



MITTELAMERIKA & KARIBIK: COSTA RICA

COSTA RICA - PURA VIDA, VULKANE UND URWALD MIT DEM MTB

- > Mittelschwere Biketour, Technik 3, Kondition 3
- > 9 Radetappen (ca. 29 - 60 km / 80 - 1.000 hm im Anstieg)
- > Natur pur: Durch Naturreservate mit exotischer Tier- und Pflanzenvielfalt biken
- > Baumkronen-Wanderung und Flusssafari unternehmen
- > Vulkane Poas und Arenal, Kraterseen und Fumarolen bestaunen
- > Die Halbinsel Nicoya am Pazifik erkunden
- > An urwaldgesäumten Traumstränden relaxen
- > Die San Francisco de Peñas Blancas Schule besuchen und fördern

Erleben Sie die ganze Bandbreite der faszinierenden Tier- und Pflanzenwelt in Costa Ricas artenreichen Nebel- und Bergregenwäldern vom Bike aus. Das Land zwischen Karibik und Pazifik ist ein Naturparadies und Eldorado für Mountainbiker. Die Vielfalt reicht von rauchenden Vulkanen bis zu dicht bewaldeten Bergen, von einsamen Stränden bis zu türkisblauen Flüssen, von dunklem Tiefland-Regenwald über dichte Nebelwälder bis zu weiten Savannen. Ziel dieser exotischen Biketour ist der Norden Costa Ricas mit der Halbinsel Nicoya und den vulkanischen Cordilleras de Guanacaste und de Tilarán. Hauptattraktion im Landesinneren ist der 1.633 m hohe Vulkan Arenal, einer der aktivsten Vulkane der Erde. Lassen Sie sich frühmorgens vom vielstimmigen Konzert der Urwaldvögel wecken und nach einem Biketag voller Entdeckungen abends in einer der gemütlichen Lodges mit liebevoll zubereiteten einheimischen Gerichten verwöhnen. Die netten Bewohner Costa Ricas, die „Ticos“, freuen sich, Ihnen ihr Land zu zeigen. Baden, Relaxen und Schnorcheln an weißen Sandstränden beim Cahuita-Nationalpark bilden den krönenden Abschluss einer herrlichen Biketour voller Entdeckungen. „Pura Vida“ - Costa Ricas Motto wirkt ansteckend – überzeugen Sie sich selbst! Anforderung: Mittelschwere Biketour, längere Auffahrten auf breiten und gut befahrbaren Schotterstraßen. Trail-Kenntnisse nützlich, aber nicht notwendig. Tagesdurchschnitt ca. 1.000 Höhenmeter. Bitte beachten Sie, dass es witterungsbedingt zu Abänderungen der vorgesehenen Route kommen kann. Dabei kann es auch zu Flussüberquerungen kommen. Diese Reise wird in Kooperation mit Kunden aus Frankreich und Großbritannien durchgeführt. Sie sind mit gleichgesinnten Reisenden mit Pioniergeist und Abenteuerlust unterwegs. Die Gruppe ist international und die Tour-Sprache ist Deutsch und Englisch.



REISEDETAILS

1. Reisetag: Ankunft in San Jose

Ankunft in San José. Unsere deutschsprachige Reiseleitung begrüßt Sie am Ausgang des Flughafengebäudes und überreicht Ihnen alle wichtigen Informationen und Dokumente für Ihre Rundreise. Es wird ein Gruppentransfer zur Verfügung gestellt. Sollte Ihre Ankunft nicht mit dem Gruppentransfer übereinstimmen, gibt es die Möglichkeit, gegen Aufpreis einen individuellen Transfer zu buchen. Anschließend Fahrt in Ihr Hotel. Hier haben Sie die Möglichkeit Ihre Fahrräder zusammen zu bauen, für die, die Ihr eigenes mitgebracht haben und um diese bei einer kleinen Probefahrt, zu testen.

Unterkunft: Hotel Palma Real in San José

2. Reisetag: San José - Vulkan Poas - Sarapiquí

Nach dem Frühstück geht es per Bus durch Kaffeeplantagen, friedliche Ortschaften, Farn-, Blumen- und Erdbeerfelder weiter zu dem auf 2.708 m gelegenen Vulkan Poás mit seinem gleichnamigen Nationalpark. Nach einem kurzen Spaziergang erreichen wir den Hauptkrater, der mit seinem Durchmesser von 1,8 km zu den größten geysirartigen Kratern der Welt gehört. Vom Aussichtspunkt können wir mit etwas Wetterglück einen atemberaubenden Blick auf den blauen Schwefelsee genießen und Dampf und Gas aus dem Krater aufsteigen sehen. Danach unternehmen wir einen 30-minütigen Spaziergang zu einem Nebenkrater, zur schönen blauen Lagune Botos. Dabei können wir die wilde Flora und viele Vögel beobachten. Dann geht es mit dem Bus über Poasito und Varablanca nach Cariblanco. Dort steigen wir auf unsere Räder und es geht über die Dörfer San Miguel, Colonia Carvajal und San Ramon bis zu unserem heutigen Ziel bei La Virgen de Sarapiquí. Unterwegs gibt es ein Picknick.

Mögliche Änderungen bei schlechtem Wetter:

Weiterfahrt bei San Miguel auf asphaltierter Straße bis nach La Virgen dem Tagesziel.

Bike - Etappe: Cariblanco - Pozo Azul ca. 33 km (30 % Asphalt, 70 % Piste)

Aufstieg: 590 m | Abstieg: 1230 m | Unterkunft: Hotel Hacienda Pozo Azul, Tent Suite in Sarapiquí
| Verpflegung: F, M

3. Reisetag: Sarapiquí - Boca Tapada

Unsere heutige Radtour beginnt in Santa Isabel und führt vorbei an San Rafael, Pangola nach Golfito. Bei der Hängebrücke von Golfito treffen wir auf ein Begleitfahrzeug, das bei eventuellem Regen, Unterstützung bietet. Weiterfahrt bis nach Boca Tapada, das kleine Dörfchen liegt am Río San Carlos, ganz im Norden des Landes in der Nähe des Grenzflusses San Juan, der in den Río San Carlos fließt. Hier läuft das Leben in ruhigen Bahnen und im Einklang mit der Natur. Die touristische Infrastruktur beschränkt sich auf drei kleine, familiär geführte Hotels, die einfache Unterkünfte an Naturliebhaber vermieten.

Info: In der Regenzeit muss die Route über Pital genommen werden.

Bike Etappe: Santa Isabel - Boca Tapada (Laguna del Lagarto) ca. 44 km (30% Asphalt, 70 % Piste)

Aufstieg: 80 m | Abstieg: 210 m | Unterkunft: Hotel Pedacito de Cielo oder Laguna del Lagarto in Boca Tapada | Verpflegung: F, M, A

4. Reisetag: Boca Tapada

Für den heutigen Tag haben wir eine safariähnliche Tour über den Rio San Carlos, geplant. Von hier aus bietet sich uns ein ausgezeichnete Blick auf die heimische Tierwelt. Eine erstaunliche Vielzahl an Vögeln ist zu beobachten, darunter auch der große Soldaten-Ara, der vom Aussterben bedroht ist. Aber auch an Land gibt es viele Tiere zu entdecken: z.B. die leuchtend rot-blauen Giftpfeilfrösche, verschiedene Affenarten, Faultiere und mit viel Glück sogar ein Tapir oder ein anderes größeres Säugetier. Im Wasser sind vor allem die Krokodile zu erwähnen, die sich am Uferand räkel.

Am Nachmittag haben wir Zeit zum Entspannen. Bei einem erfrischenden Getränk in der Hängematte auf der Terrasse können wir die Zeit abseits der Touristenwege genießen und den entspannenden Naturgeräuschen lauschen. Der Nachmittag steht zum Relaxen zur Verfügung.

Unterkunft: Hotel Pedacito de Cielo oder Laguna del Lagarto in Boca Tapada | Verpflegung: F, A

5. Reisetag: Boca Tapada - Ciudad Quesada

Leider müssen wir von dem kleinen Paradies heute Abschied nehmen. Wir schwingen uns wieder auf die Räder und nehmen die Strecke nach San Marcos. Danach geht es mit dem Fahrzeug weiter über 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. Es befindet sich zwischen dem Pazifik und der Karibik und grenzt im Norden an die Grenze zu Nicaragua. Eine Umgebung, die sich perfekt für alle Outdoor-Fans präsentiert.

Bike- Etappe: Boca Tapada - San Marcos de Cutris ca. 35 km (20 % Asphalt, 80 % Piste)

Aufstieg: 380 m | Abstieg: 330 m | Unterkunft: Hotel Termales del Bosque oder Hotel Tilajari in Boca Arenal | Verpflegung: F, M

6. Reisetag: Ciudad Quesada - La Fortuna

Die heutige Radstrecke führt uns in Richtung La Fortuna, meist durch offenes Gelände mit Rinderweiden. Wir besuchen heute die Schule San Francisco de Peñas Blancas und lernen die Projekte kennen, die durch die Spenden der Gruppe ermöglicht werden. In La Tigra wechseln wir auf die Räder und radeln an Ortschaften wie Buenos Aires, Monterey und am Hotel The Springs Resort vorbei. Nach kurzer Zeit entdecken wir auch den Vulkan Arenal, dessen Anblick uns fast auf dem gesamten Weg begleiten wird. Der Biketag endet bei unserem Hotel am Fuße des Vulkans. Zweifellos ist das schöne La Fortuna eines der meistbesuchten Ziele in Costa Rica und dementsprechend hat sich auch die touristische Infrastruktur entwickelt. Obwohl der Vulkan Arenal seit 2010 inaktiv ist, hat er immer noch eine faszinierende Präsenz. La Fortuna liegt friedlich, umgeben von Bergen und dem schönen, 30 km langen Arenalsee. Um den Vulkan herum gibt es zahlreiche Hotels, Restaurants, Bars, Clubs und Geschäfte.

Gesamtstrecke: ca. 60 Kilometer

Bike - Etappe: La Tigra de San Carlos - Finca Luna Nueva ca. 24 km (25% Asphalt / 75% Piste) - teilweise schwierig zu befahren, da große Steine am Weg liegen, der Straßenzustand ändert sich laufend

Aufstieg: 1000 m | Abstieg: 940 m | Unterkunft: Hotel La Pradera in La Fortuna | Verpflegung: F, M

7. Reisetag: Hängebrücken - Wanderung auf Lavafeldern

Wir starten heute recht früh mit einer Wanderung über die Hängebrücken. Der Weg führt über hohe Metallbrücken und wir genießen herrliche Ausblicke auf Flora und Fauna im Urwald rund um uns. Sicherlich werden wir Vögel, manchmal auch Affen, Koatis und Faultiere beobachten können. Ungestört können wir hier die Baumwipfel erforschen und im Einklang mit der Natur etwas entspannen. Ideal für Naturliebhaber.

Anschließend unternehmen wir einen erholsamen, ca. 1,5 - stündigen Spaziergang. Wir wandern entlang aschebedeckter Pfade und über einen erkalteten Lavafluss, um den ein felsiger Fußweg herumführt. Bis vor einigen Jahren konnte man am Arenal regelmäßig kleine Ausbrüche beobachten, deren Zeugnisse noch an vielen Stellen zu sehen sind. Wir genießen von hier die wunderschöne Aussicht auf den Arenalsee und die umliegende sanfte Hügellandschaft.

Der Nachmittag steht für optionale Ausflüge zur Verfügung wie z. B. Seilrutschen, Reiten zum Wasserfall oder eine Kajaktour auf dem Arenalsee.

Unterkunft: Hotel La Pradera in La Fortuna | Verpflegung: F

8. Reisetag: La Fortuna - Arenalsee - Rio Chiquito - Tilarán

Wir werden mit dem Bus nach El Castillo gebracht, ab wo wir die südliche Route entlang des Arenalsees über Tronadora und Tierra Morenas radeln. Heute übernachten wir in einem Hotel in der Gegend von Tilarán.

Bike - Etappe: El Castillo - Tronadora - Bijagua ca. 41 km (10% Asphalt, 90% Piste)

Aufstieg: 1150 m | Abstieg: 1170 m | Unterkunft: Hotel Guadalupe in Tilaran | Verpflegung: F, M

9. Reisetag: Tilarán - Liberia

Nach einem leckeren Frühstück starten wir unsere heutige Radetappe vom Rio Chiquito Richtung Curubande. Wir können auf dieser Etappe sehr gut den Übergang des Regenwalds und Trockenwaldes beobachten. In Guanacaste findet man sowohl bewaldete als auch offene Zonen. Diese ist stark geprägt durch die Viehzucht. Unsere Etappe endet heute bei Liberia.

Bike - Etappe: Rio Chiquito - Curubande ca. 50 km (60% Asphalt, 40% Piste)

Aufstieg: 800 m | Abstieg: 1300 m | Unterkunft: Hotel Las Espuelas in Liberia | Verpflegung: F, M

10. Reisetag: Liberia - Playa Avellana - Samara

Heute Morgen legen wir erst eine Fahrt im Bus bis zu unserem heutigen Ausgangspunkt zurück. Ab Playa Avellana schwingen wir uns auf unsere Bikes und fahren südlich, teilweise an wunderschönen Stränden der Halbinsel Nicoya entlang. Wir werden auch am Strand von Ostional vorbeikommen, bekannt für die Eiablage von hunderten von Schildkröten. Mit etwas Glück können wir das Schauspiel persönlich erleben, die Schildkröten kommen einmal im Monat für 3 bis 5 Tage an Land, um Ihre Eier abzulegen. Weiterfahrt nach Samara. Hier herrscht eine besonders entspannte Atmosphäre. Der Ort liegt auf der Halbinsel Nicoya, in der Provinz Guanacaste an der Pazifikküste. Der Strand von Samara liegt am Fuße eines steilen Hügels, der mit tropischem Regenwald bedeckt ist. Die weite Bucht wird durch ein vorgelagertes Riff geschützt und gehört daher zu den ruhigsten des Landes.

Bike - Etappe: ca. 35 km (Ostional - Samara)

Aufstieg: 320 m | Abstieg: 320 m | Unterkunft: Hotel Samara Beach in Samara | Verpflegung: F, M

11. Reisetag: Samara - Carrillo - San Francisco de Coyote

Von Samara radeln wir heute entlang der Strände von Carrillo, Islita, San Miguel und Coyote bis ins kleine Dorf San Francisco de Coyote. Es erwarten uns ursprüngliche Landschaften, und wilde Buchten gesäumt von tropischer Vegetation. Mit etwas Glück können wir Brüllaffen beobachten, die faul in den Bäumen abhängen, und den Leguanen beim Sonnenbad zuschauen.

Bike - Etappe: ca. 45 km (Samara - San Francisco de Coyote)

Aufstieg: 850 m | Abstieg: 850 m | Unterkunft: Hotel Laguna Mar in San Francisco de Coyote | Verpflegung: F, M

12. Reisetag: San Francisco de Coyote - Mal Pais - Santa Teresa bzw. Paquera

In der Trockenzeit werden wir die Route weiter entlang der Küste bis nach Santa Teresa nehmen und können dabei teilweise direkt an den Stränden biken. Einige der schönsten sind Manzanillo und Playa Hermosa. Bei regnerischem Klima ändern wir die Route, um die schnell ansteigenden Flüsse zu umfahren.

Das Reststück bis zu unserem Hotel am Strand von Playa Órganos mit tollem Ausblick auf die Isla Tortuga, legen wir im Bus zurück. Hier können wir uns zum Ende der Reise nochmal gepflegt ausruhen und die Umgebung genießen.

Bike - Etappe: San Francisco de Coyote - Santa Teresa ca. 29 km (10% Asphalt, 90% Piste)

Aufstieg: 200 m | Abstieg: 200 m | Unterkunft: Hotel Vista Las Islas oder O Pacifico in Paquera | Verpflegung: F, M

13. Reisetag: Santa Teresa bzw. Paquera - Freier Tag zur Erholung

Freier Tag zur Erholung vom Biken. Relaxen und Baden im großen Infinity Pool.

Unterkunft: Hotel Vista Las Islas oder O Pacifico in Paquera | Verpflegung: F

14. Reisetag: Santa Teresa bzw. Paquera - San José

Freier Vormittag, bevor wir die Rückreise in die Landeshauptstadt antreten. Mit dem Bus geht es zuerst zum Fährhafen Paquera. Wir genießen Sie die Überfahrt zum Festland. Auf kurviger Fahrt geht es mit dem Bus nach San José. Wir beziehen dort das Stadthotel, das uns von der ersten Nacht dieser Reise bekannt ist. Bei einem gemeinsamen Abendessen können wir die schöne MTB Reise Revue passieren lassen.

Fahrzeug: ca. 200 km / 5-6 Stunden

Unterkunft: Hotel Palma Real in San José | Verpflegung: F, A

15. Reisetag: Tag der Abreise - Rückflug

Heute werden Sie rechtzeitig zum Check-In an den internationalen Flughafen Juan Santamaria gebracht. Es wird ein Gruppentransfer zur Verfügung gestellt. Sollte Ihr Abflug nicht mit dem Gruppentransfer übereinstimmen, gibt es die Möglichkeit, gegen Aufpreis einen individuellen Transfer zu buchen.

Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
13.09.2025	27.09.2025	✓	3.090 €
25.09.2025	11.10.2025	✓	3.090 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Lokaler Deutsch sprechender MTB-Guide ab/bis ab Alajuela / bis Paquera
- > Flughafentransfers und Überlandfahrten wie angegeben
- > 14 x Übernachtung im Hotel
- > 14 x Frühstück, 9 x Mittagessen, 3 x Abendessen
- > Programm ab/bis San José
- > Gepäcktransport und Begleitfahrzeug
- > Eintrittsgelder lt. Programm
- > Reisekrankenschutz
- > Programm ab/bis San José
- > 14 x Übernachtung im Hotel
- > 14 x Frühstück, 9 x Mittagessen, 3 x Abendessen
- > Flughafentransfers und Überlandfahrten wie angegeben
- > Gepäcktransport und Begleitfahrzeug
- > Eintrittsgelder lt. Programm

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge nach / von San José
- > Mountainbike selbst mitzubringen (oder Lehrad Scott Scale 970 Cross Country 2018 - Miete 450€)
- > MTB Transport Gebühren auf den Flügen (variieren je nach Fluggesellschaft)
- > Ausreisesteuer am Flughafen San José
- > Zusätzliche Mahlzeiten und Getränke
- > Zusätzliche Ausflüge, Besichtigungen und Aktivitäten
- > Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- > Storno- und Reiseabbruchversicherung

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 12

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

- > Erleben Sie die ganze Bandbreite der faszinierenden Tier- und Pflanzenwelt in Costa Ricas artenreichen Nebel- und Bergregenwäldern vom Bike aus. Das Land zwischen Karibik und Pazifik ist ein Naturparadies und Eldorado für Mountainbiker. Die Vielfalt reicht von rauchenden Vulkanen bis zu dicht bewaldeten Bergen, von einsamen Stränden bis zu türkisblauen Flüssen, von dunklem Tiefland-Regenwald über dichte Nebelwälder bis zu weiten Savannen.
- > Ziel dieser exotischen Biketour ist der Norden Costa Ricas mit der Halbinsel Nicoya und den vulkanischen Cordilleras de Guanacaste und de Tilarán. Hauptattraktion im Landesinneren ist der 1.633 m hohe Vulkan Arenal, einer der aktivsten Vulkane der Erde. Lassen Sie sich frühmorgens vom vielstimmigen Konzert der Urwaldvögel wecken und nach einem Biketag voller Entdeckungen abends in einer der gemütlichen Lodges mit liebevoll zubereiteten einheimischen Gerichten verwöhnen. Die netten Bewohner Costa Ricas, die „Ticos“, freuen sich, Ihnen ihr Land zu zeigen. Baden, Relaxen und Schnorcheln an weißen Sandstränden beim Cahuita-Nationalpark bilden den krönenden Abschluss einer herrlichen Biketour voller Entdeckungen.
- > „Pura Vida“ - Costa Ricas Motto wirkt ansteckend – überzeugen Sie sich selbst!

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