
Costa Rica: Aktivreise Vulkane, Dschungel und Strände

Radtouren und Wanderungen im Regenwald und Relaxen am Strand



Costa Rica liegt auf der Landenge Zentralamerikas. Man kann es innerhalb eines Tages von der Nordgrenze zu Nicaragua bis zum südlichen Nachbarn Panama durchqueren oder in wenigen Stunden vom Pazifik zur Karibik. Nur, wozu die Eile? Es gibt so viel zu sehen und zu erleben!

Costa Ricas einzigartige Natur entfaltet sich zu einem atemberaubenden Panorama vielfältiger Landschaften: Von rauchenden Vulkanen zu dicht bewaldeten Bergen, von einsamen Stränden zu reißenden Gebirgsflüssen. Dunkle Tieflandschungen gehen über in weite Savannen; die Surfwellen des Pazifiks schlagen gegen felsige Landzungen in Kontrast zur Stille palmenumsäumter Karibikstrände. In tropischen Breiten gelegen, begrenzt durch zwei Ozeane, ist Costa Rica Nahtstelle der immensen biologischen Einflüsse Nord- und Südamerikas.

Auf dieser Costa Rica-Aktivreise erleben Sie die fantastischen Naturwunder der klassischen Destination für Öko-Tourismus beim Wandern, Biken, Rafting, Reiten und vielen anderen Aktivitäten hautnah, fesselnd und vor allem mit der richtigen Portion Spaß.

Wir haben das wichtigste für Sie vororganisiert und bieten Ihnen dabei eine Vielzahl von erlebnisreichen Unternehmungen. An einigen Tagen und vor allem während des 3-tägigen Aufenthalts am Pazifikstrand können Sie Ihren Tagesablauf dann aber auch selbst ganz nach Lust und Laune bestimmen. Genießen, Spaß haben und ein faszinierendes Land entdecken.

Die Höhepunkte dieser Reise:

- Biketour am Arenalsee
- Möglichkeit zum Reiten, Kanufahren, Rafting, Canopy
- Ausflug in die Nebel- und Regenwälder des **Nationalparks Tenorio**
- Wanderungen mit Ausblick auf den **Vulkan Arenal**
- Relaxen und Surfen am **Traumstrand von Sámara**

Reiseverlauf

1. Tag – Anreise

Flug nach San José. Ankunft am Abend und kurzer Transfer zu unserem inmitten der Natur gelegenen Hotel am Berghang bei San José mit einem großartigen Panorama über das Zentraltal. Voraussichtliches Hotel: „El Marañón“ in Ciudad Colon bei San José. Das Hostal liegt inmitten der Natur an einem Berghang mit freiem Panorama über das Zentraltal auf den Vulkan Poás.

(Fahrt mit dem Bus oder Auto ca. 30 min.)

2. Tag – Aktives Eingewöhnen: Vulkan Poas

Das Gezwitscher der Vögel wird uns sanft aus den Träumen holen. Nach unserem tropischen Frühstück erklimmen wir mit Hilfe unseres Kleinbusses den Vulkan Poás und unternehmen eine Wanderung durch den Nationalpark zum Krater und weiter zur Laguna Boto. Die Fahrt ins Tal legen wir dann mit dem Fahrrad zurück bis zur Kaffeeplantage „Doka“, wo wir alles über den Anbau und die Verarbeitung des Lieblingsgetränks der Europäer erfahren. Am späten Nachmittag Rückfahrt zum Hotel und Rest des Tages zur eigenen Gestaltung, z.B. einem Bummel durch das nahegelegene Städtchen Ciudad Colón. Übernachtung wie am Vortag. F/M

(Bus-Transfer 40 Min.; Strecke mit dem Fahrrad 21 km, vorwiegend bergab, Höhenunterschied ca. 1.200 m)

3. Tag – Abenteuer in der Region Sarapiquí

Über die Zentral-Cordillera geht es durch die Nebel- und Regenwälder des Nationalparks Braulio Carillo bis nach Puerto Viejo de Sarapiquí. Dort unternehmen wir am Nachmittag eine „Schokoladentour“ im Tirimbina-Regenwaldreservat. und erfahren viel Spannendes und wissenswertes über die Geschichte des Kakaoanbaus. Anschließend wandern wir auf den Trails des Reservats durch dichten Dschungel. Das Hotel „El Bambú“ befindet sich im Zentrum des Städtchens Puerto Viejo de Sarapiquí und bietet seinen Gästen insgesamt 30 geräumige Zimmer in 2 Kategorien. F

(Bus-Transfer ca. 3 Std.; Strecke zu Fuß 7 km / ca. 3 Std.)

4. Tag – Durch dichten Regenwald

Am Vormittag wandern wir auf Dschungelpfaden durch dichten Regenwald bis zu einem Wasserfall inmitten des Waldes. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Abends unternehmen wir eine Nachtwanderung, bei der wir viel Wissenswertes über Fledermäuse erfahren. Übernachtung wie am Vortag. F

(Strecke zu Fuß 12 km / ca. 4 Std.)

Optionen: Rafting Sarapiquí Klasse II-III ½ Tag ca. 58 USD p.P. (Anmeldung beim Guide am Vorabend!)

Canopy Tour, 12 Kabel und 17 Plattformen, Dauer 2 ½ Std., Beginn täglich 9:30 Uhr, 12:30

Uhr und 15:00 Uhr, ca. 56 USD p.P.

Horseback Tour, ca. 2 Std., Regenwald, Weiden und Flüsse, ca. 46 USD p.P.

Nach Einbruch der Dunkelheit besuchen wir erneut das Tirimbina-Reservat: Fledermäuse machen 50% der Säugetiere Costa Ricas aus (113 Arten insgesamt). Die Fledermaustour besteht aus einer 30-minütigen Multimediapräsentation über die Naturgeschichte der Fledermäuse, ihre Klassifizierung, Artenvielfalt, Anpassungen, Reproduktion und Bedrohungen sowie vieles mehr. Nach der Präsentation bietet ein ausgebildeter Guide den Besuchern die Möglichkeit Fledermäuse, die abends für Forschungsprojekte gefangen wurden, ganz aus der Nähe zu betrachten. Schließlich können die Besucher die Netze sehen, die benutzt werden, um die Tiere zu fangen. Die Fledermäuse werden dabei für weniger als zwei Stunden gefangen gehalten, um das Wohlbefinden der Tiere zu gewährleisten.

5. Tag – Dschungellodge am Río San Carlos

Heute geht es weiter nach Castemar, am Ufer des Río Tres Amigos gelegen. Dort steigen wir in bequeme Kanus um und paddeln auf dem Fluss bis zur Mündung in den Río San Carlos nach Boca Tapada. Unterwegs legen wir am Ufer eine Pause für ein Picknick ein. Hier im äußersten Norden finden sich noch einige Enklaven mit unberührtem Tieflandregenwald. Dort ist auch die Lodge verborgen, von der aus wir den tropischen Primärwald erkunden, welcher eine unvorstellbare Vielfalt an Tieren und Pflanzen bietet. Am Rande des Regenwaldes laden mehrere Lagunen zur Pirsch in bereit stehenden Kanus ein. Unvergesslich sind auch die Abende auf der Terrasse bei einem kühlen Drink, untermalt vom Konzert der Dschungelbewohner. Übernachtung in der „Laguna del Lagarto Lodge“. Die Lodge liegt am Rande eines 500 ha großen Regenwaldgebietes im Norden des Landes und schmiegt sich harmonisch in die sie umgebende Landschaft ein. Noch vor wenigen Jahrzehnten hätte allein die Reise dorthin eine mehrtägige Expedition bedeutet. Heute ist sie per Allradfahrzeug über eine abenteuerliche Piste in ca. 3-4 Stunden erreichbar. Nach Sonnenuntergang besteht die Möglichkeit, die in den Lagunen lebenden Kaimane fast hautnah bei einer Fütterung zu erleben. Unvergesslich sind auch die Abende auf der überdachten Terrasse bei einem kühlen Drink, untermalt vom Konzert der „Dschungelbewohner“. F/M/A

(Bus-Transfer ca. 2 Std.; Paddel-Zeit mit dem Boot: ca. 3 Std., Schwierigkeitsgrad: 1 von 4)

6. Tag – Dschungel satt!

Wir streifen mit unserem naturkundigen Guide durch den tropischen Primärwald: Mehr als 10 km Pfade ermöglichen einmalige Entdeckungstouren in diesem Naturparadies, das eine unvorstellbare Vielfalt an Tieren und Pflanzen bietet: rote und grüne Pfeilgiftfrösche, Affen, über 350 Vogelarten, darunter Papageien, Tukane und Kolibris. Die Gegend ist auch Hauptnistplatz des Grünen Ara, von dem in Costa Rica nur noch ca. 200 Exemplare leben. Am Rande des Regenwaldes laden mehrere Lagunen zur „Wasserpirsch“ in bereit stehenden Kanus ein (optional). Hier lassen sich eine Vielzahl von Bromelien, Fledermäuse, die über das Wasser laufenden „Jesus-Christus“-Eidechsen und am Abend auch Kaimane hautnah beobachten. Unvergesslich sind auch die Abende auf der Terrasse bei einem kühlen Drink, untermalt vom Konzert der Dschungelbewohner. Übernachtung wie am Vortag. F/A

(Strecke zu Fuß 9 km / ca. 3 Std.)

Option: Bootstour auf dem Río San Carlos, ca. 2,5 Std., ca. 33 USD p.P.

7. Tag – Vulkan Arenal – ASIS Tierschutzprojekt

Wir nehmen Abschied und fahren durch das Tiefland von San Carlos zunächst zur Ortschaft Jabillo wo wir ein Projekt zur Wiederauswilderung in Gefangenschaft gehaltener oder kranker Wildtiere nach ihrer Genesung besuchen. Anschließend geht es weiter nach La Fortuna, wo wir unsere direkt am Vulkan Arenal gelegene Unterkunft beziehen. Das „Montechiari Hotel“**** in La Fortuna befindet sich nur 400 m nördlich vom Park von La Fortuna. Das Hotel bietet 25 Cabinas aus lokalen Holzarten wie Zedern und Lorbeer, sowie einen direkten Blick auf den Vulkan Arenal. Die Cabinas bieten eine private Terrasse, Klimaanlage und Kabelfernsehen. Ausgestattet mit 1 oder 2 Doppelbetten und einem privaten Badezimmer, Terrasse mit Blick auf den Vulkan und die Gärten. Maximal 4 Gäste pro Cabina. Hotelausstattung: Kabelloses Internet im Frühstücks- und Rezeptionsbereich; Swimmingpool; Gärten. F

(Bus-Transfer ca. 2,5 Std.; Strecke zu Fuß 5 km, ca. 1 Std.)

8. Tag – Wasserfall La Fortuna

Heute Morgen unternehmen wir eine Wanderung zum Wasserfall El Burrito am Cerro los Perdidos, direkt neben dem erloschenen Vulkan Cerro Chato. Wir wandern auf 600 Meter über den Meeresspiegel mit Panoramablick auf der

Südseite des Vulkans Arenal. Während unserer Tour erleben wir wie die Landschaft sich langsam verändert von Regenwald zum Nebelwald. Mit etwas Glück können wir Brüllaffen, Kolibris und andere Vogelarten beobachten. Nach ca. 3 km erreichen wir unser Ziel, den Wasserfall El Burrito mit ca. 40 m hohe Fällen.

(Wanderstrecke: ca. 4 km, Wanderdauer gesamt ca. 2 Stunden)

Der Nachmittag und Abend stehen für optionale Exkursionen zur Verfügung (z.B. Sky Tram, Canopy, Besuch der Thermalquellen). Übernachtung wie am Vortag. F

Am Nachmittag stehen zahlreiche Möglichkeiten für optionale Exkursionen zur Auswahl:

- Mistico Arenal Hanging Bridges 26 USD (nur Eintritt)
- Sky Tram ca. 46 USD p.P.
- SkyTram & SkyTrek Combo ca. 81 USD p.P.

Am Abend besteht die Möglichkeit ein entspannendes Bad in heißen Quellen zu nehmen. Optional: Besuch der Heißen Quellen

- Ecotermals ca. 37 USD p.P.
- Baldi Termae ca. 38 USD p.P. zzgl. 6 USD pro Schließfach
- Paradise Hot Springs 28 USD p.P. (sehr zu empfehlen)

9. Tag – Radtour entlang des Arenalsees

Das nächste Abenteuer wartet auf uns! In der Region um den Arenal lässt es sich auch fantastisch biken! Auf unserer ersten Etappe fahren wir den von üppiger tropischer Vegetation umsäumten Arenalsee mit den Mountainbikes entlang, die uns ab heute für die nächsten Tage zur Verfügung stehen. Bei einem grandiosen Blick auf den Vulkan Arenal und das pazifische Tiefland geht es bis nach Nuevo Arenal. Dort satteln wir ab und es geht per Tourbus weiter zum Nationalpark Vulkan Tenorio und Rio Celeste. Die „Heliconias Ecolodge“ liegt am Ortsrand von Bijagua, an den Ausläufern des Tenorio-Vulkanes und verfügt über ein eigenes Natur-Reservat, das an den Nationalpark grenzt. F (Bus-Transfer ca. 1,5 Std.; Strecke mit dem Fahrrad 40 km / ca. 5-6 Std., Höhenunterschied ca. 300 m; je nach Kondition der Gruppe werden einige Abschnitte im Bus zurückgelegt)

Alle Biketouren finden mit einem Begleitfahrzeug statt, so dass man auch jederzeit absatteln und mit dem Bus weiterfahren kann.

10. Tag – Nationalpark Tenorio & Rio Celeste

Heute unternehmen wir eine mittelschwere Wanderung zum Rio Celeste. Es bieten sich großartige Blicke auf den umgebenden Regenwald. Wir besuchen den Färberplatz, tief im tropischen Wald gelegene, unterirdisch gespeiste Heißwasserquellen sowie den eindrucksvollen Wasserfall. Übernachtung wie am Vortag. F

(Strecke zu Fuß ca. 8 km, ca. 3 Std.)

11. Tag – Vom Vulkan Tenorio zum Pazifik

Von Bijagua geht es über die Panamericana heute im Bus zur Halbinsel Nicoya und der gleichnamigen Hauptstadt. Von dort fahren wir nach Guaitil und genießen ein leckeres solargekochtes Mittagessen, welches uns die örtliche Frauengruppe serviert. Im Anschluss geht es zurück nach Nicoya, wo wir „umsatteln“ und die letzte Etappe bis Sámara auf dem Fahrrad zurücklegen.

Die gepflegte Hotelanlage „Belvedere“ liegt am ruhigen Ortsrand von Samara, einem der schönsten und sichersten Badeorte an der Pazifikküste. Hier gibt es zahlreiche Bars und Restaurants mit einem breiten kulinarischen Angebot. Lage: Nur 2 Minuten vom weiten, feinsandigen Strand gelegen, sehr ruhig am Waldrand mit herrlichem Blick. F/M (Bus-Transfer ca. 2 Std.; Strecke mit dem Fahrrad 35 km / ca. 4 Std., Höhenunterschied < 200 m)

12. Tag – Pura Vida! Relaxen am Pazifik

Es gibt kaum einen schöneren Ort als den von Palmen umsäumten Traumstrand von Sámara. Wir wohnen in einem gemütlichen Hotel am Rande des kleinen Fischerortes ca. 5 Gehminuten vom Strand entfernt. Surffans finden im unweit gelegenen Nosara traumhafte Bedingungen zum Wellenreiten. Am 12. und 13. Reisetag stehen uns auch unsere Bikes weiter zur Verfügung, um die fast menschenleeren Nachbarstrände zu erkunden. Übernachtung wie am Tag zuvor. F

(Strecke mit dem Fahrrad 14 km, optional)

13. Tag – Freizeit am Strand

Tag zur freien Verfügung. Vor Ort können verschiedenste kleinere oder längerer optionale Exkursionen unternommen werden. Lokale Agenturen bieten z.B. einen Ausflug zur Delphinbeobachtung oder eine Kajaktour zur Isla Chora an. Zudem stehen uns heute noch die Bikes zur freien Verfügung. Wir können z.B. die fast menschenleeren Strände von Barrigona und Playa Garza oder Playa Carillo und Nosara mit dem Bike erkunden. Übernachtung wie an den Tagen zuvor. F

(Strecke mit dem Fahrrad 16 km, optional)

14. Tag – Zurück nach San José

Vormittags können wir noch ein letztes erfrischendes Bad im Pazifik nehmen. Dann müssen wir uns von unserem kleinen Strandparadies losreisen und fahren per Transfer-Bus zurück nach San José. Das Hotel „Fleur de Lys“ mit seiner besonderen Atmosphäre gehörte früher einem Kaffeebaron. Das Hotel liegt zentral in der Nähe des Nationalmuseums, nur wenige Gehminuten vom Zentrum entfernt. Die 31 individuell eingerichteten Zimmer (12 davon sind in einem 2002 fertig gestellten Anbau untergebracht) haben keine Nummern, sondern tragen die Namen von in Costa Rica heimischen Blumen. F

(Strecke mit dem Bus ca. 5 Std.)

15. Tag – Abreise

Je nach Abflugzeit steht der Vormittag noch zur freien Verfügung. Optional: Englischsprachige Stadtführung in San José. Anschließend Transfer zum Flughafen und Rückflug. F

(Strecke mit dem Bus oder Auto ca. 30 min.)

Optional: Englischsprachige Stadtführung in San José, ca. 64 USD p.P. (Bitte mindestens 2 Tage vorher bei dem Guide anmelden!)

16. Tag – Wieder daheim

Ankunft am Zielflughafen.

F = Frühstück / M = Mittagessen / A = Abendessen

Leistungen

- Linienflug i.d.R. mit Iberia ab Frankfurt, Düsseldorf, Wien oder München (je nach Verfügbarkeit, Zürich gegen Aufpreis) via Madrid nach San José
- 14 Übernachtungen in Hotels und Lodges inkl. tägl. Frühstück
- Mittagessen an Tag 2 und 10, Abendessen an Tag 5 und 6, Früchtepicknick an Tag 5 (während der Kanutour)
- Lokale, deutschsprachige Reiseleitung, bei der Kanutour zusätzlicher lokaler Guide
- Alle Transfers im klimatisierten Kleinbus
- Bereitstellung von Mountain-Bikes mit Helm an Tag 2, 9 + 11, Tag 12 + 13: nur Bikes
- Eintritte für Besichtigungen, Nationalparks etc
- Genannte Aktivitäten und Exkursionen
- Reiseführer Costa Rica & ausführliche Reiseinformationen
- Squeezy-Leichtgewichtsrucksack vom Ausrüster Tatonka

Nicht enthaltene Leistungen

- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder; Persönliches
- Evtl. erhöhter Kerosinzuschlag nach dem 01.08.18

Zusatzleistungen

- Einzelzimmerzuschlag ab Juli 2019: 400 EUR
- Einzelzimmerzuschlag 2020: 380 EUR
- Rail & Fly (Bahnreise 2. Klasse innerhalb Deutschlands): 75 EUR
- Abflüge ab/bis CH auf Anfrage und gegen Aufpreis
- Vorabend-Checkin ist möglich; Sitzplatzreservierung nur noch gegen Gebühr von 25 EUR
- *Verlängerung* Nationalpark Tortuguero, 3 Tage ab: 305 EUR
- *Verlängerung* Spanisch-Sprachkurs und Strandaufenthalt, 9 Tage ab: 970 EUR
- *Verlängerung* Gipfelsturm Chirripó (3.820 m), 4 Tage ab: 590 EUR
- *Verlängerung* Karibik-Strandurlaub, 8 Tage ab: 740 EUR

Hinweise

- Termine, Preise & Leistungen gültig bis Katalogwechsel.

- **Frühbucherrabatt: Bei Buchung der Reise bis 6 Monate vor Reisebeginn 3 % Frühbucherrabatt auf den Grundreisepreis.**
- Kanutour Rio Tres Amigos: Je nach Wasserstand des Flusses kann es notwendig werden Schlauchboote anstelle von Kanus zu benutzen, dies kommt aber selten vor.
- Bitte teilen Sie uns Ihre Körpergröße mit, damit wir die richtigen Rahmengrößen bereitstellen können.
- Die Ausreisesteuer in Höhe von 29 USD ist bereits im Flugpreis enthalten.
- Bei dieser Reise kann ein halbes Doppelzimmer gebucht werden. Sollte sich vor Abreise kein Zimmerpartner finden, erhalten Sie gegen Berechnung des halben Einzelzimmerzuschlags ein Einzelzimmer. Bei kurzfristiger Buchung (weniger als 2 Monate vor Abflug) kann bei Nichtverfügbarkeit eines Zimmerpartners nur ein EZ gebucht werden.
- Aufgrund von Verfügbarkeiten kann es teilweise zu Hotelalternativen kommen. Die Alternativen sind gleichwertig zu den geplanten Hotels. Eine definitive Hotelliste erhalten Sie mit den Reiseunterlagen vor Reiseantritt.
- Wir weisen Sie darauf hin, dass eine vorzeitige Sitzplatzreservierung bei Iberia für die Kurz- und Langstrecken kostenfrei möglich ist. Bitte teilen Sie uns bei der Buchung Ihren Sitzplatzwunsch mit.
- Ebenso können bei Iberia Plätze an den Notausgängen (XL-Seats) reserviert werden, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt werden (Englischkenntnisse, keine körperlichen Einschränkungen). Hier beläuft sich die Gebühr auf 65-68 EUR pro Person und Langstrecke. Die Reservierung kann erst nach Ticketausstellung ca. 3 Wochen vor Abflug bestätigt werden. Bitte beachten Sie auch, dass Sitzplatzreservierungen immer vorbehaltlich Änderungen von Seiten der Airline sind.
- Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass es bei Reisen, die während der Weihnachts- bzw. Osterfeiertage stattfinden, vermehrt zu Programm-Änderungen kommen kann.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.

Anforderungen

- Generell: leichte bis mittelschwere Tour
- Biken: an Tag 2 leicht (ca. 21 km bergab), an Tag 9 + 11 Etappen von 40-50 km, mittelschwer
- In Costa Rica besteht Helmpflicht!
- Wandern: an den Tagen 4, 6, 7, 8 Gehzeiten von 1-4 Std., leicht
- Paddeln: an Tag 5 ca. 3 Std., leicht
- Optionale Aktivitäten wie Rafting, Canopy oder Reiten, ca. 2-5 Std., leicht
- Das feuchtheiße Klima der Tropen verlangt dem aktiven Urlauber mehr ab, als er dies in europäischen Breitengraden gewöhnt ist; jedoch mit einer gesunden, normal guten Kondition stellt dies kein Problem dar.
- Diese Reiseleistung ist für Menschen mit eingeschränkter Mobilität leider nicht geeignet. Kontaktieren Sie uns bitte, wenn Sie sich für eine Reise für Menschen mit Behinderung interessieren.

Termine & Preise

21.07.2019 - 05.08.2019	3.390 EUR
11.10.2019 - 26.10.2019	3.250 EUR
15.11.2019 - 30.11.2019	3.250 EUR
20.12.2019 - 04.01.2020	3.550 EUR
10.01.2020 - 25.01.2020	3.290 EUR
21.02.2020 - 07.03.2020	3.290 EUR

<https://www.intakt-reisen.de/amerika/costa-rica/fahrrad-monteverde-arenal-samara/>

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin