



## MITTELAMERIKA &amp; KARIBIK: COSTA RICA

## COSTA RICA - EXOTIK, DSCHUNGEL UND VULKANE MIT DEM E-BIKE

- > Mittelschwere Route auf ruhigen Nebenstraßen und Pisten in hügeligem Gelände
- > E-Bike Reise, Technik und Kondition 2, Garantiert ab 2 Personen
- > 7 Radetappen (ca. 25 - 49 km / 350 - 1.260 hm im Anstieg)
- > Natur pur: Durch die exotische Tier- und Pflanzenvielfalt Costa Ricas biken
- > Idyllisches Orosi-Tal und Tapanti-Nationalpark erkunden
- > Sarapiquí - Eldorado für Naturfreunde
- > In Thermen in La Fortuna am Fuße des Vulkans Arenal baden
- > Erholung am urwaldgesäumten Traumstrand am Pazifik
- > Typisch costaricanische Köstlichkeiten bei einem Kochkurs genießen

Kaum ein Land bietet auf so kleinem Raum solch vielfältige Landschaften und Eindrücke: Herrliche Küsten und Strände, Regen- und Nebelwälder, tropische Flora, exotische Tiere und nicht zuletzt überaus gastfreundliche Menschen. Bei dieser abwechslungsreichen Tour lernen wir gemütlich auf dem E-Bike das ländliche Costa Rica kennen. Wir besuchen das fruchtbare, für seinen Kaffeeanbau berühmte Orosi-Tal und entdecken die Tier- und Pflanzenwelt des Tapanti-Nationalparks. Sie beobachten mit etwas Glück bunte Tukane und Papageien, Pfeilgiftfrösche, Ameisenbären, Faultiere und weitere exotische Tiere. Weite Kaffee- und Zuckerrohrplantagen säumen den Weg nach La Suiza de Turrialba. Wir begegnen den freundlichen Costa-Ricanern, die uns Interessantes vom Pfefferanbau erklären und uns in die Geheimnisse der costaricanischen Kochkunst einweihen. In Boca Tapada lassen wir uns einfangen von der wunderbar vielfältigen, sattgrünen Landschaft und der großartigen Vogelwelt des nördlichen Tieflands. Wir biken durch Weideland, Urwälder, Regenwald und folgen mäandernden Flussarmen Richtung Boca Arenal. Nach dieser eindrucksvollen Rad-Etappe entspannen wir uns im warmen Thermalwasser in La Fortuna am Fuße des aktiven Vulkans Arenal. Im Badeort Sámara an der Küste lockt schließlich der goldgelbe Pazifikstrand. Genussvoll und entspannt E-Biken - Pura Vida im Land zwischen Karibik und Pazifik, einem Naturparadies und Eldorado für Mountainbiker.

Dieser Reise wird mehrsprachig geführt (Deutsch - auf Anfrage, Englisch, Spanisch).

Profil: Mittelschwere Routen in hügeligem Gelände mit teils längeren Anstiegen und Abfahrten. Die Höhenunterschiede betragen bis zu 1000 Metern, vereinzelt mehr. Trail-Kenntnisse nützlich, aber nicht notwendig. Die Tagesetappen betragen ca. 40 bis 70 km. Inkludiert ist ein Mountain-E-

Bike Typ Ave, Aluminium Rahmen, Batterie BOSCH 400 Wh Li-Ion von Tag 2 - 10 mit Leihhelm  
Bitte teilen Sie uns bei Buchung bereits vorab die Körpergröße mit, damit wir die passenden Bikes bereitstellen können! Begleitung durch eine Reiseleitung während der Rundreise von Tag 2 San José bis Tag 10 (San José Stadthotel oder Flughafen, bzw. bei Verlängerung in Samara Verabschiedung im Hotel) Vorgesehene Hotels (Änderungen vorbehalten): Colonial\*\*(\*) - Standard-Zimmer (oder ähnlich) - San José, 1 Nacht Tapanti Media Lodge\*\*(\*) - Standard-Zimmer (oder ähnlich) - Orosi Umgebung, 1 Nacht Turrialta Lodge\*\*(\*) - Caribe-Zimmer (oder ähnlich) - Turrialba Umgebung, 1 Nacht Privathaus Sarapiquí al Natural - Puerto Viejo de Sarapiquí, 1 Nacht Pedacito de Cielo\*\*(\*) - Standard-Zimmer (oder ähnlich) - Boca Tapada, 2 Nächte Faro Arenal\*\*(\*) - Standard-Zimmer (oder ähnlich) - La Fortuna, 1 Nacht Belvedere\*\* - Standard-Zimmer, oder Sol Samara\*\* - Garden View Standard-Zimmer (oder ähnlich) - Samara, 2 Nächte



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Ankunft in Costa Rica

Individuelle Anreise. Auf Wunsch beraten wir Sie gerne zu passenden Flügen. Ankunft in San José am Nachmittag und Gruppentransfer ins Stadthotel. Bei abweichender Ankunft Privattransfer auf Anfrage und gegen Aufpreis.

Von Ihrem zentralen Hotel aus können Sehenswürdigkeiten und Restaurants zu Fuß erreicht werden.

Unterkunft: Hotel Colonial in San José

### 2. Reisetag: Orosi - Tapantí

Mit dem Bus fahren wir heute früh los und über die ehemalige Landeshauptstadt Cartago, wo wir die Basilika besuchen können, weiter in den kleinen Ort Orosi. Im Hotel werden wir uns mit den Fahrrädern vertraut machen. Im Anschluss fahren wir heute etwa 13km zum Parkeingang des Tapantí Nationalparks, am Weg halten wir zum Mittagessen. Besuch des Nationalparks per Bike und zu Fuss. Auf dem Rückweg wird unsere Reiseleitung viel Interessantes zu Geschichte und Anbau von Kaffee erzählen.

Bike - Etappe: ca. 28 km

Aufstieg: 400 m | Abstieg: 400 m | Unterkunft: Tapanti Media Lodge in Orosi | Verpflegung: F, M

### **3. Reisetag: Tapanti - Tucurrique - Atirro La Suiza de Turrialba**

Heute biken wir entlang des Cachi-Sees über Turrique und Atirro in das Gebiet La Suiza (die Schweiz) von Turrialba. Kaffee- und Zuckerrohrplantagen begleiten uns am Weg.

Bike - Etappe: ca. 47 km

Aufstieg: 900 m | Abstieg: 1200 m | Unterkunft: Turrialtico Lodge in Turrialba | Verpflegung: F, M

### **4. Reisetag: Turrialba - Siquirres - Sarapiquí - El Roble**

Zunächst fahren wir im Bus los, bis wir uns aufs Rad schwingen. Unsere heutige Tagesetappe geht teilweise mit Sicht auf den Fluss Reventazón. 2016 wurde hier das grösste Wasserkraftwerk Lateinamerikas in Kraft gesetzt. Die erzeugte Energie wird den Bedarf von mehr als einer halben Million Haushalte decken - ein wichtiger Schritt für Costa Rica auf dem Weg zur Klimaneutralität. Den Rest der Strecke nach Sarapiquí legen wir im Bus zurück. Heute werden wir die Herzlichkeit der Ticos bei einem Besuch im Dorf El Roble kennenlernen, wo wir in privaten Häusern der Dorfbewohner übernachten. Der Anbau von Pfeffer ist seit den 50er Jahren ein wichtiger Einkommensfaktor des Dorfes. Über Geschichte, Anbau und Verarbeitung werden wir heute Nachmittag hören, bevor wir eine Einführung in die Geheimnisse der costaricanischen Küche erhalten und bei einem Kochkurs ein paar typische Köstlichkeiten vorbereiten. Gemeinsames Abendessen im Ort.

Bike - Etappe: ca. 36 km

Aufstieg: 1260 m | Abstieg: 1580 m | Unterkunft: Tirimbina Lodge in Puerto Viejo de Sarapiquí | Verpflegung: F, A

### **5. Reisetag: Sarapiquí - Boca Tapada**

Frühmorgens kann noch auf eigene Faust das Naturreservat erkundet werden: ein Paradies für Vogel- und Naturbeobachter. Hier können wir mit allen Sinnen in die pulsierende Tier- und Pflanzenwelt des Dschungels eintauchen. Danach erfolgt die Abfahrt Richtung Norden. Die ersten Kilometer führen uns über eine asphaltierte Straße, danach geht es den größten Teil über unbefestigte Straßen an Ananasplantagen vorbei und das letzte Stück durch Regenwald bis zum heutigen Etappenziel Boca Tapada. Das kleine Dörfchen liegt am Río San Carlos, ganz im Norden des Landes in der Nähe des Grenzflusses San Juan, in den der Río San Carlos fließt. Hier läuft das Leben in ruhigen Bahnen und im Einklang mit der Natur ab. Die touristische Infrastruktur beschränkt sich auf drei kleine, familiär geführte Hotels, die einfache Unterkünfte an Naturliebhaber vermieten. Bei Regen wird eventuell eine alternative Route genommen.

Bike Etappe: ca. 37 km (teils asphaltiert, größtenteils unbefestigte bzw. Naturstraße)

Aufstieg: 350 m | Abstieg: 440 m | Unterkunft: Pedacito de Cielo in Boca Tapada | Verpflegung: F, A

## **6. Reisetag: Boca Tapada**

Zunächst unternehmen wir heute gleich vom Hotel aus eine gemütliche Bootstour. Kurz vor der Grenze zu Nicaragua steigen wir auf die Bikes um und fahren ein paar Kilometer parallel zum Grenzverlauf, bevor wir über Hügel und Wald den Weg zum Privatreservat der Lodge einschlagen. Nun führen wir die Entdeckung des Regenwaldes zu Fuß fort, bis wir uns bei einem Mittagspicknick stärken. Danach Rückfahrt per Bike zur Lodge. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Wir können sich in der ruhigen Umgebung entspannen oder noch auf die Suche nach tropischen Vögeln und Echsen gehen, die gerne den Garten der Lodge besuchen.

Bike - Etappe: ca. 25 km

Aufstieg: 420 m | Abstieg: 420 m | Unterkunft: Pedacito de Cielo in Boca Tapada | Verpflegung: F, M, A

## **7. Reisetag: Boca Tapada - La Fortuna**

Nach dem Frühstück biken wir über San Marcos und Tabla Grande bis nach Boca Arenal. Das nördliche Tiefland ist durch verschiedenste Landschaften geprägt. Darunter Weideland, Sümpfe, Urwälder, Regenwald, Nebelwald, aktive Vulkane und vernetzte Flussarme. Ab Boca Arenal geht es mit dem Bus weiter bis nach La Fortuna am Fusse des Arenal Vulkans.

Am Abend machen wir uns noch einmal auf und entspannen unsere müden Muskeln in einem Thermalbad, wo wir auch das Abendessen einnehmen.

Bike - Etappe: ca. 49 km

Aufstieg: 920 m | Abstieg: 880 m | Unterkunft: Hotel San Bosco o.ä. in La Fortuna | Verpflegung: F, A

## **8. Reisetag: El Castillo am Arenalsee - Sámara**

Auf einer Schotterpiste geht die Fahrt heute nach El Castillo auf der südlichen Seite des Arenalsees. Mithilfe des Begleitfahrzeugs überqueren wir einen Fluss und genießen dann die ruhige Fahrt am Seeufer bis nach Río Chiquito. Hier setzen wir mit einem Boot auf die andere Seeseite über, wo die Räder aufgeladen werden und ein Mittagessen auf uns wartet. Anschließend erfolgt die Fahrt an die Pazifikküste von Costa Rica.

Unser reizvolles Hotel befindet sich nahe des Strandes von Sámara zwischen wundervollen Dschungelpflanzen, Bäumen und Blumen, die immer wieder von Brüllaffen und scheuen Leguanen besucht werden. Der Strand und das Dorf sind leicht zu Fuß oder per Bike zu erreichen.

Info: Aufgrund operativer Gegebenheiten wird die Bootsüberfahrt nur ab 4 Personen angeboten. Bei einer kleineren Gruppe geht die Fahrt per Bike oder Pick-Up nach Tilarán und von hier aus weiter an die Pazifikküste.

Bike - Etappe: ca. 32 km

Inbegriffene Eintrittsgelder/Touren: Bootsüberfahrt Arenalsee (ab 4 Teilnehmern)

Aufstieg: 530 m | Abstieg: 550 m | Unterkunft: Hotel Belvedere oder Hotel Sol Samara in Samara |  
Verpflegung: F, M

## **9. Reisetag: Sámara**

Heute bietet sich Gelegenheit, die Umgebung per Bike zu erkunden oder den Tag zum Relaxen am Strand zu nutzen. Am Abend lassen wir die Tour bei einem gemeinsamen Abschiedsdinner nochmals Revue passieren.

Unterkunft: Hotel Belvedere oder Hotel Sol Samara in Samara | Verpflegung: F, A

## **10. Reisetag: Rückfahrt nach San José (oder Verlängerung)**

Gruppentransfer mit der Reiseleitung direkt zum Flughafen San José (4h Fahrtzeit) oder zu einem Stadthotel in San José zur Zwischenübernachtung.

Bei abweichender Abreise Privattransfer auf Anfrage und gegen Aufpreis.

Wer gerne seinen Aufenthalt in Costa Rica verlängern möchte, kann dies auf Anfrage im Strandhotel in Sámara buchen oder auch per privatem Transfer zu einem anderen schönen Strand an der Pazifikküste weiterreisen.

Individuelle Heimreise.

Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
26.08.2025	04.09.2025	✓	3.520 €
07.10.2025	16.10.2025	✓	3.520 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Lokaler Englisch sprechender MTB-Guide ab/bis San José
- > Flughafentransfers und Überlandfahrten wie angegeben
- > 4 x Übernachtung im Hotel, 4 x Übernachtung in einer Lodge, 1 Übernachtung in einem Gästehaus
- > 9 x Frühstück, 5 x Mittagessen, 5 x Abendessen
- > Begleitmannschaft und Begleitfahrzeug während der Bikeetappen
- > Nationalparksgebühren und Eintritte lt. Programm
- > E-Mountainbike mit Leihhelm
- > Reisekrankenschutz
- > 4 x Übernachtung im Hotel, 4 x Übernachtung in einer Lodge, 1 Übernachtung in einem Gästehaus
- > 9 x Frühstück, 5 x Mittagessen, 5 x Abendessen
- > Flughafentransfers und Überlandfahrten wie angegeben
- > Begleitmannschaft und Begleitfahrzeug während der Bikeetappen
- > Nationalparksgebühren und Eintritte lt. Programm
- > E-Mountainbike mit Leihhelm

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Flüge bis / ab San José
- > Ausreisegebühr am Flughafen von San José (dzt. ca. USD 30,-)
- > Individuelle Transfers bei An- und Abreise, die nicht mit der Gruppe erfolgen
- > Zusätzliche Mahlzeiten und Getränke
- > Zusätzliche Ausflüge, Besichtigungen und Aktivitäten
- > Trinkgelder und persönliche Ausgaben

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

Maximalanzahl von Personen: 10

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 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.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

## WEITERE INFOS

### Einreise & Gesundheit

- > 3-3

### Generelle Hinweise

>

Kaum ein Land bietet auf so kleinem Raum solch vielfältige Landschaften und Eindrücke:

Herrliche Küsten und Strände, Regen- und Nebelwälder, tropische Flora, exotische Tiere und nicht zuletzt überaus gastfreundliche Menschen. Bei dieser abwechslungsreichen Tour lernen wir gemütlich auf dem E-Bike das ländliche Costa Rica kennen. Wir besuchen das fruchtbare, für seinen Kaffeeanbau berühmte Orosi-Tal und entdecken die Tier- und Pflanzenwelt des Tapanti-Nationalparks. Sie beobachten mit etwas Glück bunte Tukane und Papageien, Pfeilgiftfrösche, Ameisenbären, Faultiere und weitere exotische Tiere. Weite Kaffee- und Zuckerrohrplantagen säumen den Weg nach La Suiza de Turrialba. Wir begegnen den freundlichen Costa-Ricanern, die uns Interessantes vom Pfefferanbau erklären und uns in die Geheimnisse der costaricanischen Kochkunst einweihen. In Boca Tapada lassen wir uns einfangen von der wunderbar vielfältigen, sattgrünen Landschaft und der großartigen Vogelwelt des nördlichen Tieflands. Wir biken durch Weideland, Urwälder, Regenwald und folgen mäandernden Flussarmen Richtung Boca Arenal. Nach dieser eindrucksvollen Rad-Etappe entspannen wir uns im warmen Thermalwasser in La Fortuna am Fuße des aktiven Vulkans Arenal. Im Badeort Sámara an der Küste lockt schließlich der goldgelbe Pazifikstrand. Genussvoll und entspannt E-Biken - Pura Vida im Land zwischen Karibik und Pazifik, einem Naturparadies und Eldorado für Mountainbiker.

>

Dieser Reise wird mehrsprachig geführt (Deutsch - auf Anfrage, Englisch, Spanisch).

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