los baños de barro templado cercanos. Ve temprano: los cruceros llegan a media mañana y el pequeño recinto se llena rápido.

Selva tropical y cascadas

Toraille y los jardines de Diamond Falls están a minutos del centro, y el sendero natural de Tet Paul ofrece la vista clásica de frente de ambos Pitons. Rutas más largas se adentran en la Reserva Forestal Edmund.

Anse Chastanet y Anse Mamin

Arena volcánica oscura bajo Petit Piton, con un arrecife protegido a pocas brazadas de la playa. Anse Mamin es un paseo o trayecto en kayak más tranquilo, un poco más adelante en la misma costa, con ruinas de una antigua plantación al fondo.

PROFUNDIZA MÁS

La base para esta zona es la guía de Soufriere, el detalle del arrecife está en la guía de buceo en Saint Lucia, y todo se encuentra bajo el hub de Santa Lucía.

02

Dónde ir

Seis regiones, clasificadas. El sur volcánico justifica el viaje; el norte aporta las playas y la vida nocturna. Todo lo demás es una parada, no una estancia.

EN ESTE CAPÍTULO

Soufriere y los Pitons 09

Rodney Bay y Gros Islet 10

Marigot Bay 11

Castries 12

Anse Chastanet y el buceo de la costa sur 13

Vieux Fort y el sur 14

Green figs, cacao y ron 15

Soufriere y los Pitons

costa oeste volcánica · 3 noches · la razón para venir



PETIT PITON SOBRE LA BAHÍA DE SOUFRIERE

Evita esto. El circuito apresurado en excursión de crucero que deja apenas quince minutos en Sulphur Springs entre autocares. Aloja te en Soufriere y visita el volcán a primera hora en su lugar.

Este es el viaje. La antigua ciudad francesa de Soufriere se ubica entre los dos Pitons, el campo geotérmico, los jardines botánicos y las mejores playas de la isla. El alojamiento va desde guesthouses sencillas en el pueblo hasta resorts encaramados en las crestas sobre Anse Chastanet. Tres noches bastan para cubrir el volcán, una ruta a un Piton, una hacienda de cacao y un día de arrecife sin prisas.

Los Pitons

Gros Piton para la ruta guiada, Petit Piton para las vistas. La foto de frente se toma desde el sendero de Tet Paul.

Sulphur Springs

El volcán al que se llega en coche y los baños de barro templado junto a él. El primer turno del día evita las multitudes de los cruceros.

Anse Chastanet

Playa de arena oscura y un arrecife de costa bajo Petit Piton, a pocos minutos al norte del pueblo por carretera o en barco.

Cacao y cascadas

Fond Doux y los jardines de Diamond Falls están a minutos del centro; ambos se cubren en una media jornada sin complicaciones.

SIGUE LEYENDO La guía completa de Soufriere clasifica con más detalle los lugares de interés y las playas del pueblo.

Rodney Bay y Gros Islet

costa norte · 2-3 noches · playas y vida nocturna



Evita esto. Los restaurantes de cadena, caros, de la marina. Come en los puestos callejeros de Gros Islet un viernes, o en los sitios locales fuera de la calle principal, por un tercio del precio.

El norte es el lado plano, desarrollado y de vida fácil de la isla. Reduit Beach es el tramo tranquilo de arena más largo, Rodney Bay Village concentra restaurantes y una marina, y Pigeon Island vigila la entrada de la bahía con un fuerte y un paseo por la calzada. Los viernes por la noche, el pueblo pesquero de Gros Islet, justo al lado, convierte su calle principal en la mejor fiesta económica de la isla, con pescado a la parrilla, ron y soca.

Playa Reduit

La playa principal para bañarse: agua tranquila, tumbonas y acceso fácil a Rodney Bay Village justo detrás.

Pigeon Island

Un monumento nacional en una calzada, con el Fuerte Rodney, dos playas pequeñas y una breve subida para disfrutar de las vistas.

Fiesta de los viernes en Gros Islet

La fiesta callejera semanal: pescado a la parrilla, ron barato, música alta. La única noche de fiesta que vale la pena planificar.

Marina de Rodney Bay

Alquiler de barcos, salidas de día en velero y la base del norte para la vida nocturna. Reserva aquí las excursiones en catamarán.

MÁS EN LA WEB La guía completa de Rodney Bay, el fuerte en la página de Pigeon Island, y el pueblo de fiesta en la guía de Gros Islet.

Marigot Bay

bahía protegida para yates · media jornada o base tranquila · costa oeste



Evita esto. Reservar Marigot esperando unas vacaciones de playa. La bahía es un puerto; la playa está a un corto trayecto en ferry. Ven por las vistas y la calma, no por la arena.

Una bahía estrecha y profunda escondida tras una lengua de arena cubierta de palmeras, considerada durante mucho tiempo uno de los puertos más bonitos del Caribe y un refugio preferido para yates durante los huracanes. Está a medio camino entre Castries y Soufriere, lo que la convierte en una parada panorámica fácil o en una base tranquila y de categoría. El detalle: es un puerto deportivo, no una playa para bañarse. La pequeña franja de arena está al otro lado del agua, a la que se llega con un breve ferry que sale bajo demanda.

El mirador de la colina

La carretera sobre la bahía ofrece la vista de postal hacia el puerto y la lengua de palmeras.

El paseo del puerto deportivo

Cafeterías, un pequeño resort y el embarcadero del ferry. Una parada relajada para almorzar en el trayecto hacia el sur.

La playa del ferry

Un breve cruce hasta la lengua de arena de enfrente. Tranquila, poco profunda y sin apenas gente entre semana.

Una base intermedia

Lo bastante centrada para llegar a Castries y a Soufriere en excursiones de un día sin cambiar de hotel.

SIGUE LEYENDO

La costa más amplia y sus bahías aparecen en la guía de las islas de Saint Lucia.

foto: Wikimedia Commons

packlightly.es

Castries

capital y puerto de cruceros · parada de media jornada · todo el año



MERCADO CENTRAL DE CASTRIES

Evita esto. Organizar todo el día alrededor de Castries, y visitarla en un gran día de crucero, cuando el mercado y la zona libre de impuestos están más llenos.

La capital es una ciudad portuaria en funcionamiento, no un lugar de interés en sí misma. Los incendios y las reconstrucciones dejaron poca arquitectura colonial, así que el atractivo está en el Mercado Central, los puestos de productos frescos y artesanía a su alrededor, y la sombreada Derek Walcott Square, llamada así por el poeta Nobel de la isla. La mayoría de los visitantes pasan por aquí durante un día de crucero o de camino al norte desde el aeropuerto. Trátala como una gestión de media jornada y un almuerzo en el mercado, y sigue adelante.

Mercado Central

Productos frescos, especias, salsa picante y puestos de artesanía. El mejor almuerzo criollo barato de la ciudad está arriba.

Derek Walcott Square

Una plaza sombreada llamada así por el laureado Nobel, rodeada por la catedral y un enorme árbol saman.

Morne Fortune

La colina sobre la ciudad, con antiguas ruinas militares y una amplia vista sobre el puerto.

Muelles de cruceros

Pointe Seraphine y La Place Carenage: compras libres de impuestos y la parada de taxis para excursiones por la isla.

LA VERSIÓN COMPLETA El artículo completo sobre Castries cubre el mercado y la logística del puerto de cruceros.

foto: Wikimedia Commons

Anse Chastanet y el buceo en la costa sur

arrecife protegido · buceo desde la orilla · lo mejor frente a Soufriere



ARRECIFE DE ANSE CHASTANET BAJO EL PETIT PITON

Evita esto. Pagar por una inmersión en barco el primer día cuando el arrecife de Anse Chastanet está justo frente a la arena. Reserva el barco para Anse Cochon y las paredes.

Los mejores sitios de buceo se concentran en la costa oeste, dentro de la Soufriere Marine Management Area, donde una pequeña tarifa de amarre y snorkel financia el mantenimiento del arrecife. Anse Chastanet tiene algo poco habitual: un arrecife sano a pocas brazadas de la playa, así que se puede hacer snorkel o buceo desde la orilla sin necesidad de barco. Anse Cochon y Anse Mamin añaden inmersiones de pared y deriva muy cerca. El lado atlántico es demasiado agitado para bucear; todo esto ocurre en la costa tranquila del Caribe.

Arrecife de Anse Chastanet

Snorkel y buceo directamente desde la playa, con coral y peces al alcance de las aletas.

Anse Cochon

Una bahía tranquila al sur de Marigot con un arrecife poco profundo y un pequeño naufragio, a la que se llega en barco o por carretera.

Tarifas de la reserva marina

La Soufriere Marine Management Area cobra una pequeña tarifa que mantiene los amarres y el arrecife intactos. Págala.

Snorkel antes que buceo

Quienes no bucean se llevan la mayor parte de la recompensa aquí: el coral empieza a poca profundidad, así que basta con máscara y aletas.

EN LA WEB El desglose completo, sitio por sitio, aparece en la guía de buceo en Saint Lucia.

Vieux Fort y el sur

punta de barlovento · kitesurf y reserva natural · ciudad del aeropuerto

KITESURFISTAS EN ANSE DE SABLES

Evita esto. Pasar noches en la propia ciudad de Vieux Fort más allá de un vuelo temprano. Alójate más arriba en la costa y baja para la playa de kite y la reserva como excursión de un día.

La punta sur es donde está el aeropuerto internacional, y donde los vientos alisios atlánticos convierten Anse de Sables en la playa de kitesurf y windsurf de la isla. Frente a la costa se encuentran las Maria Islands, una reserva natural con especies endémicas que no existen en ningún otro lugar, entre ellas el lagarto de cola látigo de Saint Lucia. El promontorio de Moule a Chique, sobre la ciudad, es el segundo cabo más alto del Caribe, con un faro y una vista amplia. La ciudad en sí es funcional; el atractivo está en el viento, el agua y la fauna.

Anse de Sables

La playa de barlovento: vientos alisios constantes, escuelas de kite y windsurf, y equipo de alquiler en la arena.

Reserva de las Maria Islands

Un islote protegido con reptiles endémicos. El acceso es guiado y estacional para proteger la fauna.

Moule a Chique

El cabo y el faro sobre acantilados en la punta sur, con vistas a las islas vecinas.

Aeropuerto de Hewanorra

La puerta de entrada internacional de la isla. Práctico para una primera o última noche, no para quedarse.

MÁS DETALLES

Los pueblos artesanales del suroeste cercanos se cubren en la guía de Choiseul.

Green figs, cacao y ron

el plato nacional, las fincas y el viernes por la noche

Saint Lucia come y bebe de su propia tierra. El plato nacional es green fig and saltfish: banana verde hervida hasta ablandarse y mezclada con bacalao salado, un plato que existía antes que cualquier menú de resort. El cacao fue un cultivo de exportación aquí mucho antes que el turismo, y fincas como Fond Doux y la finca Rabot detrás de Hotel Chocolat ofrecen hoy tours de "del árbol a la tableta" cerca de Soufriere. El ron viene de Saint Lucia Distillers en Roseau, con Chairman's Reserve como botella para saborear y Bounty como la de cada día. Y cada viernes, Gros Islet convierte la cena en una fiesta callejera a base de pescado a la parrilla y ron.

Green fig and saltfish

El plato nacional, que se come en el desayuno o el almuerzo. Mejor en un cook shop local que en el bufé de un hotel, normalmente entre 7 y 13 USD el plato.

Cacao, del árbol a la tableta

Fond Doux y la finca Rabot cerca de Soufriere ofrecen tours y catas en la plantación. Puedes tostar, moler y probar el cacao en la misma ladera donde creció.

Chairman's Reserve y Bounty

Saint Lucia Distillers en Roseau produce ambos: Chairman's Reserve para saborear, Bounty como la botella detrás de casi cualquier bar local.

Fiestas callejeras de los viernes

Gros Islet organiza el gran jump-up semanal en el norte; Anse La Raye tiene su propia fritura de mariscos de los viernes en la costa oeste. Ambas son en efectivo, con pescado a la parrilla y ron.

VALE LA PENA LEER El desglose plato por plato y de bebidas está en la página de comida y bebida de Saint Lucia, dentro del centro de Saint Lucia.

03

Que hacer

Lo que realmente sirven los cook shops, y la lista corta de datos útiles que vale la pena llevar en el bolsillo.

EN ESTE CAPITULO

Comida de Saint Lucia, sin adornos 17

Consejos y datos utiles 18

Comida de Saint Lucia, sin adornos

cook shops y frituras de los viernes por encima de los bufés de resort

La cocina de verdad ocurre lejos de los resorts, en cook shops junto a la carretera, mostradores del mercado y las frituras callejeras de los viernes. El sazón criollo, el pescado salado, los tubérculos y los guisos de una sola olla sostienen el plato del día a día, y los precios de abajo son los que cobra un local, no un comedor de hotel. Pide primero el green fig and saltfish; expande a partir de ahí.

GREEN FIG AND SALTFISH

Green fig and saltfish Fig Vet ek Lanmori

7-13 USD · cook shops, desayuno y almuerzo

El plato nacional: banana verde hervida mezclada con bacalao salado. Más barato y mejor en un mostrador local que en cualquier bufé.

BOUYON

Bouyon Bouyon

7-13 USD · fines de semana

Un guiso contundente de una sola olla con carne, tubérculos y bolas de masa. Más un plato de fin de semana y celebración que un fijo del menú.

LAMBI EN SAUCE

Lambi en sauce Lanbi

13-22 USD · restaurantes costeros

Caracola guisada a fuego lento en salsa criolla. El plato local más caro de esta lista, y vale la pena en un sitio de pescado en la costa oeste.

CALLALOO SOUP

Callaloo soup Soup Kalalou

5-11 USD · en todas partes

Una sopa espesa de hoja de dasheen y coco, a menudo como entrante. La opción vegetariana por defecto en la mayoría de los menús locales.

FISH AND BAKE

Fish and bake Bake ek Pwason

7-11 USD · puestos de playa, frituras de los viernes

Pescado frito o a la parrilla metido en un panecillo frito. El plato de mano por defecto en Gros Islet y Anse La Raye los viernes.

MACARONI PIE

Macaroni pie Macaroni Pie

3-6 USD · acompañamiento estándar

Macarrones horneados hasta quedar firmes para cortar en porciones, el acompañamiento estándar de cualquier plato del día. Barato y en todas partes.

VER TAMBIÉN El desglose completo plato por plato, incluido el ron, está en el artículo de comida y bebida de Saint Lucia.

Consejos y datos utiles

la lista corta que evita más contratiempos

La mayoría de los contratiempos en Saint Lucia se reducen a dos cosas: las carreteras de montaña, que hacen que todo sea más lento de lo que sugiere el mapa, y el efectivo para la economía local que funciona en paralelo a la de los resorts. Resuelve eso y la isla es sencilla. Esta página reúne los datos que conviene saber antes de salir del hotel cada mañana.

CAPITAL
Castries
costa noroeste, puerto de cruceros

IDIOMA
Inglés
el criollo kweyol se habla ampliamente

ZONA HORARIA
AST
UTC-4, sin horario de verano; 5 horas menos que España en invierno (CET, UTC+1) y 6 horas menos en verano (CEST, UTC+2)

ENCHUFES
Tipo G
240V, trifásico británico; lleva un adaptador desde España

OCHO COSAS QUE CONVIENE SABER ANTES DEL PRIMER DÍA

- [ ] Aterriza en Hewanorra (UVF), en el sur, y organiza el traslado con antelación; son entre 1 y 1,5 horas hasta la mayoría de los hoteles.
- [ ] Lleva dólares del Caribe Oriental (EC) y algo de efectivo en dólares estadounidenses para los taxis colectivos, los puestos del mercado y la comida callejera de los viernes.
- [ ] Se conduce por la izquierda; se necesita un permiso local temporal (unos 22 USD) para alquilar un coche.
- [ ] Báñate en la costa oeste (Caribe), tranquila; la costa este (Atlántico) es agitada y con corrientes.
- [ ] Haz los baños de barro de Sulphur Springs temprano, antes de que lleguen los autobuses de cruceros a media mañana.
- [ ] El viernes por la noche pertenece a Gros Islet; la fiesta callejera funciona a base de pescado a la parrilla y ron.
- [ ] El agua del grifo está tratada y es generalmente segura en las zonas principales; el agua embotellada es fácil de encontrar.
- [ ] A menudo ya se incluye un cargo por servicio de aproximadamente el 10 por ciento en la cuenta; comprueba antes de añadir más.

FIESTA CALLEJERA DE LOS VIERNES EN GROS ISLET

TAXI COLECTIVO EN LA CARRETERA DE LA COSTA OESTE

04

Rutas

Un recorrido de 7 días de norte a sur para un primer viaje, y la versión de 10 a 14 días que también llega al buceo y la playa de kite.

EN ESTE CAPITULO

7 días: de norte a sur 20

10 a 14 días: la isla completa 21

7 días: de norte a sur

el viaje más corto que aun así cubre las dos costas

Siete días bastan para el norte y los Pitons si divides la isla en dos y aprovechas el trayecto entre ambas zonas como una media jornada panorámica. Instálate primero en Rodney Bay, y luego pasa a Soufriere para el volcán y el arrecife antes de volar desde el sur.

1	**Llegada, en coche hacia el norte** de UVF a Rodney Bay	Aterriza en Hewanorra, traslado al norte hasta Rodney Bay, instálate y da un paseo al atardecer por Reduit Beach.
2	**Pigeon Island y la bahía** costa norte	Fort Rodney y la calzada por la mañana, Reduit Beach por la tarde, cena en Rodney Bay Village.
3	**Viernes por la noche en Gros Islet** fiesta callejera	Un día de playa tranquilo, y luego el jump-up de Gros Islet con pescado a la parrilla y ron si el día cae en viernes.
4	**Hacia el sur por Marigot** Castries y Marigot Bay	El mercado de Castries, el mirador de Marigot Bay y almuerzo, y luego a una base en Soufriere a última hora de la tarde.
5	**Volcán y Pitons** Soufriere	Sulphur Springs y los baños de barro a la apertura, el sendero Tet Paul para la vista de los Pitons, una cascada por la tarde.
6	**Arrecife y cacao** Anse Chastanet	Snorkel desde la orilla en Anse Chastanet por la mañana, un tour y cata en una finca de cacao cerca de Soufriere después.
7	**Hacia el sur al aeropuerto** salida	Un breve trayecto hasta Hewanorra, con tiempo para la playa de kite de Anse de Sables si el vuelo es tarde.

Intenta que el día 3 o el día 4 caiga en viernes para que la fiesta callejera de Gros Islet coincida mientras aún estás en el norte.

Reserva un conductor para el traslado hacia el sur del día 4. La carretera de la costa oeste es lenta, y mejor disfrutarla que conducirla tú mismo.

De 10 a 14 días: la isla completa

el norte, los Pitons, el buceo y el sur

Dos semanas dan espacio para respirar: tres noches en el norte, tres o cuatro alrededor de Soufriere, y un tramo en el sur para el buceo, la subida al Gros Piton y la playa de kitesurf. Los días extra convierten un recorrido de highlights en un verdadero viaje por la isla.

1-3	**Rodney Bay y Gros Islet** base norte	Reduit Beach, Pigeon Island, la marina y el jump-up de los viernes en Gros Islet.
4	**Castries y Marigot Bay** punto medio	El mercado de Castries, el mirador de Marigot Bay con almuerzo, y luego la carretera costera hacia el sur, a Soufriere.
5-7	**Soufriere y los Pitons** costa volcánica	Sulphur Springs, el sendero Tet Paul, una finca de cacao, cascadas y tiempo de playa en Anse Chastanet.
8-9	**Buceo y ascenso a un Piton** al sur de Soufriere	Inmersiones desde la orilla y en barco dentro de la reserva marina, y la subida guiada al Gros Piton para quien la quiera.
10-11	**Vieux Fort y el sur** punta de barlovento	Kitesurf o windsurf en Anse de Sables, la reserva de las Islas Maria y la vista de Moule a Chique.
12-14	**Cierre tranquilo y vuelo de salida** salida	Un último tramo relajado en Marigot Bay o de vuelta en el norte, y salida por Hewanorra.

Diez días alcanzan para todo menos la subida al Gros Piton: añade los días 8 y 9 solo si quieres el buceo y la cumbre.

Con poco tiempo en el sur: conserva Anse de Sables y descarta las Islas Maria, que requieren un cruce guiado y estacional.

Tours que vale la pena reservar

operadores locales mejor valorados, filtrados a viajes en grupo, ordenados hacia precios mochileros

Estos son tours en vivo y mejor valorados en las bases principales, filtrados a viajes independientes en grupo y ordenados hacia el extremo más económico. Combínalos con la ruta de las páginas anteriores, y reserva con antelación los pocos que necesitan barco, guía o permiso.

Safari de cascadas y playa en Santa Lucia

desde 97 USD
5.0 (57 reseñas)
6 horas
St. Lucia

Tour - Gems of the West

desde 95 USD
5.0 (23 reseñas)
6 horas
Soufriere

Transporte privado en St. Lucia

desde 59 USD
5.0 (20 reseñas)
1.5 horas
Soufriere

Tours de Viator en vivo, precios capturados en julio de 2026, valoraciones de reservas verificadas. Toca una tarjeta para reservar. Algunos enlaces generan una comisión para Pack Lightly sin coste adicional.

05

Cuándo ir

Temporada seca frente a temporada de huracanes, y los meses intermedios que valen la pena cambiar un poco de lluvia por menos multitudes y tarifas más bajas.

EN ESTE CAPÍTULO

Tres temporadas, una ventana clara 24

Tres temporadas, una ventana clara

de diciembre a mayo es la respuesta para la mayoría de los viajes

De diciembre a mayo es la temporada seca y la mejor ventana, clara: vientos alisios del noreste constantes, menor humedad y lluvia mínima. Junio y julio siguen cálidos y se vuelven más húmedos, y julio trae el Carnaval. De agosto a octubre es el pico de la temporada de huracanes del Atlántico, con la lluvia más intensa y el mayor riesgo de tormentas. Los precios siguen al clima, así que los meses secos son también los más caros, y la temporada intermedia cambia algunos chubascos por menos multitudes y tarifas más bajas.

Mejor: dic-mayo

TEMPORADA SECA

Seco, con brisa y la ventana más segura frente a tormentas tropicales. Temporada alta, precios altos y los meses más concurridos.

Intermedia: jun, jul, nov

ENTRE TEMPORADAS

Más cálido y húmedo, pero las multitudes y las tarifas bajan. Julio trae el Carnaval. Un buen intercambio por un viaje más tranquilo.

Evitar: ago-oct

TEMPORADA DE HURACANES

Máximo riesgo de tormentas y la lluvia más intensa. Añade flexibilidad a cualquier reserva hecha en esta ventana.

El Carnaval cae en julio y llena el norte de eventos y tarifas más altas; comprueba las fechas exactas si es el atractivo o lo que quieres evitar.

Si viajas de todos modos entre agosto y octubre: mantén las reservas flexibles y vigila el seguimiento de tormentas en la semana previa a la salida.

PROFUNDIZA

Las fechas del Carnaval y otros eventos están en Días festivos en Saint Lucia.

06

Práctico

Lo que cuesta un día en cada nivel, qué va en la maleta para el calor y la lluvia repentina, y cómo moverse por una isla montañosa.

EN ESTE CAPÍTULO

Lo que cuesta un día 26

Qué va en la maleta 27

Cómo moverse y dónde alojarse 28

Lo que cuesta un día

tres recibos, desglosados, en USD

Saint Lucia es caro para los estándares del Caribe, pero un día enfocado en lo local sigue rondando los 100 USD si te alojas en guesthouses, viajas en route taxis y comes en cook shops. Subir a una habitación privada y tours guiados prácticamente lo duplica; un día de resort ronda los 500. Estos tres recibos muestran un día en cada nivel, con precios de 2026.

UN DÍA EN SAINT LUCIA

* mochilero *

habitación en guesthouse	45.00
desayuno en panadería	5.00
almuerzo en cook shop	9.00
cena local	14.00
route taxis	4.00
Sulphur Springs y baño de barro	11.00
alquiler de esnórquel	7.00
cerveza Piton, por la noche	5.00
TOTAL / DÍA	**~100 USD**

datos de presupuesto pack-lightly · 2026-07

UN DÍA EN SAINT LUCIA

* estándar *

habitación privada, con baño	120.00
desayuno	incl.
almuerzo informal	18.00
cena, con bebidas	32.00
viajes en taxi	18.00
tour guiado de medio día	22.00
cócteles	10.00
TOTAL / DÍA	**~220 USD**

datos de presupuesto pack-lightly · 2026-07

UN DÍA EN SAINT LUCIA

* confort *

habitación de resort, media pensión	300.00
desayuno	incl.
almuerzo	30.00
cena, buen restaurante	55.00
conductor privado, medio día	70.00
salida en catamarán, compartida	30.00
cócteles	15.00
TOTAL / DÍA	**~500 USD**

datos de presupuesto pack-lightly · 2026-07

La palanca más grande es el transporte: un conductor privado es la partida del día de resort, los route taxis la del mochilero.

EL PANORAMA COMPLETO

Un desglose más completo por categoría está en Saint Lucia Cost: qué presupuesto necesitas.

Qué va en la maleta

calor tropical, lluvia repentina y pies listos para el sendero

Empaca para el calor húmedo, los chubascos repentinos y el terreno: el mismo día puede incluir un sendero de selva tropical, una playa volcánica y una noche fresca en la costa. Protector solar respetuoso con los arrecifes, calzado resistente para los Pitons y efectivo para la economía local importan más aquí que un armario completo.

DOCUMENTOS Y DINERO

- [ ] Pasaporte válido 6+ meses, más un billete de continuación o de regreso
- [ ] Efectivo en USD y EC para route taxis, mercados y la comida callejera de los viernes
- [ ] Datos del seguro de viaje, con cobertura de evacuación médica
- [ ] Presupuesto para el permiso de conducir temporal (unos 22 USD) si alquilas un coche
- [ ] Tarjetas como respaldo, no como plan principal, en vendedores pequeños

ROPA, SALUD Y AGUA

- [ ] Ropa ligera y transpirable para el calor húmedo
- [ ] Calzado resistente o sandalias de senderismo para los Pitons y los senderos de selva
- [ ] Protector solar respetuoso con los arrecifes y un sombrero para el fuerte sol tropical
- [ ] Repelente de insectos (hay presencia de mosquitos del dengue)
- [ ] Una chaqueta ligera de lluvia para los chubascos tropicales repentinos
- [ ] Traje de baño y una toalla de secado rápido
- [ ] Una máscara de esnórquel si tienes una (hay alquileres en Anse Chastanet)
- [ ] Zapatos de agua para las playas volcánicas rocosas
- [ ] Una botella de agua reutilizable (el agua del grifo está tratada en las zonas principales)
- [ ] Una capa ligera para las noches frescas en la costa

PROFUNDIZA La lista completa de siete días en Saint Lucia packing list, y qué ponerte según el lugar en la guía de código de vestimenta.

Cómo moverse y dónde alojarse

route taxis, conductores privados y una base por región

Los route taxis compartidos (minibuses de rutas fijas) son la opción local económica, aunque escasean por la noche y fuera de las carreteras principales. Los taxis y conductores privados no usan taxímetro y son caros, pero son la opción más sencilla para el sinuoso trayecto de la costa oeste. Elige una base según la región: el norte para playas, Soufriere para los Pitons, Marigot como punto medio tranquilo.

Rodney Bay (Gros Islet)

guesthouse 45 USD medio 120 USD confort 300 USD

La base norte para playas, la marina y la fiesta callejera de los viernes, a un paseo corto de Reduit Beach. Consulta cuánto cuesta una habitación cerca de Rodney Bay, o el ambiente de dormitorios en Hostelworld.

Soufriere

guesthouse 45 USD medio 120 USD confort 300 USD

La base para los Pitons, el volcán y el arrecife, desde habitaciones sencillas en el pueblo hasta resorts en la ladera sobre Anse Chastanet. Consulta las tarifas de Soufriere esta noche, o revisa Hostelworld para habitaciones económicas.

Marigot Bay

guesthouse 50 USD medio 140 USD confort 320 USD

Un punto medio tranquilo y céntrico entre Castries y Soufriere, una base de puerto más que de playa. Compara alojamientos cerca de Marigot Bay, o las opciones de dormitorio en Hostelworld.

Guesthouses, habitaciones boutique y resorts en cada región, con cancelación gratuita mientras tus planes aún se están definiendo.

Buscar alojamiento en Booking.com

ALQUILER DE COCHE: CONSEJO ESCRITO, NO UN ENLACE DE RESERVA

Saint Lucia conduce por la izquierda, y quienes alquilan necesitan un permiso local temporal (unos 22 USD), que suele gestionarse en el mostrador del alquiler. La carretera de la costa oeste entre Castries y

SIGUE LEYENDO

Dónde está la isla y cómo se conectan las costas está en Dónde está Santa Lucía: mapa, ubicación y geografía.

07

Seguridad e inteligencia

Baja criminalidad violenta, riesgos reales en la carretera y en el mar. Dónde está realmente el riesgo, y la breve lista de qué hacer y qué no para mantener el viaje simple.

EN ESTE CAPÍTULO

La seguridad, con honestidad 30

Qué hacer y qué no 31

La seguridad, con honestidad

baja criminalidad turística, riesgos reales en la carretera y en el mar

Saint Lucia es en general segura para los visitantes, y el norte y las zonas de resorts apenas registran problemas más allá de algún hurto menor. Los riesgos mayores son físicos más que delictivos: las carreteras de montaña son el peligro real, y la costa atlántica tiene corrientes fuertes que sorprenden a los nadadores. Usa el sentido común habitual en Castries, sobre todo de noche, mantén los objetos de valor fuera de la vista en las playas tranquilas, y trata las carreteras y el oleaje con más precaución que la delincuencia.

Las carreteras son el riesgo real

Carreteras de montaña sinuosas, minibuses rápidos y pocos quitamiedos. Contrata un conductor para el trayecto Castries-Soufriere, y no conduzcas por el interior de noche.

Hurtos menores, no delincuencia violenta

Precauciones normales en Castries y en playas vacías: deja los objetos de valor en la habitación. El norte y las zonas de resorts son de bajo riesgo.

Nada por el lado tranquilo

La costa oeste (Caribe) está resguardada. La costa este (Atlántico) tiene oleaje y corrientes fuertes, ideal para kitesurf en Anse de Sables, no para nadar sin más.

Mosquitos y sol

Hay presencia de dengue, así que usa repelente, y el sol tropical es fuerte incluso en días nublados. Un protector solar respetuoso con los arrecifes y un sombrero ayudan mucho.

MÁS EN EL SITIO

Verifica una zona en el Mapa de seguridad turística, y compara coberturas con el Comparador de seguros de viaje.

Qué hacer y qué no

la lista corta que mantiene un viaje a Saint Lucia simple

Diez cosas que importan. Las primeras mantienen el plan bajo control en las carreteras y la costa; el resto mantiene el dinero y los días funcionando sin problemas sobre el terreno.

HACER

Alojarse por región, no en un solo hotel

El norte para playas, Soufriere para los Pitons. El trayecto entre ambos es medio día panorámico, no un salto rápido.

NO HACER

Conducir por el interior de noche

Las carreteras de montaña no tienen iluminación, son estrechas y con curvas. Usa un conductor después del anochecer, sobre todo en la costa oeste.

HACER

Ir a los baños de barro temprano

Sulphur Springs se llena de autobuses de crucero a media mañana. El primer horario del día es más tranquilo y fresco.

NO HACER

Nadar en la costa Atlántica

El lado este tiene corrientes fuertes y oleaje. Nada en el lado oeste (Caribe), que es más tranquilo.

HACER

Llevar EC y algo de efectivo en USD

Los taxis de ruta, mercados y puestos de comida callejera funcionan en efectivo. Se acepta USD, con el cambio normalmente en EC.

NO HACER

Esperar que Marigot sea una playa

Es un puerto de yates. La pequeña playa está a un corto trayecto en ferry cruzando el agua, no en el lado de la marina.

HACER

Ir a Gros Islet un viernes

La fiesta callejera semanal es la mejor noche barata de la isla, todo pescado a la parrilla y ron.

NO HACER

Evitar las tarifas del arrecife

La reserva marina de Soufriere cobra una pequeña tarifa de snorkel y amarre que mantiene vivo el arrecife. Págala.

HACER

Contratar un conductor para la carretera oeste

El tramo de Castries a Soufriere es lento y empinado. Un conductor lo convierte en parte del recorrido turístico.

NO HACER

Confiar solo en tarjetas en pequeños vendedores

Los resorts y grandes restaurantes aceptan tarjetas; los puestos de comida, tenderetes y taxis de ruta quieren efectivo.

07

SIGUE LEYENDO Contexto del lugar emblemático en la página de los Pitons y el volcán al que se llega en coche.

08

Herramientas y referencia

Las herramientas en vivo con las que se construyó esta guía, las tarjetas recortables para tu cartera, las preguntas más frecuentes y cómo se financia esta guía.

EN ESTE CAPÍTULO

Lleva contigo las herramientas en vivo 33

Tarjetas para imprimir: recorta, dobla, lleva 34

Preguntas frecuentes 35

Una nota sobre los enlaces y las fuentes 37

Lleva contigo las herramientas en vivo

escanea para abrir · los datos se actualizan después de imprimir este PDF

Esta guía es una instantánea; las herramientas detrás de ella se siguen actualizando. Escanea un código o escribe la URL corta. Cada una viene precargada con los mismos datos de Saint Lucia con los que se construyó esta guía.



Calculadora de presupuesto de viaje

Saint Lucia: 100 USD/día mochilero, 500 USD/día en un resort.

packlightly.es/
herramientas/calculadora-de-presupuesto/



Mapa de viaje interactivo por país

Cada parada de esta guía en el mapa, de Rodney Bay a Vieux Fort.

packlightly.es/
herramientas/mapa-de-viaje-interactivo-por-pais/



Mejor época para viajar

Temporada seca de dic. a mayo, pico de huracanes de ago. a oct., mes a mes.

packlightly.es/
herramientas/mapa-de-la-mejor-epoca-para-viajar/



Qué comer y beber

Green fig con saltfish desde 7 USD, y cada plato de esta guía con precio.

packlightly.es/
herramientas/comida-y-bebida-local/

Tarjetas para imprimir: recorta, dobla, lleva

imprime al 100% de escala · tamaño de tarjeta de crédito, 85 x 54 mm

Imprime esta página en A4 o carta US al 100 por ciento (sin ajustar a la página), recorta por las líneas punteadas, y las dos tarjetas viven en tu cartera durante el viaje. Los campos del formulario son interactivos en Acrobat y en iOS Preview si prefieres escribir en lugar de rellenar a mano.

KWEYOL · SALUDOS

Hola, buen día	bonjou
Buenas noches	bonswe
Gracias	mesi
Sí / No	wi / non
Por favor	souple
¿Cuánto cuesta?	konmyen?
Bien	bon
Hasta luego	na we

packlightly.es

EMERGENCIAS · SAINT LUCIA

Policía	999
Bomberos	911
Ambulancia	911

Mi hotel: _____

Dirección: _____

N.º de seguro: _____

Anverso de la tarjeta izquierda, reverso de la derecha: imprime a doble cara por el lado corto y se doblan en una sola.

¿Perdiste la guía pero conservaste la tarjeta? El código QR abre el hub en vivo de Santa Lucía con todas las páginas que enlaza esta guía, además de las actualizaciones publicadas después de que esta edición fuera a imprenta.

packlightly.es/santa-lucia/

Fotografía ambas tarjetas antes de recortarlas. Una copia en el teléfono de la tarjeta de emergencias sigue funcionando cuando la cartera se ha quedado en el hotel.

El inglés es el idioma oficial, así que un conductor lee el nombre de tu hotel sin problema; la tarjeta de kweyol es para los saludos.

Preguntas frecuentes

las ocho preguntas que surgen antes de cada viaje a Saint Lucia

¿Necesito visado para Saint Lucia?

Con pasaporte español no. La entrada es sin visado hasta 90 días. Basta con un pasaporte con seis meses de validez y un billete de salida.

¿A qué aeropuerto debo volar?

Hewanorra (UVF) en el sur recibe vuelos internacionales; George F. L. Charles (SLU) en Castries gestiona los trayectos regionales. UVF está a unas 1,5 horas de Rodney Bay, a una hora de Soufriere.

¿Es caro Saint Lucia?

Sí, para los estándares del Caribe: alrededor de 100 USD al día mochilero, 220 en gama media, 500 en un resort. La isla se orienta a parejas y comodidad, y los precios lo reflejan.

¿Cuál es la mejor época para ir?

De diciembre a mayo, la temporada seca. Evita de agosto a octubre, el pico de la temporada de huracanes del Atlántico, cuando el riesgo de lluvia y tormentas es mayor.

¿Puedo subir a los Pitons?

Gros Piton (771 m) tiene un sendero guiado de unas 4 a 5 horas desde Fond Gens Libre. Petit Piton es más empinado y no se recomienda para excursionistas ocasionales.

¿Qué es el volcán al que se llega en coche?

Sulphur Springs, cerca de Soufriere: un campo geotérmico al que se puede llegar en coche, con pozas de azufre burbujeante y baños de barro mineral templado al lado.

¿Qué moneda usan y aceptan dólares estadounidenses?

El dólar del Caribe Oriental (XCD), fijado cerca de 2,7 por USD. Los dólares estadounidenses se aceptan ampliamente en hoteles y excursiones; lleva efectivo en EC para puestos y taxis de ruta.

¿Se conduce por la izquierda?

Sí. Se requiere un permiso local temporal (unos 22 USD) para alquilar, y las carreteras de montaña de la costa oeste son empinadas y lentas.

Créditos de imagen

cada foto, su autor y licencia

Todas las fotografías de lugares, comida y fauna proceden de Wikimedia Commons. Cada una se reutiliza bajo la licencia Creative Commons o de dominio público indicada abajo, con atribución al fotógrafo. Bajo CC BY-SA, esta lista y cualquier reutilización conllevan los mismos términos de compartir-igual. Haz clic en cualquier título para abrir el archivo original en Commons.

1. **Anse Chastanet**. XeresNelro, CC BY-SA 4.0.
2. **Mercado Central de Castries**. David Stanley from Nanaimo, Canada, CC BY 2.0.
3. **Mercado de Castries**. Gene93k, CC BY-SA 3.0.
4. **Bahía de Marigot**. P. Hughes, CC BY-SA 4.0.
5. **Bahía de Marigot desde la loma**. Charles J. Sharp, CC BY 3.0.
6. **Petit Piton sobre la bahía de Soufriere**. Jayen466, Public domain.
7. **Playa Reduit, Rodney Bay**. XeresNelro, CC BY-SA 4.0.
8. **Rodney Bay**. Vlad Podvorny, CC BY-SA 3.0.
9. **Portada de Saint Lucia**. Caribbeandy, CC BY-SA 4.0.
10. **Soufriere y los Pitons**. Uploader (Wikipedia article image, Pitons (Saint Lucia)), CC BY 4.0.
11. **Los Pitons desde la bahía de Soufriere**. Caribbeandy, CC BY-SA 4.0.

Datos y precios de excursiones: Viator Partner API, capturado en julio de 2026. Retrato del autor y marcas de la marca: Pack Lightly.

Una nota sobre los enlaces y las fuentes

divulgación · por qué esta guía es gratuita · de dónde salen los números

Esta guía es gratuita porque algunos de los enlaces de reserva que contiene son enlaces de afiliado. Cuando un lector reserva un alojamiento, un vuelo o una eSIM a través de uno de esos enlaces, el comercio le paga a Pack Lightly. El lector paga lo mismo de cualquier manera.

La elección viene antes que el socio. Una zona de alojamiento o una plataforma de reserva se elige por el viaje que hace posible, y donde existe un enlace de socio para ella se usa ese enlace; donde no existe, el enlace simple sigue apuntando allí. Marigot Bay se sigue llamando puerto en vez de playa aunque sea fácil de reservar, y Castries sigue siendo una parada de medio día incluso cuando pasar una noche allí sería más fácil de vender.

Preguntas, correcciones o un lugar que hayas probado y que merezca estar en la próxima edición: escribe a hello@pack-lightly.com.

Socios enlazados en esta edición: **Aviasales** · **Booking.com** · **Saily** · **Hostelworld** · **Stay22** · vía **Travelpayouts**

FUENTES

1. Puntuaciones del país y estimaciones de coste: conjunto de datos de comparativa de países de pack-lightly, 2026-07.
2. Cifras de presupuesto: precios por categoría de la calculadora de presupuesto de pack-lightly, capturado 2026-07.
3. Normas de entrada: información consular del Gobierno de Santa Lucía, consultado 2026-05.
4. Clima y mejores épocas: conjunto de datos de mejor época para viajar de pack-lightly, promedios estacionales.
5. Páginas del clúster de Santa Lucía de Pack Lightly, consultado 2026-07: hub · presupuesto · comida · buceo.

Qué cambió en la edición 2026.07: primer lanzamiento con el estándar de diseño v2. Próxima actualización prevista: enero de 2027. No cubierto aquí: excursiones de un día solo para cruceristas, logística de bodas y lunas de miel, y paquetes de resort todo incluido.

Los enlaces pueden sobrevivir a una tirada de impresión. Si uno deja de funcionar, la versión en vivo de cada página de esta guía está en packlightly.es/santa-lucia.

Este archivo está versionado; la edición figura en la portada. La próxima actualización prevista reemplazará este archivo en la misma descarga.