



MITTELAMERIKA & KARIBIK: COSTA RICA

## BEST OF COSTA RICA

- > Mystische Nebelwälder in Monteverde
- > Manuel Antonio National Park
- > Aktiver Vulkanismus am Arenal & Irazu
- > Kanäle & Lagunen im Tortuguero Nationalpark
- > Karibikcharme in Puerto Viejo



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Bienvenido a Costa Rica!

Heute tauschen wir unsere Vorfreude in Reiselust und machen uns auf den Weg nach Costa Rica. Die Anreise kannst Du über uns buchen oder in Eigenregie organisieren. Gerne machen wir Dir ein entsprechendes Flugangebot. Wir landen am selben Tag.

Nach Ankunft am Flughafen San José geht es per Taxitransfer zu unserem ersten Hotel. Hier treffen wir die Reiseleitung und lernen unsere Mitreisenden kennen.

Unterkunft: Hotel Aranjuez in 457, 2070 San José

## **2. Reisetag: Vulkan Irazu & Guayabo Nationalpark**

Mit einem Frühstück im gemütlichen Orchideengarten des Hotels starten wir heute entspannt in unser Costa Rica Abenteuer! Anschließend fahren auf den 3.432 Meter hohen Vulkan Irazu, der gemeinsam mit dem Turrialba einen Zwillingsvulkan bildet. Er ist mit einem eindrucksvollen Hauptkrater von knapp einem Kilometer Durchmesser und einer Tiefe von 300 m der größte Stratovulkan in ganz Costa Rica. Neben dem Hauptkrater mit seinem gelblichen Kratersee gibt es noch mehrere Nebenkrater zu bestaunen. Der Irazu ist ein aktiver Vulkan, zuletzt 1963 und 1968 ausgebrochen, was er regelmäßig daran erkennen lässt, dass er Asche- und Rauchwolken ausstößt. Nach diesem ersten Highlight besuchen wir das Guayabo-Nationalmonument – die bedeutendste prekolumbianische Ausgrabungsstätte Costa Ricas, welche tief im Regenwald verborgen liegt. Besonders beeindruckend ist das steinerne Aquädukt, das bis heute Wasser führt! Am Nachmittag erreichen wir unsere Unterkunft nahe der Kleinstadt Turrialba. In dieser ländlichen Region, bekannt für aromatischen Kaffee und handgemachten Käse, lässt sich das authentische, naturnahe Leben Costa Ricas fernab der großen Touristenströme erleben!

Wanderung: ca. 2 km | ca. 1 Std. | ca. 40 HM

Fahrzeit: ca. 5 Std.

Unterkunft: Turrialta Lodge in Pavones, Provincia de Cartago, Turrialba | Verpflegung: F

## **3. Reisetag: Puerto Viejo**

Am Morgen brechen wir auf von der hochgelegenen Zentralebene Costa Ricas und fahren runter an die tropische die Karibikküste. Auf dem Weg nach Puerto Viejo ziehen endlose Bananenplantagen an uns vorbei und je näher wir unserem Ziel kommen, desto öfter blitzt zwischen Palmen und farbenfrohen Dörfern das leuchtende Türkis des Ozeans hervor. In Puerto Viejo erwarten uns feinsandige Strände, von Palmen gesäumte Buchten und die unverwechselbare, lebensfrohe Stimmung der Karibik – ein perfekter Ort, um anzukommen und tief durchzuatmen.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Wer mag, genießt ein erfrischendes Bad im Meer, einen ausgedehnten Spaziergang am Strand oder einfach einen entspannten Moment im Schatten einer Palme - Willkommen im „Pura Vida“-Gefühl der Karibik!

Fahrzeit: ca. 3 - 4 Std.

Unterkunft: Cabinas Monte Sol in Limón | Verpflegung: F

#### **4. Reisetag: Cahuita Nationalpark**

Heute erkunden wir eines der artenreichsten Naturparadiese an der Karibikküste: den Cahuita-Nationalpark. Dieser wurde ursprünglich zum Schutz des vorgelagerten Korallenriffs gegründet und umfasst heute auch einen wertvollen Küstenregenwald, der eine beeindruckende Vielfalt an Tieren beherbergt. Auf unserer Wanderung entlang des malerischen Küstenwegs halten wir die Augen und Ohren offen für Kapuzineraffen, Faultiere, Ameisenbären, Leguane, bunte Tropenvögel und gut getarnte Schlangen.

Der gut begehbare, meist flache Pfad führt teils durch schattige Waldabschnitte, teils direkt am Meer entlang. Dabei werden wir vom beruhigenden Rauschen der Wellen begleitet. Am goldgelben Strand von Playa Vargas, der mitten im Nationalpark liegt, legen wir eine Pause ein – perfekt für eine leichte Abkühlung im Wasser!

Wanderung: ca. 8 km | ca. 3-4 Std. | ca. 100 HM

Fahrzeit: ca. 1 Std.

Unterkunft: Cabinas Monte Sol in Limón | Verpflegung: F

#### **5. Reisetag: Zu Gast beim Stamm der Bribri**

Heute erwartet uns ein ganz besonderes Erlebnis: Wir besuchen die indigene Bribri-Gemeinschaft im abgelegenen Regenwald von Yorkin, unweit der Grenze zu Panama. Ganz im Sinne des "frühen Vogels" fahren wir ins ruhige Dorf Bambú im Talamanca-Gebirge, fernab der Touristenpfade. Dort angekommen steigen wir in schmale, motorisierte Einbaumboote (Canoas) um und gleiten umgeben von dichter, tropischer Vegetation gemächlich den Río Yorkin hinauf bis zum Dorf Yorkin und damit mitten ins Herz des Bribri-Gebiets. Hier tauchen wir ein in die Lebensweise, Traditionen und Herausforderungen eines Volkes, das seit Jahrhunderten in enger Verbundenheit mit dem Regenwald lebt und sich erst langsam der Welt öffnet. Wir entdecken Gärten, traditionelle Häuser und erfahren mehr über die enge Beziehung der Bribri zur Natur. Ein Höhepunkt des Besuchs ist die Vorführung der traditionellen Kakaoherstellung – mit kleiner Kostprobe! Zum Mittagessen genießen wir ein typisches regionales Gericht aus Zutaten, die direkt vor Ort angebaut werden. Der Nachmittag bietet individuelle Gestaltung und lässt Zeit für persönliche Begegnungen oder entspanntes Ausruhen am Flussufer bevor wir uns verabschieden und uns wieder per Boot und Bus auf den Rückweg machen.

Hinweis: Dieser Besuch wird auf respektvolle und authentische Weise gemeinsam mit einer lokalen Kooperative durchgeführt. Die Einnahmen fließen direkt an die Bribri-Gemeinschaft und helfen, ihre Kultur und ihren Lebensraum nachhaltig zu bewahren.

Fahrzeit: ca. 2,5 Std. (Auto); ca. 2-4 Std. (Boot, je nach Wasserstand)

Unterkunft: Cabinas Monte Sol in Limón | Verpflegung: F

## **6. Reisetag: Tag zur freien Verfügung**

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung. Wer möchte, startet ganz entspannt in den Tag und genießt einfach einen der traumhaften Strände der südlichen Karibik, die zum Baden und Erholen einladen. Besonders empfehlenswert sind die Playa Chiquita, Playa Uva oder die Playa Cocles. Wer lieber aktiver ist und/oder sich für Tiere interessiert, hat heute Zeit, bspw. das "Jaguar Rescue Center" oder eine Faultierauffangstation zu besuchen oder eine rasante Zip Line Tour zu unternehmen. Die Reiseleitung gibt vor Ort gerne Tipps zu den Ausflugsmöglichkeiten.

Unterkunft: Cabinas Monte Sol in Limón | Verpflegung: F

## **7. Reisetag: Parque Nacional Tortuguero**

Heute machen wir uns auf den Weg in das abgelegene Tortuguero – liebevoll auch „der kleine Amazonas Zentralamerikas“ genannt. Das idyllische Dorf liegt abgeschieden von der städtischen Zivilisation auf einem schmalen Landstreifen zwischen dem karibischen Meer und einem Netz aus Flusskanälen. Zunächst fahren wir zur Bootsanlegestelle in La Pavona und wechseln dort in ein kleines Motorboot. Wir gleiten über schmale Wasserwege, die sich malerisch durch Mangrovenwälder und dichten Dschungel schlängeln – ein Vorgeschmack auf die Naturwunder, die uns erwarten. Im Parque Nacional Tortuguero finden insbesondere Meeresschildkröten Schutz, aber auch viele weitere Tiere wie Papageien, Brüllaffen, Spitzkrokodile oder Kaimane leben hier in freier Wildnis. Mit etwas Glück werden wir heute und morgen einige dieser beeindruckenden Lebewesen vor die Linse bekommen. Am Nachmittag unternehmen wir einen Rundgang durch das autofreie Dorf. Wer mag, kann nach den gemeinsamen Aktivitäten jederzeit auf eigene Entdeckungstour gehen!

Fahrzeit: ca. 3,5 Std.

Bootstour: ca. 1,5 Std.

Unterkunft: Hotel Miss Junie in Pococí | Verpflegung: F

## 8. Reisetag: Kanutour & Regenwald-Wanderung

Der Tortuguero-Nationalpark zählt zu den artenreichsten Naturparadiesen der Welt. Neben einer beeindruckenden Vielfalt an Wasservögeln leben hier Meeresschildkröten, Tapire, Jaguare, Nasenbären und sogar die in Costa Rica äußerst seltenen Manatis (Seekühe). Gemeinsam mit unserer lokalen Reiseleitung (voraussichtlich Barbara Hartung - eine deutsche Biologin, die seit mehr als zwei Jahrzehnten in Tortuguero lebt) erkunden wir die Schätze des Parks – sowohl zu Wasser als auch zu Land. Daher heißt es heute früh aufstehen und wir gleiten bereits mit dem Boot durch die verschlungenen Kanäle des Nationalparks, wenn noch eine frische Brise über der Wasseroberfläche liegt und die Tierwelt langsam erwacht. In schmalen Seitenarmen eröffnet sich uns mit etwas Glück ein faszinierendes Naturschauspiel: Affen schwingen sich geschickt durch die Baumkronen, ein Kaiman lauert regungslos im Wasser, grüne Papageien rauschen über unsere Köpfe hinweg und eine Boa windet sich elegant an den Ästen entlang. Nach der Bootstour genießen wir ein ausgiebiges Frühstück in unserer Unterkunft, bevor wir – gut gestärkt – zu unserem nächsten Abenteuer aufbrechen. Diesmal entdecken wir den Nationalpark zu Fuß. Auf einer leichten Dschungelwanderung kommen wir der tropischen Natur ganz nah und erfahren spannende Geschichten über exotische Urwaldpflanzen und deren Bedeutung für den Menschen. Ein besonderes Naturschauspiel bietet sich nur in der Saison von August bis Oktober: Dann kommen riesige Meeresschildkröten an die Strände von Tortuguero, um unter dem Schutz der Dunkelheit ihre Eier im Sand zu vergraben. Am häufigsten ist die Grüne Meeresschildkröte zu beobachten – ein imposantes Tier, das bis zu 1,60 Meter lang und 250 Kilogramm schwer werden kann. Mit etwas Glück erleben wir auf einer optionalen Abendtour sogar, wie frisch geschlüpfte Babys ihren ersten Weg ins Meer antreten.

Wanderung: ca. 5 km | ca. 2 Std. | ca. 50 HM

Kanutour: ca. 3 Std.

Unterkunft: Hotel Miss Junie in Pococí | Verpflegung: F

## **9. Reisetag: Auf zum Vulkan Arenal**

Nach viel Wasser und Regenwald führt uns unsere Reise nun weiter in die Region rund um den Vulkan Arenal – mit seiner nahezu perfekt symmetrischen Kegelform eines der eindrucksvollsten Naturwahrzeichen Costa Ricas. Am Fuße des Vulkans liegt der lebhafteste Ort La Fortuna, wobei sich unsere Unterkunft etwas außerhalb des Zentrums und fernab des Trubels befindet. Auf dem Weg dorthin legen wir einen besonderen Zwischenstopp in einem von Frauen geführten Restaurant ein, das sich auf die Zubereitung von Palmherzen spezialisiert hat. Nach einer kurzen Einführung in Anbau und Verarbeitung genießen wir eine Auswahl köstlicher Gerichte, die aus dieser besonderen Zutat kreiert wurden. Nach unserer Ankunft in La Fortuna wartet ein weiteres Highlight: der Besuch der Thermalquellen Ecotermales. Die Region ist berühmt für ihre natürlichen Quellen, die von den unterirdischen Magmaströmen des Vulkans erwärmt werden. Ecotermales ist das einzige Bad, das direkt von natürlich heißem Quellwasser gespeist wird – reich an wertvollen Mineralien. Sechs unterschiedlich temperierte Pools, bis zu 41 °C warm, liegen eingebettet in tropischem Regenwald – herrlich!

Fahrzeit: ca. 3 Std. (Bus) | ca. 1,5 Std. (Boot)

Unterkunft: Catarata Eco Lodge in Provincia de Alajuela | Verpflegung: F

## **10. Reisetag: Naturreservat El Silencio**

Heute wird es abenteuerlich! Viele Jahre galt der Vulkan Arenal als erloschen – bis er 1968 überraschend ausbrach und zwei ganze Dörfer unter sich begrub. Heute ruht er, und die Landschaft am Fuße des mächtigen Kegels lädt zu ausgedehnten Erkundungen ein. Auf dem „El Silencio Trail“ wandern wir durch ursprünglichen Primär- und jüngeren Sekundärwald, genießen atemberaubende Panoramablicke und stoßen auf ein beeindruckendes Geröllfeld aus erkalteter Lava – stille Zeugen seiner feurigen Vergangenheit. Anschließend entdecken wir den Park Mistico Arenal Hanging Bridges und erleben den Regenwald aus einer völlig neuen Perspektive. Von insgesamt sechs spektakulären Hängebrücken eröffnen sich uns grandiose Ausblicke auf das dichte Grün des Dschungels und den majestätischen Vulkan Arenal.

Wanderung: ca. 8km | ca. 3 Std. | ca. 150 HM (Weg) || ca. 3 km | ca. 2 Std. (Hängebrücken)

Fahrzeit: ca. 1 Std.

Unterkunft: Catarata Eco Lodge in Provincia de Alajuela | Verpflegung: F

## **11. Reisetag: Parque Nacional Rio Celeste**

Unsere Reise führt uns heute weiter in den Norden. Im Nationalpark Rio Celeste, an der dicht bewaldeten Ostseite des Vulkans Tenorio gelegen, unternehmen wir eine kurze Wanderung. Unser Weg führt uns entlang des türkisfarbenen Flusses Rio Celeste bis zu einem im Wald versteckten Wasserfall mit einer blauen Lagune. Im Anschluss geht es weiter in nördliche Richtung und zum wohl vielfältigsten Nationalpark Costa Ricas - dem Rincón de la Vieja, der durch seine abwechslungsreiche Landschaft mit üppig grünem Regenwald und savannenähnlichem Trockenwald besticht.

Wanderung: ca. 3 km | ca. 2 Std. | ca. 120 HM

Fahrzeit: ca. 4 Std.

Unterkunft: Cañon de la Vieja Lodge in Liberia | Verpflegung: F

## **12. Reisetag: Parque Nacional Rincón de la Vieja**

Unsere heutige Wanderung startet auf dem Sendero Las Pailas, einem beeindruckenden Rundweg durch die geothermale Zone des Nationalparks mit dampfenden Fumarolen, blubbernder Schlammlöcher, kleiner Krater und mächtiger Baumriesen – ein faszinierendes Zusammenspiel von Feuer, Erde und tropischer Vegetation. Im zweiten Teil unserer Tour folgen wir einem schmalen Pfad tief in den wilden Süden des Parks und bis zum La Cangreja-Wasserfall. Auf unserem Weg kommen wir zunächst durch tropischen Trockenwald, wo knorrige Bäume, Lianen und Bromelien ein dichtes Dach aus Grün bilden, bevor er in üppigen Regenwald übergeht. Mit etwas Glück entdecken wir hoch oben in den Baumwipfeln Brüllaffen oder treffen am Wegesrand auf einen neugierigen Nasenbären. Diese Strecke erfordert mit einigen Anstiegen etwas Kondition, doch die Anstrengung lohnt sich: Aus über 40 Metern Höhe stürzt der La Cangreja-Wasserfall in ein türkisblaues Becken! Wer möchte, kann sogar ein erfrischendes Bad nehmen.

Hinweis: Nach Abschluss des Las Pailas-Rundwegs besteht die Möglichkeit, zur Unterkunft zurückzukehren – ideal für alle, die es heute etwas ruhiger angehen lassen und auf die anschließende Wanderung zum Wasserfall verzichten möchten.

Wanderung: ca. 4 km | ca. 2 Std. | ca. 170 HM (Las Pailas) || ca. 10 km | ca. 5 Std. | ca. 300 HM (La Cangreja)

Unterkunft: Cañon de la Vieja Lodge in Liberia | Verpflegung: F

### **13. Reisetag: Monteverde**

Heute erreichen wir einen weiteren Höhepunkt unserer Reise: den geheimnisvollen Nebelwald von Monteverde. Das hoch im Landesinneren gelegene biologische Naturreservat zählt zu den bekanntesten und faszinierendsten Schutzgebieten Costa Ricas. Hier sorgt eine nahezu ständige Nebeldecke in Kombination mit kühleren Temperaturen für ideale Bedingungen, die eine einzigartige Pflanzenwelt und eine beeindruckende Artenvielfalt hervorbringen. Im Kontrast wartet die Region auch mit charmanten Cafés, ausgezeichneten Restaurants und einer Vielzahl spannender Aktivitäten auf – ein Ort, der Naturerlebnis und lebendige Atmosphäre auf besondere Weise verbindet.

Fahrzeit: ca. 4 Std.

Unterkunft: Hotel Montaña in Monteverde | Verpflegung: F

### **14. Reisetag: Naturreservat Monteverde**

Wenn der Nebelwald am Morgen zum Leben erwacht, erkunden wir zu Fuß eines der Schutzgebiete der Monteverde-Region. Farne, Orchideen, Bromelien und leuchtende Pilze säumen die verschlungenen Pfade, während die mächtigen Bäume mit Moos und Flechten geschmückt sind. In diesem einzigartigen Lebensraum tummeln sich über 100 Säugetierarten und mehr als 400 Vogelarten, darunter zahlreiche Kolibris und der berühmte Quetzal mit seinem auffallend grünen Gefieder. Den Nachmittag und Abend können wir ganz nach eigenem Wunsch gestalten. Entweder erkunden wir die Umgebung auf eigene Faust oder nehmen an einer der vielen optionalen Aktivitäten teil: Wer mag, saust bei einer Canopy-Tour auf Seilrutschen durch die Baumkronen des Nebelwalds, oder wir erleben bei einer abendlichen Nachtführung die geheimnisvolle Dunkelheit des Waldes und entdecken nachtaktive Tiere wie Faultiere, Frösche oder faszinierende Insekten.

Wanderung: ca. 6 km | ca. 3 Std. | ca. 200 HM

Unterkunft: Hotel Montaña in Monteverde | Verpflegung: F

### **15. Reisetag: Ankunft an der Pazifikküste**

Auf an die warme Pazifikküste! Unsere Fahrt führt uns entlang der wunderschönen Pazifikküste bis nach Manuel Antonio. Ein besonderes Highlight auf der Fahrt ist der Stopp am Río Tarcoles. Von einer Brücke aus erhaschen wir oft einen Blick auf zahlreiche Krokodile, die sich dort an der Flussmündung die Sonne auf die Haut scheinen lassen. In Manuel Antonio angekommen, erwarten uns Palmen, Strand und Sonne soweit das Auge reicht. Es ist der perfekte Ort, um am Nachmittag ein wenig an den traumhaften Stränden zu entspannen und dem Meeresrauschen zu lauschen.

Fahrzeit: ca. 3,5 Std.

Unterkunft: Hotel Karahe in Quepos | Verpflegung: F

## **16. Reisetag: Parque Nacional Manuel Antonio**

Heute steht ein Besuch im berühmten Nationalpark Manuel Antonio auf dem Programm. Auf den Wanderwegen durch das üppige Grün begegnen wir häufig Totenkopffaffen, Faultieren, Pekaris und Waschbären – mit etwas Glück ganz aus der Nähe. Der Rundweg um das Kap bietet zudem atemberaubende Ausblicke auf die vorgelagerten, idyllisch im türkisblauen Meer liegenden Inseln. Nach der Wanderung laden die herrlichen, weißen Sandstrände des Parks zu einer entspannten Pause ein – eine perfekte Kombination aus aktivem Naturerlebnis und erholsamer Strandzeit.

Wanderung: ca. 7 km | ca. 3 Std. | ca. 100 HM

Unterkunft: Hotel Karahe in Quepos | Verpflegung: F

## **17. Reisetag: Tag zur freien Verfügung**

Unsere erlebnisreiche Wanderreise durch Costa Rica neigt sich dem Ende entgegen. Bevor wir uns auf die Rückreise nach San José machen, bleibt am Vormittag Zeit, um (fakultativ) eine Schnorcheltour auf einem Katamaran zu unternehmen und während der Bootsfahrt Delfine zu beobachten. Wer nicht so bootsfest ist und dennoch etwas erleben möchte, kann eine Gewürzfarm besuchen und viel Spannendes zu bspw. Vanille und Pfeffer erfahren oder eine Kajaktour durch den Mangrovenwald des Islas Damas mit zahlreichen Wasservögeln unternehmen. Für die gemütlicheren unter uns bleibt ausreichend Zeit, noch einmal eine kleine Wanderung im Park zu unternehmen oder einfach am Strand zu entspannen. Am Nachmittag geht es dann zurück nach San José oder wer mag lässt den letzten Abend an der Pazifikküste ausklingen (s. Hinweis).

Fahrtzeit: ca. 4 Std.

Hinweis: Wenn der Rückflug am nächsten Tag (18. Tag der Reise) erst am Abend zurück geht, besteht die Möglichkeit die heutige Nacht (gegen Aufpreis) nochmal im Gruppenhotel in Manuel Antonio anstatt in San José zu verbringen. Der Flughafentransfer erfolgt dann ohne Reiseleitung an Tag 18 per Shuttle direkt zum Flughafen San José (mittags). Sprich uns dazu gerne an!

Unterkunft: Hotel Adventure Inn in San José | Verpflegung: F

## **18. Reisetag: ¡Hasta luego! Costa Rica!**

Eine erlebnisreiche Zeit in Costa Rica geht zu Ende! Nach dem Frühstück bringt uns ein Taxitransfer passend zum Abflug zurück zum Flughafen San José, von wo aus wir nach einer eindrucksvollen Wander-Rundreise durch Costa Rica die Heimreise antreten werden. Wir landen am nächsten Tag an unserem Zielflughafen.

Verpflegung: F

## **19. Reisetag: Ankunft in Europa**

Ankunft in Europa meist am Vormittag des heutigen Tages.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
15.11.2025	03.12.2025	X	3.050 €
10.01.2026	28.01.2026	X	3.195 €
14.03.2026	01.04.2026	X	3.195 €
18.04.2026	06.05.2026	✓	3.095 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > 17 Nächte im Doppel-/Zweibettzimmer mit Du/WC
- > Mahlzeiten gemäß Programm
- > alle Eintritte & Nationalparkgebühren gemäß Programm
- > Eintritt: Abenteuer Vulkan Irazu
- > Eintritt: Abenteuer Yorkin Indianer
- > Eintritt: Abenteuer Tortuguero mit Bootstour
- > Eintritt: Eco Termales
- > Rundreise im Kleinbus laut Ausschreibung
- > deutschsprachige Reiseleitung

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 12

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 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 0 vor Reisebeginn möglich.
- > Zahlung auf Rechnung per Überweisung oder Paypal

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