



Costa Rica Abenteuer Tropen

Costa Rica aktiv & individuell erleben



Reisebeschreibung

Lernen Sie die Natur Costa Ricas auf aktive und individuelle Weise kennen. Jeden Tag stehen neue Abenteuer auf dem Programm, von denen Sie an vielen Tagen ganz nach Ihrem Geschmack auswählen können. Beinahe alle enthaltenen Aktivitäten werden zu Ihrer Sicherheit von ausgebildeten, örtlichen und zweisprachigen Guides (Spanisch / Englisch) begleitet. Trotz dem sportlich-aktiven Anspruch dieser Reise kommt jedoch auch die Naturbeobachtung nicht zu kurz. Die Reise bietet einen herrlichen Querschnitt durch die vielfältigen Landschafts- und Naturformen dieses kleinen Naturparadieses in Mittelamerika.

Reisetyp: Individuelle Rundreisen

Dauer: 15 Tage

Teilnehmer: 1

Reisestationen: 7

Ihr Link zur Reise mit allen verfügbaren Terminen:

<https://www.aventoura.de/reisen/abenteuer-tropen#termine>

Ihr Reiseberater

Luis Felipe Romero Cruz

lf.romero@aventoura.de

761 / 21 1699-35



Reiseverlauf

1. Tag | Ankunft in San José

Ankunft am Internationalen Flughafen in San José. Abholung und Transfer zum Hotel sowie Übergabe der Reiseunterlagen. Übernachtung im Hotel Colonial.

Unterkunft: San José

2. Tag | Abenteuer am Fuße des Braulio Carrillo Nationalparks

Am frühen Morgen werden Sie in Ihrer Unterkunft abgeholt, und es geht nach Siquirres.

Dort erhalten Sie ein stärkendes Frühstück. Im Anschluss kurze Fahrt zum Flusszugang.

Pacuare ist berühmt für seine Flussschlucht, wo Wasserfälle von beiden Seiten in den Fluss stürzen, während bunte, tropische Vögel direkt über Ihren Kopf hinwegfliegen. Sie erhalten erstaunliche Ausblicke auf dieses unberührte tropische Regenwaldgebiet, wenn Sie dieses wahre Erkundungsland hinabsteigen. Die Tierwelt ist reichlich vorhanden, mit Faultieren, Tukanen, Papageien, Nasenbären, Schmetterlingen und bunten Fröschen, die häufig zu sehen sind.

Bei der Ankunft am Fluss werden Sie mit einer Schwimmweste, einem Helm und einem Paddel ausgestattet und Sie erhalten ein umfassendes Sicherheitsgespräch. Endlich ist es an der Zeit, die Stromschnellen hinunterzufahren! Die ersten 6 km bestehen aus Stromschnellen der Klassen II-III, was eine perfekte Zeit darstellt, um Ihre Flussfähigkeiten zu testen und Vertrauen in Ihr Team zu gewinnen. Nach etwa 40 Minuten betreten Sie die berühmte Pacuare-Schlucht, wo Ihr Adrenalinpegel steigen wird. Nach der Schlucht öffnet sich der Fluss, was Ihnen die Möglichkeit gibt, sich ein wenig auszuruhen und die Gelegenheit zu nutzen, einige Wildtiere zu beobachten. Nach einer aufregenden Tour erreichen Sie Siquirres, wo Sie duschen, sich umziehen und die Gärten und die Terrasse genießen können, während Sie ein leckeres Mittagessen genießen, optional ein Bier trinken und mit Ihren neuen Freunden über das große Abenteuer sprechen, dass Sie gerade geteilt haben.

Ihr Gepäck wird während der Tour in der Service Zentrale in Siquirres für Sie aufbewahrt.

Im Anschluss geht es für Sie zum kleinen Flusshafen Puerto Viejo de Sarapiquí, am gleichnamigen Fluss gelegen.

Die feuchtheiße Tiefebene wird landwirtschaftlich genutzt, es sind aber auch noch sehr gut erhaltene Regenwälder in der Pufferzone am Rande des Braulio Carrillo Nationalparks vorhanden. Die Gegend um Puerto Viejo und La Virgen ist zur Vogelbeobachtung sehr gut geeignet. Das Klima in dieser Region ist tropisch feucht-warm, die Tagestemperaturen können von 19-31 Grad variieren. Die durchschnittliche Niederschlagsmenge beträgt 4000 mm. Obwohl über das ganze Jahr verteilt mit Regen zu rechnen ist, sind die niederschlagsstärksten Monate Juli, November und Dezember.

Unterkunft: Sarapiquí

Verpflegung: Frühstück & Mittagessen

Bus: ca. 2 Std.





3. Tag | Den Regenwald in Sarapiqui erkunden

Der heutige Vormittag steht Ihnen zur freien Verfügung für eigene Unternehmungen.

Wie wäre es mit einer interessanten optionalen Tour in einer kleinen, ökologischen Farm? In der Finca Ecoorganica lernen Sie anschaulich über den Anbau typischer Produkte wie Bananen, Ananas, Kaffee und Kakao, Zuckerrohr und vieles mehr. (gegen Aufpreis).

Optional können Sie am Nachmittag das Tirimbina Rainforest Reservat auf eigene Faust oder mit einem Guide erkunden (gegen Aufpreis).

Am Abend wartet bereits das nächste Abenteuer auf Sie: eine aufregende Nachtwanderung auf den Pfaden des Tirimbina Reservat. Die Tour beginnt an der eindrucksvollen Hängebrücke, welche in den Regenwald führt. Während der ca. zweistündigen Tour erfahren Sie mehr über die Naturgeschichte der verschiedenen nachtaktiven Arten des Tropenwaldes. Der Schwerpunkt der Tour sind nachtaktive Insekten, Frösche und Säugtiere etc. Erfahren Sie den Regenwald einmal aus einer anderen Perspektive!

Unterkunft: Sarapiqui

Verpflegung: Frühstück

Gehweg: ca. 20 min

4. Tag | Süßes Schokoladengeheimnis in Puerto Viejo de Sarapiqui - Boca Topada/Rio San Carlos

Der heutige Tag beginnt mit einer süßen Überraschung: die Schokoladentour beginnt an der Hängebrücke zum Tirimbina Reservat über den Sarapiquí 'Fluss und führt dann zu einer ehemaligen Kakao-Baum Plantage. Während des Rundgangs wird die naturhistorische und kulturelle Geschichte des Kakao erklärt. anschließend können sie den Verarbeitungsprozess und die Entstehung von Schokolade aus nächster Nähe beobachten und dürfen natürlich auch von der leckeren, organischen „Regenwaldschokolade“ naschen.

Am Nachmittag Abholung am Hotel durch einen privaten Transfer. Sie fahren bis in den äußersten Norden des Landes, zur Laguna del Lagarto lodge. In Pital endet die Asphaltstraße, und nach ca. 35 km erreicht man von dort aus in ca. 1 ½ Fahrstunden auf einer Schotterpiste Boca Tapada.

Nutzen Sie nach Ankunft die hoteleigenen Kanus, die zur eigenständigen „Wasserpirsch“ einladen. Genießen Sie den Abend bei Ihrem inkludierten Abendessen und einem kühlen Drink, untermauert vom Konzert der Dschungelbewohner.

Unterkunft: Boca Topada

Verpflegung: Frühstück/Abendessen

Bus: ca. 2 Std.

5. Tag | Regenwald am Rio San Carlos

Dschungel satt! Streifen Sie mit Ihrem naturkundigen Guide auf einer Schnupperwanderung (englischsprachig) durch tropischen Primärwald: mehr als 10 km Pfade ermöglichen einmalige „Entdeckungsreisen“ in diesem Natur-Paradies, das eine unvorstellbare Vielfalt an Tieren und Pflanzen bietet: rote und grüne Pfeilgiftfrösche, Affen, über 350 Vogelarten, darunter Papageien, Tukane und Kolibris. Am Rande des Regenwaldes laden Lagunen zur „Wasserpirsch“ in bereitstehenden Kanus ein; hier





lassen sich besonders gut eine Vielzahl von Bromelien, nistende Fledermäuse und grasgrüne „Jesu-Cristo“-Eidechsen, (so genannt, weil sie auf dem Wasser laufen) beobachten.

Hier lassen sich besonders gut eine Vielzahl von Bromelien, nistende Fledermäuse und grasgrüne „Jesu-Cristo“-Eidechsen, (so genannt, weil sie auf dem Wasser laufen) beobachten. Nach Sonnenuntergang besteht sogar die Möglichkeit, die in den Lagunen lebenden Kaimane fast hautnah bei einer Fütterung zu erleben

Unterkunft: Boca Topada

Verpflegung: Frühstück/Abendessen

6. Tag | Vulkan Arenal & Heiße Quellen

Heute lernen Sie ihn endlich kennen: den perfekt geformtem Bilderbuch Vulkan „Vulkan Arenal“.

Nach dem Frühstück verlassen Sie das „Dschungelparadies“ und werden per Kleinbus nach La Fortuna, einer kleinen Stadt am Fuße des Vulkans, gebracht. Ihre Unterkunft liegt fußläufig zum Zentrum. Optional können Sie am Nachmittag gegen Aufpreis ein Bad in den heißen, schwefelhaltigen Quellen der „Paradise Hot Springs“ genießen und die Erlebnisse der letzten Tage bei einem entspannenden Bad Revue passieren lassen. Das Thermalwasser ist reich an Mineralien und wirkt sich positiv auf die Entspannung der Muskulatur, die Reinigung der Haut und die Reduzierung von Stress aus. Ein Abendessen kann gegen Aufpreis zusätzlich serviert werden. Übernachtung im Hotel Arenal Rabfer.

Unterkunft: La Fortuna

Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 2 Std.

7. Tag | Biketour am Arenalsee

Morgens holt Sie Ihr Fahrrad-Guide vom Hotel ab. Per Kleinbus fahren Sie bis zur Staumauer des Arenalsee und satteln dort die Räder. Auf einer Schotterstraße biken Sie dann, immer entlang des Seeufers und mit Blick auf den Vulkan, bis zur kleinen Ortschaft El Castillo. Dort besteht nach einem kleinen Picknick noch die Möglichkeit im kühlen Wasser des Sees zu baden bevor es per Fahrrad wieder zurück bis zur Staumauer geht. Ankunft am Hotel am frühen Nachmittag und Rest des Tages zur eigenen Gestaltung. Bitte beachten: Biketour ab 7 Jahren

Fahrradstrecke ca. 20-26 km auf einer Schotterstraße mit wenigen felsigen Abschnitten, Höhenunterschied ca. 85 Meter.

Passend für Beginner (Voraussetzung Erfahrung im Fahrradfahren) und Fortgeschrittene

Unterkunft: La Fortuna

Verpflegung: Frühstück/Snack

Fahrrad: ca. 25 km/ 3 Std.





8. Tag | Hiking Tenorio Nationalpark / Rio Celeste

Heute steht eine Wanderung zu einem der beeindruckendsten Naturwunder Costa Ricas auf dem Programm: Dem Río Celeste im Tenorio-Nationalpark, benannt nach seiner strahlend himmelblauen Farbe, die im Licht- und Schattenspiel verschiedene türkisfarbene Nuancen aufweist. Gemeinsam mit einem englischsprachigen Lokalguide spazieren Sie zunächst durch dichten Regenwald zum Highlight der Wanderung: Dem malerischen 12m hohen Wasserfall, der sich rauschend in die celeste-farbene Lagune ergießt (baden nicht erlaubt). Im Anschluss gehen Sie zurück und besuchen den "Färberplatz", wo zwei Flüsse mit völlig verschiedenen chemischen Eigenschaften miteinander reagieren und der Río Celeste schließlich seine charakteristische Farbe erhält. Unterwegs kommen Sie an einem Aussichtspunkt vorbei und wandern über eine kleine, abenteuerliche Holzbrücke bis zum Färberplatz. Den gleichen Weg wandern Sie nun wieder zurück. Während dieser Tour wird ein Mittagessen serviert. Ankunft am Hotel gegen späten Nachmittag. Bitte beachten: Wanderung ab 5 Jahren Tagestour, Dauer ca. 7 Stunden, Rückkehr gegen 16:00 Uhr Schwierigkeitsgrad: 5/10 (viele Baumstämme und Wurzeln entlang des Weges)

Unterkunft: La Fortuna

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen

Gehweg: ca. 5 Std.

9. Tag | Trockene Savannen von Rincon de la Vieja

Nach dem Frühstück geht es per Shuttle-Bus von La Fortuna entlang die Arenal-See bis zur Interamericana und von dort aus via Liberia zur Region nahe des Vulkan Rincón de la Vieja. Sie übernachten in der Hacienda Guachipelin. Die Familienfarm ist bestrebt, das Hotel und die Ranch so nachhaltig und ökologisch wie möglich zu betreiben. Sie züchten Pferde, Rinder, Schweine, Hühner und Truthähne und bauen in Ihren Gärten, Gewächshäusern und auf dem Ackerland eigene Obstbäume sowie Gemüse und Kräuter an. Im Hotelrestaurant können Sie frische, hausgemachte Speisen von der Ranch genießen. Das Grundstück erstreckt sich über 1.400 Hektar mit Schutzgebieten. Drei Flüsse durchqueren das Land und bilden Wasserfälle, natürliche heiße Quellen und tolle Orte für Abenteuertouren. Erkunden Sie nach Ankunft die Umgebung! Übernachtung in der Hacienda Guachapelin

Unterkunft: Rincon de la Vieja

Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 3 Std.



10. Tag | Ein Tag voller Abenteuer am Rincon de la Vieja

Genießen Sie heute die beste Kombination von Abenteuertouren mit dem One Day Adventure Pass auf der Hacienda Guachipelin am Nationalpark Rincón de la Vieja. Füllen Sie Ihren Tag mit den folgenden vier aufregenden

Adrenalin-Herausforderungen:

The Canyon Tour - eine spannende Tour durch den Rio Blanco Canyon, eine enge Felsschlucht, die im Laufe von Millionen von Jahren durch Wassererosion entstanden ist. Sie gleiten, gesichert an Stahlseilen, zwischen den Felswänden entlang, müssen





Überhänge überqueren und können von kleinen Plattformen aus die atemberaubende Naturkulisse bestaunen (Canopy, Rappeling)

Rio Negro Tubing Abenteuer Klasse II & IV

Heiße Quellen, Schlammbad & Sauna auf dem Gelände der Hacienda

Ihr Guide weist Sie in alle Aktivitäten ein, sorgt für Ihre Sicherheit und dafür, dass Sie eine tolle Zeit haben! Die Abenteuer sind ein Riesenspaß und die Aussicht auf den Fluss, die Schluchten und die Tierwelt ist unschlagbar. Erleben Sie einen fantastischen Tag mit all dem Besten, was Costa Rica zu bieten hat. Das sollten Sie nicht verpassen!

Bitte melden Sie sich nach Möglichkeit bereits am Vorabend für die von Ihnen gewählten Aktivitäten an, wenn gewünscht können Sie an alle Aktivitäten teilnehmen! Bitte beachten:

- Der Nationalpark Rincón de la Vieja ist montags geschlossen. Bei den Exkursionen in den Nationalpark muss der Eintritt von ca. \$ 17.00 vor Ort entrichtet werden.
- Tubing ab 8 Jahren und 140 cm
- Canyon Canopy Tour ab 4 Jahre
- Dauer gesamt 8 Stunden
- Mittagessen in Form als Buffet oder Box-Lunch, je nach Programmablauf der gewählten Aktivitäten
- Badekleidung, DryFit Kleidung und Kleidung zum Wechseln mitnehmen

Unterkunft: Rincon de la Vieja

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen

11. Tag | Nebelwaldregion Monteverde

Heute Vormittag Fahrt im Shuttle-Bus auf der Interamericana zurück über Liberia und Cañas. Die letzte Strecke Ihrer heutigen Reise etwas holpriger, bis Sie schließlich den kleinen Ort Santa Elena auf rund 1400 m Höhe erreichen. Sie beziehen die Zimmer in der einfachen, aber gemütlichen Lodge.

Sie werden das Gefühl haben, auf dem Gipfel der Welt zu sein, aber in Wirklichkeit sind Sie im Zentrum der kontinentalen Kluft des Landes angekommen. In Monteverde werden die sonnenüberfluteten Gesichter der Strandbewohner durch das warme Lächeln von Bauern, Künstlern, Naturforschern und Naturliebhabern ersetzt, insbesondere in der kleinen, aber gemütlichen Stadt Santa Elena.

Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Übernachtung im Hotel Cipreses. Es gibt viel zu erleben, hier einige optionale Aktivitäten gegen Aufpreis:

- Nachtwanderung
- Kaffee- & Schokoladentour
- Wanderung im biologischen Reservat Monteverde

Unterkunft: Monteverde

Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 2,5 Std.



12. Tag | Über den Baumkronen des geheimnisvollen Nebelwaldes

Heute entdecken Sie den Nebelwald aus der Vogelperspektive!

Selvatura Park Canopy: Sind Sie bereit für ein bisschen Adrenalin? Tauchen Sie ein in





den Nebelwald von Monteverde, während Sie von Baumkrone zu Baumkrone fliegen. Für die Mutigen unter Ihnen: Schwingen Sie durch den Nebelwald wie Tarzan es tun würde!

Selvatura Hängebrücken: Wandern Sie eigenständig über 8 Hängebrücken und erhaschen beeindruckende Blicke auf den mystischen Nebelwald von Monteverde mit seinen Baumriesen. Während Sie die verschiedenen Pfade erkunden, halten Sie Ihr Fernglas oder Ihre Kamera bereit, mit ein bisschen Glück entdecken Sie den farbenfrohen Königsvogel "Resplendent Quetzal".

Sie werden zur Tour abgeholt und im Anschluss wieder zurück in Ihre Unterkunft gebracht. Hinweis: Im Selvatura Park gibt es noch weitere optionale Aktivitäten/Ausstellungen, die Sie vor Ort hinzubuchen können. Rest des Tages zur eigenen Gestaltung.

Unterkunft: Monteverde

Verpflegung: Frühstück

13. Tag | Montezuma an der Pazifikküste

Der Strand ruft! Nach Tagen umgeben von Regenwald und Vulkanen geht es heute an die Pazifikküste, wo der kleine Strandort Montzuma auf Sie wartet. Das lebhafte Bohème-Dorf Montezuma an der Südspitze der Nicoya-Halbinsel ist ein üppiges Tropenparadies an der Pazifikküste Costa Ricas, das von dschungelumrankten Hängen umgeben ist. Expats strömen in dieses Naturparadies und erfreuen sich an der atemberaubenden Schönheit der ruhigen Strände, Flüsse, Wasserfälle und grünen Landschaften – ein idealer Ort, um die Reise ausklingen zu lassen. Die Fahrt führt Sie zunächst über Limonal und die "Brücke der Freundschaft" auf die Halbinsel Nicoya. Von hier aus Weiterfahrt entlang des Golfes von Nicoya über Paquera bis an die Südspitze der Halbinsel.

Unterkunft: Cobano

Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 4,5 bis 5 Std.

14. Tag | Entspannung & Abenteuer an den Pazifikstränden der Nicoya-Halbinsel

Tag zur eigenen Gestaltung! Entspannen Sie einfach am Strand oder während einer Yoga-Stunde in Ihrer Unterkunft, oder besuchen Sie optional auf eigene Faust den Montezuma Wasserfall. Ihre Unterkunft kann Ihnen hierzu weitere Informationen mitteilen.

Wenn es etwas abenteuerlicher sein darf, empfehlen wir folgende Aktivitäten in der Region:

- Besuch der Isla Tortuga
- Besuch Cabo Blanco Reservat
- Besuch Curú biologisches Reservat
- Bioluminescence Tour

Unterkunft: Cobano

Verpflegung: Frühstück





15. Tag | Heimreise

Nun heißt es Abschied nehmen von Regenwald und Stränden. Per Shuttlebus geht die Fahrt zurück zum Flughafen von San José, wo Sie Ihren Flug zurück nach Hause antreten, und viele unvergessliche Erinnerungen mitbringen werden.

Wir empfehlen sich ca. 24 Stunden vor Abflug online bei der Airline einzuchecken.

Wir wünschen Ihnen eine gute Reise! Pura Vida! Hinweis:

Es gibt eine Busverbindung von Montezuma gegen 7 Uhr Ankunft am Flughafen ca. 12:00 bis 13:00 Uhr (Änderungen vorbehalten). Sollten diese Verbindungen nicht zu Ihren Flugzeiten passen, können wir gegen Aufpreis gerne einen Privattransfer für Sie organisieren. Alternativ kann gegen Aufpreis die letzte Nacht in San José verbracht werden.

Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 5 - 6 Std.

Unsere Leistungen

- 14 Übernachtungen in Mittelklassehotels inkl. Frühstück, 1 Mal Abendessen
- Transfers von Hotel zu Hotel in bequemen Mini-Bussen oder anderen geeigneten Fahrzeugen mit spanisch sprechenden Fahrern, teilweise zusammen mit anderen Reisenden unterschiedlicher Nationalitäten
- Touren und Eintritte (siehe Hinweise)
- Rafting Tour Klasse 3-4 mit Exploradores Outdoor inkl. Frühstück, Mittagessen (englischsprachiger Lokalguide, mit weiteren internationalen Reisenden, Transfer ab San José bis Sarapiqui, Ausrüstung)
- Nachtwanderung im Tirimbina Reservat Sarapiqui (englischsprachiger Lokalguide, mit weiteren internationalen Reisenden)
- Schokoladentour im Tirimbina Reservat Sarapiqui (englischsprachiger Lokalguide, mit weiteren internationalen Reisenden)
- Schnupperwanderung Regenwald Laguna del Lagarto Lodge (englischsprachiger Lokalguide, mit weiteren internationalen Reisenden)
- Halbtages-Bike Tour Arenalsee und El Castillo inkl. Snack mit Bike Arenal (Ausrüstung: Helm, Handschuhe, Wasserflasche, englischsprachiger Lokalguide, mit weiteren internationalen Reisenden, Transfer, Begleittransfer)
- Tagesausflug Wanderung Rio Celeste/ Nationalpark Tenorio inkl. Mittagessen mit Canoa Aventura (englischsprachiger Lokalguide, mit weiteren internationalen Reisenden, Transfer, Eintritt Nationalpark)
- Gold Paket Selvatura (Canopy Tour (englischsprachiger Lokalguide, mit weiteren internationalen Reisenden) und selbstführende Wanderung über Hängebrücken), Transfer)
- Adventure Pass Hacienda Guachipelin inkl. Mittagessen oder Box Lunch je nach Programmablauf der Aktivitäten (englischsprachiger Lokalguide, mit weiteren internationalen Reisenden, Transfer)
- The Canyon Canopy Tour
- Tubing Rio Negro
- Rio Negro – heiße Thermalquellen





Hinweis: Für die Mehrheit der Touren/Transfers gilt eine Mindestteilnehmerzahl von 2 Pax; daher bei Nichterreichen / fehlenden weiteren Gästen ggf. Aufpreis / bzw. Alternativtour (nach Absprache).

Die Reise kann auch per Mietwagen durchgeführt werden. Fragen Sie gerne nach einem entsprechenden Angebot!

Nicht enthaltene Leistungen

- Eintritt Nationalpark Rincón de la Vieja (ca. US \$ 15.00 pro Person), Zahlung per Bargeld vor Ort
- Persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- als „optional“ oder „fakultativ“ gekennzeichnete Exkursionen und Eintritte
- als „optional“ oder „fakultativ“ gekennzeichnete Nationalparkeintritte (variieren zwischen US \$ 15.00 – US \$ 25.00 pro Person)
- nicht aufgelistete Mahlzeiten und Getränke
- Ausreisesteuer Costa Rica z.Zt. \$ 29 (bei vielen Airlines bereits im Flugticket enthalten)
- Zusätzliche Kosten für frühen Check-In (vor 14:00 Uhr) bzw. späten Check-Out (nach 12:00 Uhr) in den angebotenen Hotels