



MITTELAMERIKA & KARIBIK: COSTA RICA

## COSTA RICA - WANDERREISE

- > - Wandern im Nebelwald Monteverde und im Nationalpark Arenal
- > - Tier- und Pflanzenwelt im Waldreservat Monte Alto
- > - Relaxen an den Traumstrände der Pazifik- und Karibikküste

Entdecken Sie die Vielfalt der costaricanischen Flora und Fauna bei ausgedehnten Touren durch verschiedene Nationalparks, Klimazonen und Landschaften. Zu Fuß lässt sich die Fülle der Farben, Geräusche und Gerüche am besten erfassen, daher ist diese Reise kein Wettrennen um Kilometer oder Höhenmeter sondern vielmehr eine Genussreise.

Die Highlights der Reise sind das Wandern im Nebelwald Monteverde und das Eintauchen in den Dschungel im Waldreservat Monte Alto. Zum Entspannen laden die Traumstrände an der Pazifik- und Karibikküste ein.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Ankunft in San José

Ihre Anreise nach Costa Rica erfolgt individuell (ohne Reiseleitung). In San José angekommen, erwartet Sie ein Fahrer direkt am Ausgang des Flughafens mit einem avenTOURa-Schild. Er bringt Sie in Ihr erstes Hotel, direkt im Zentrum der Hauptstadt gelegen, wo Sie in Ruhe ankommen und entspannen können.

## 2. Reisetag: Vulkan Irazú - Cartago - San José

Heute fahren Sie in den **“Gemüsegarten” Costa Ricas** an den Hängen des höchsten aktiven Vulkans des Landes, wo Kartoffeln noch auf 3000m Höhe angebaut werden. Auf einer Serpentinstraße, oftmals mit Blick über die Wolken, gelangen Sie in die baumlose **Páramo-Vegetation** des Nationalparks. **Spaziergang** in der **“Mondlandschaft”** am Rande der Schwefellagune des 1050 m breiten und 300 m tiefen **Hauptkrater des Vulkan Irazú**, Costa Ricas höchstem „Feuerberg“ und eines der beliebtesten Fotomotive im Land. Danach unternehmen Sie eine Wanderung im Parque Prussia, auch Teil des Nationalparks, und lernen dabei den tropischen Nebelwald kennen. Auf dem Rückweg legen Sie einen Stopp in der ehemaligen Hauptstadt Cartago ein.

## 3. Reisetag: Nationalpark Carara - Reservat Monte Alto

Der Tag beginnt mit einer Fahrt durch das Hochland von Puriscal – geprägt vom Kaffee-, Tabak- und Zuckeranbau – bis ins Tiefland in Richtung Pazifik. Wir besuchen den Nationalpark Carara, welcher für seine vielfältige Vogelwelt bekannt ist. Optional besteht die Möglichkeit sich mit einem landestypischen Mittagessen zu stärken, bevor es weiter nach Hojancha ins nahegelegene Waldreservat Monte Alto geht.

Hier schützt eine Bürgerinitiative vorhandene Waldbestände und forstet die umliegenden Berghänge wieder auf, um die Wasserversorgung des Ortes und die Artenvielfalt des Rio Nosara zu sichern. Gemeinsames Abendessen und Übernachtung in einer wunderschönen, mitten im Wald gelegenen Lodge.

Auch besteht die Möglichkeit, im halboffenen „Rancho“ unter Moskitonetzen zu schlafen – ein ganz besonderes Naturerlebnis!!

## 4. Reisetag: Waldreservat Monte Alto, Orchideen und Naturschutz

Nach einem Vogelkonzert in der Morgendämmerung – oftmals wird man auch von Brüllaffen geweckt! - genießen Sie ein typisches Frühstück mit „Gallo Pinto“ mitten im Wald. Wer das Rezept des Gallo Pinto erlernen möchte, kann der Köchin beim Vorbereiten helfen! Danach erforschen Sie mit Ihrem Guide die Artenvielfalt des Waldreservats und lernen auf dem **Orchideenpfad** die Orchideenarten der Halbinsel **Nicoya** kennen. Bei einem **visuellen Vortrag** am Ende des Vormittags erhalten Sie Informationen über die Geschichte der **Bürgerinitiative**, welche vom deutschen Tropenverein Tropica Verde unterstützt wird, und die Umwelterziehung, die hier mit den umliegenden Schulen, den Bauern und der Universität in Nicoya betrieben wird. Danach können Sie auf eigene Faust die **Tiere im Reservat** aufspüren und beobachten – ebenso am nächsten Morgen vor dem Frühstück. Besonders aktive TeilnehmerInnen können optional am Nachmittag zum **Mirador** (Aussichtspunkt) **wandern**.

## **5. Reisetag: Traumstrände in Carillo und Sámara**

Der heutige Tag wird je nach Lust und Laune individuell gestaltet: Es bietet sich an, in der Bucht von Sámara zu baden, einen Strandspaziergang zu unternehmen oder einen Cocktail zu genießen.

Optional kann eine geführte Bootstour auf dem Pazifik zur Beobachtung von Delfinen (mit etwas Glück kann man auch Schildkröten und Wale sehen, abhängig von der Jahreszeit), eine Kayakfahrt zur Insel Chora zum Schnorcheln, Kanu- und Radtour, Reiten, Paragliding oder eine Canopy-Tour gebucht werden.

## **6. Reisetag: Nebelwald Monteverde - Nachtwanderung**

Wir verlassen die Pazifikküste und fahren vorbei an der zweitälteste Kolonialkirche des Landes, die aufgrund Renovierungsarbeiten derzeit nur von außen zu bestaunen ist. Anschließend geht es weiter über die Tempisque-Brücke im Nationalpark Palo Verde zurück aufs Festland. In Limonal legen wir eine Pause ein, um die die Beine etwas zu vertreten und die rot-blauen Aras hoch oben in den Baumwipfeln zu beobachten. Weiter geht es über die ehemalige Goldgräberstadt Las Juntas de Abangares entlang Rinderweiden und Kaffeeplantagen bis in die zentrale Cordillera bis nach Monteverde.

Zur Mittagszeit kehren wir bei einer lokalen Künstlergruppe ein und genießen ein gemeinsames landestypisches Mittagessen.

Die Nebelwaldregion Monteverde ist die Wiege des Ökotourismus des Landes und weist eine enorme Artenvielfalt auf. Nebelschwaden umspielen den dichten Urwald und erzeugen eine mystische Atmosphäre inmitten dieses komplexen Ökosystems voller Farben und Gerüche! Am Abend erwartet uns ein besonderes Erlebnis: Eine spannende Nachtwanderung durch einen kleinen Wald in Monteverde. Die ca. 2-stündige Tour bietet uns, ausgestattet mit Taschen- oder Stirnlampen, die Möglichkeit Schlangen Faultiere, Eulen oder andere Tierarten zu sehen (keine Garantie). Hierbei handelt es sich weniger um eine Wanderung, sondern mehr um einen achtsamen und langsamen Spaziergang, um möglichst viele Tiere in der Dunkelheit zu entdecken.

## **7. Reisetag: Nebelwald Monteverde Santa Elena**

Der heutige Tag ist ganz dem Nebelwald gewidmet: Wir wandern durch die Primär- und Sekundärwälder des Reservats Santa Elena. Mit etwas Glück kann man hier den Göttervogel der Azteken, den Quetzal, beobachten.

Nach einem optionalen Mittagessen in Eigenregie oder in Absprache optional in der Gruppe steht uns der Nachmittag zur freien Verfügung.

Es bietet sich außerdem ein Besuch der unterschiedlichen Anlagen in Santa Elena an. Im Schmetterlingsgarten erwarten uns beispielsweise zahlreiche verschiedene Insekten neben den flatternden Geschöpfen, die in den unterschiedlichen Vegetationsschichten Costa Ricas zu finden sind. Der Froschgarten und das Serpentarium sind ebenfalls empfehlenswert. Wer seinen freien Nachmittag etwas abenteuerlicher gestalten möchte, kann eine Canopytour unternehmen (alles optionale Angebote)

## **8. Reisetag: Über den Arenalsee nach La Fortuna**

Entlang einer Panoramastraße der Cordillera fahren wir frühmorgens durch Kaffeeplantagen und Rinderweiden an das Ufer des großen Arenalstausees. Dort steigen wir in ein Boot um, welches uns über den See nach La Fortuna bringt. Während der Fahrt können wir bereits den Bilderbuchvulkan Arenal bestaunen. Der Nachmittag ist frei und der kleine Ort lädt zum Flanieren ein. Später entspannen wir in den Thermalquellen.

## **9. Reisetag: El Silencio Trail**

Nach dem Frühstück fahren wir zum Projekt El Silencio, wo wir auf einem Bergpfad an den Hängen des Vulkans Arenal in einem Sekundärwald und Teilen des Primärwaldes wandern. Wir erreichen einen Pfad, der uns zu einem Lavastrom führt, wo wir die Aussicht auf den majestätischen Vulkan Arenal und den See im Hintergrund bewundern können. Danach kehren wir wieder zurück nach La Fortuna, wo der Nachmittag zur freien Verfügung steht.

## **10. Reisetag: Sarapiquí**

Gestärkt vom Frühstück treten wir unsere Weiterreise Richtung Karibikküste an, doch davor geht es für uns noch nach Sarapiquí. Abhängig von den Wetterverhältnissen erwartet uns eine Wanderung im Reserva La Tirimbina o.ä.

Anschließend Fahrt zum Hotel.

## **11. Reisetag: Cahuita**

Heute treten wir unsere Weiterfahrt nach Cahuita an. Der Weg führt uns vorbei an zahlreichen Ananas- und Bananenplantagen. Langsam nähern wir uns dem kleinen Fischerörtchen, in dem wir die köstliche und reichhaltige karibische Küche kennenlernen dürfen!

Am Nachmittag haben wir etwas Zeit, um an den Strand zu gehen. Hier herrscht eine ausgelassene Stimmung, die eine andere, afrokaribische Seite des Landes zeigt. Am Abend können wir uns optional in einem der zahlreichen Restaurants verwöhnen lassen.

## **12. Reisetag: National Cahuita**

Heute Vormittag wandern wir durch den Nationalpark Cahuita entlang traumhafter Karibikstrände, wo wir Kapuzineräffchen, Brüllaffen, Faultiere und viele andere Tiere beobachten können. Auf Wunsch kann man den gesamten Nationalpark an der Küste entlang wandern oder aber bei ca. halber Strecke umkehren.

Im Anschluss lädt der Palmenstrand ein, die Füße im Sand zu vergraben und die Seele baumeln zu lassen.

Der Nachmittag kann frei gestaltet werden: Bei guter Sicht bietet es sich optional an, eine Schnorcheltour am Nationalpark Riff zu unternehmen.

## **13. Reisetag: Cahuita Freizeit**

Heute steht der gesamte Tag zur freien Verfügung. Fragen Sie gerne Ihren Reiseleiter nach Tipps und Möglichkeiten (optional) oder entspannen Sie den Tag am Strand.

Den Abend lassen wir gemeinsam bei einem karibischen Abendessen ausklingen.

## **14. Reisetag: Rückfahrt nach San José**

Nach dem Frühstück treten Sie die Rückfahrt nach San José an, durchqueren den zweitgrößten Nationalpark des Landes und kommen nach San José.

Wer noch einige Tage am Strand bleibt, beginnt heute seine Badeverlängerung gerne in Cahuita oder Puerto Viejo oder Bocas del Toro in Panamá. Sie kommen dann später im Shuttlebus nach San José, bevor Sie wieder zurückfliegen.

Sprechen Sie uns hierzu gerne an!

## **15. Reisetag: Abreise**

Heute heißt es Abschied nehmen von Costa Rica. Wir werden an den Flughafen gebracht, wo wir den Rückflug nach Europa antreten.

## **16. Reisetag: Ankunft in Deutschland**

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.08.2020	16.08.2020	X	2.200 €
05.09.2020	20.09.2020	X	2.950 €
14.11.2020	29.11.2020	X	2.990 €
23.01.2021	07.02.2021	X	2.990 €
24.02.2024	10.03.2024	X	4.090 €
Ausgebucht			
13.04.2024	28.04.2024	X	3.290 €
14.07.2024	29.07.2024	X	4.064 €
11.08.2024	26.08.2024	X	3.191 €
22.09.2024	07.10.2024	X	3.870 €
10.11.2024	25.11.2024	X	3.191 €
21.12.2024	05.01.2025	X	3.482 €
08.03.2025	23.03.2025	X	3.490 €
13.04.2025	28.04.2025	X	4.690 €
19.07.2025	03.08.2025	X	4.590 €
16.08.2025	31.08.2025	✓	4.501 €
08.11.2025	23.11.2025	✓	3.385 €
29.11.2025	14.12.2025	✓	3.385 €
20.12.2025	04.01.2026	✓	3.773 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > - Internationaler Flug ab/bis Frankfurt (in der Regel mit Iberia via Madrid, andere Abflughäfen auf Anfrage); bei kurzfristigen Anfragen kann es zu Aufpreisen kommen. Achtung: bei einigen Terminen ist keine Flugverbindung inkludiert. Gerne suchen wir hier für Sie eine passende Flugverbindung heraus.
- > - 14 Übernachtungen in kleinen Hotels & Lodges mit täglichem Frühstück; 3x Halbpension; 2x Vollpension
- > - An Tag 3 Übernachtung in einfacher Urwaldlodge
- > - Deutschsprachige, qualifizierte Reiseleitung. Achtung: in Ausnahmefällen kann auch eine englischsprachige Reiseleitung eingesetzt werden. Hierüber informieren wir Sie frühzeitig!
- > - Alle Transfers im privaten Kleinbus
- > - Eintrittsgelder für Besuchs-/Besichtigungsprogramm
- > - Reiseführer Costa Rica & weitere Reiseinformationen
- > - Hochwertiges Giveaway
- > - Zertifikat für die Unterstützung des Aufforstungsprojekts „Monte Alto“

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (420 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > - Die als »Möglichkeit« gekennzeichneten Aktivitäten
- > - Trinkgelder und persönliche Ausgaben

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 14

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 30 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.
- > Nach Rechnungseingang sind 20% Anzahlung zu leisten. Die Restzahlung muss bis 30 Tage vor Reiseantritt erfolgen.

## WEITERE INFOS

## Programmhinweise

- > - Eine Unterbringung im Einzelzimmer kann am Tag 3 und 4 nicht garantiert werden
- > - Programmänderungen vorbehalten
- > - Vorgeschriebene Impfungen: Keine / Empfohlen: Hepatitis A, Tetanus und Diphtherie / Malariaphylaxe nicht notwendig, Standby sinnvoll
- > - Visum/Pass: keine Visumpflicht, 6 Monate gültiger Reisepass
- > - Empfohlener Atmosfair-Beitrag: 87 € - Sie kompensieren Ihren Flug und wir pflanzen einen Baum
- > - CO2 - Bilanz dieser Reise pro Teilnehmer: 6,90 t
- > - Höhe Anzahlung: 20% des Reisepreises
- > - Restbetrag fällig: 30 Tage vor Reisebeginn
- > - Unsere letzte Rücktrittsmöglichkeit bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 30 Tage vor Reisebeginn
- > Für die Einreise ist ein noch mind. 6 Monate gültiger Deutscher, Österreichischer oder Schweizer Reisepass erforderlich. Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die hier genannten besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage oder Buchung ihre Nationalität mit, so dass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.