

lonely planet

Costa Rica



54 detaillierte
Karten

Mehr als
1000 Tipps
für Hotels und
Restaurants,
Touren und
Natur

4 übersichtliche Kapitel

1

REISEPLANUNG

Wie plane ich meine Reise?

Fotos, Adressen und Tipps für eine perfekte Reise.

2

REISEZIELE

Alle Ziele auf einen Blick

Detaillierte Beschreibungen und Karten sowie Autorentipps.

3

COSTA RICA VERSTEHEN

So wird die Reise richtig gut

Mehr wissen – mehr sehen.

4

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Schnell nachgeschlagen

Guter Rat für unterwegs.

Auf einen Blick

Mit diesen Symbolen sind wichtige Kategorien leicht zu finden:

- | | |
|---|--|
|  Sehenswertes |  Schlafen |
|  Strände |  Essen |
|  Aktivitäten |  Ausgehen |
|  Kurse |  Unterhaltung |
|  Geführte Touren |  Shoppen |
|  Feste & Events |  Praktisches & Transport |

Alle Beschreibungen stammen von unseren Autoren, ihre Favoriten werden jeweils als Erstes genannt.





Die Einträge der Rubriken **Essen** und **Schlafen** sind nach dem Preis (günstig, mittelteuer, teuer) und den Vorlieben der Autoren geordnet.

Diese Symbole bieten hilfreiche Zusatzinformationen:

★ **Das empfehlen unsere Autoren**

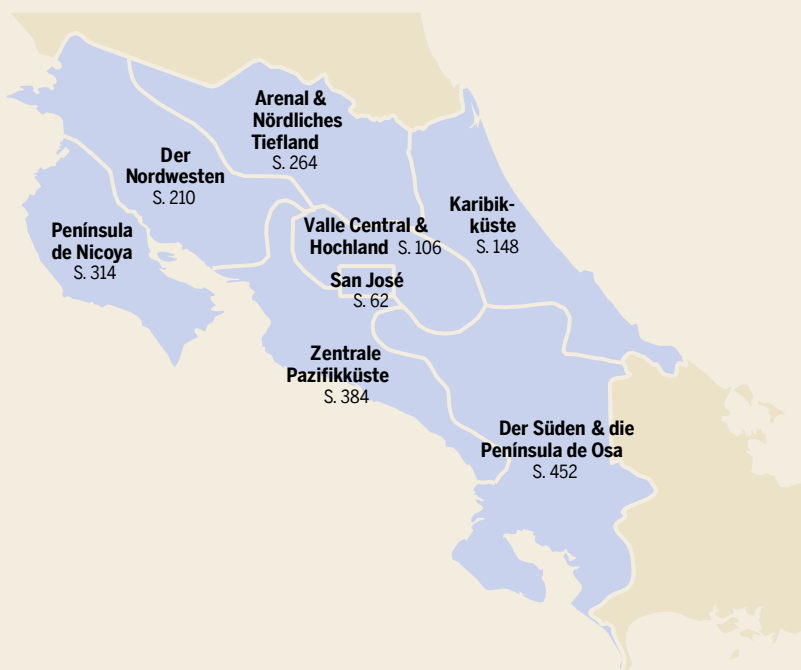
🌱 **Nachhaltig und umweltverträglich**

GRATIS Hier bezahlt man nichts

- | | |
|---|--|
|  Telefonnummer |  Zug |
|  Öffnungszeiten |  Metro-/MRT-Station |
|  Parkplatz |  Subway/S-Bahn/Skytrain-Station |
|  Nichtraucher |  U-Bahn-Station |
|  Klimaanlage |  BART-Station |
|  Internetzugang |  Monorail |
|  WLAN |  Apt. Apartment |
|  Swimmingpool |  Bett (im Schlafsaal) |
|  Auch für Vegetarier |  Zi. Zimmer |
|  Englischsprachige Speisekarte |  EZ Einzelzimmer |
|  Familienfreundlich |  DZ Doppelzimmer |
|  Tiere willkommen |  2BZ Zweibettzimmer |
|  Bus |  3BZ Dreibettzimmer |
|  Fähre |  4BZ Vierbettzimmer |
|  Straßenbahn | |

Details zu den Kartensymbolen siehe Legende S. 605.

Costa Rica



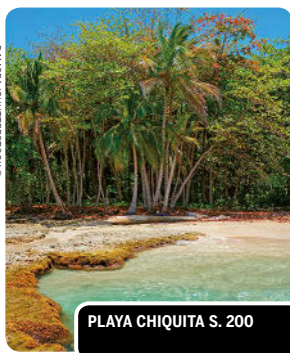
Jade Bremner, Ashley Harrell,
Brian Kluepfel, Mara Vorhees

REISEPLANUNG

Willkommen in Costa Rica	6
Übersichtskarte	8
Costa Ricas Top 10	10
Gut zu wissen	24
Costa Rica für Einsteiger	26
Was gibt's Neues?	28
Unterkunft	30
Monat für Monat	32
Reiserouten	35
Outdoor-Aktivitäten	42
Reisen mit Kindern	50
Essen & trinken wie die Einheimischen	53
Costa Rica im Überblick	58

REISEZIELE

SAN JOSÉ	62	San Ramón	124
VALLE CENTRAL & HOCHLAND	106	Heredia & Umgebung	126
Alajuela & das nördliche Tal	110	Heredia	126
Alajuela	110	Barva	129
Parque Nacional Volcán Poás	115	San Isidro de Heredia	131
Atenas	118	Cartago & Umgebung	132
Grecia	119	Cartago	132
Sarchí	120	Parque Nacional Volcán Irazú	134
Zarcelero	121	Valle de Orosi	135
Bajos del Toro	123	Turrialba & Umgebung	141
		Turrialba	141
		Monumento Nacional Arqueológico Guayabo	145



Inhalt

KARIBIKKÜSTE... 148

Das Atlantische Tiefland 152

Parque Nacional Braulio Carrillo	153
Guápiles & Umgebung ..	154
Siquirres	156
Puerto Limón	157
Moín	162

Nördliche Karibik 162

Parismina	162
Parque Nacional Tortuguero	164
Tortuguero Village	170
Barra del Colorado	177

Südliche Karibik 178

Reserva Biológica Hitoy-Cerere	179
Cahuita	179
Parque Nacional Cahuita	187
Puerto Viejo de Talamanca	189
Playa Cocles, Playa Chiquita & Punta Uva	200
Manzanillo	205
Refugio Nacional de Vida Silvestre Gandoca-Manzanillo	206
Sixaola	209

DER NORDWESTEN 210

Rund um Monteverde 213

Monteverde & Santa Elena	213
Bosque Nuboso Monteverde	232

Interamericana Norte 235

Montes de Oro	235
Rund um den Volcán Tenorio	236
Rund um den Volcán Miravalles	243
Parque Nacional Palo Verde	245
Liberia	247
Parque Nacional Rincón de la Vieja	251
Sektor Santa Rosa	255
Refugio Nacional de Vida Silvestre Bahía Junquillal	258
La Cruz	259
Bahía Salinas	260

ARENAL & NÖRDLICHES TIEFLAND 264

Arenal & Umgebung... 268

La Fortuna	268
Parque Nacional Volcán Arenal	282
El Castillo	284
Laguna de Arenal	287
Tilarán	293

Nördliches Tiefland ... 294

Upala	295
Refugio Nacional de Vida Silvestre Caño Negro	296
Los Chiles	298
San Rafael de Guatuso ..	299
Muelle de San Carlos ..	300
Ciudad Quesada (San Carlos)	301
Boca Tapada & Umgebung	302

Das Sarapiquí-Tal 304

San Miguel	304
La Virgen	305
Chilamate & Umgebung	306
Puerto Viejo de Sarapiquí	309
Estación Biológica La Selva	310
Horquetas & Umgebung	311

PENÍNSULA DE NICOYA 314

Der Norden der Halbinsel 318

Playas del Coco	318
Playa Hermosa	322
Playa Ocotal	324
Strände südlich von Playa Ocotal	324



REISEZIELE



ZUCKERVOGEL, PUERTO VIEJO DE SARAPIQUI S. 309



CATARATA LA CANGREJA S. 252

MAREK STEFJANKO/ALAMY STOCK PHOTO ©

INSPIRED BY NATURE/SHUTTERSTOCK ©

Playa Grande.....	328
Playa Tamarindo.....	331
Playas Avellanas & Negra	339
Playa Junquillal.....	341
Santa Cruz.....	344
Die mittlere Halbinsel 345	
Nicoya	345
Parque Nacional Barra Honda	346
Nosara Area.....	347
Refugio Nacional de Vida Silvestre Ostional... 353	
Playa Sámará	355
Playa Carrillo.....	362
Rund um Islita	362
Playas San Miguel & Coyote	363
Der Süden der Halbinsel 365	
Mal País & Santa Teresa	366
Cabuya.....	371
Montezuma.....	372
Playas Pochote & Tambor.....	379
Refugio Nacional de Vida Silvestre Curú	379
Paquera	380

Inseln vor der Bahía Gigante	381
Playa Naranjo	382

ZENTRALE PAZIFIKKÜSTE 384

Von Puntarenas bis Playa Palo Seco 388	
Puntarenas	389
Parque Nacional Carara.....	393
Tárcoles	395
Playa Herradura	397
Jacó	399
Playa Hermosa	407
Playa Esterillos.....	410
Parque Nacional Manuel Antonio & Umgebung 411	
Quepos.....	411
Von Quepos bis Manuel Antonio	417
Dorf Manuel Antonio.....	423
Parque Nacional Manuel Antonio	428
Von Quepos nach Uvita 432	
Matapalo	433
Nationales Schutzgebiet Hacienda Barú	434

Dominical.....	435
Escaleras	441
Uvita.....	442
Parque Nacional Marino Ballena	447
Ojochal.....	448

DER SÜDEN & DIE PENÍNSULA DE OSA.. 452

Die Straße nach Chirripó	456
San Gerardo de Dota... 456	
Cerro de La Muerte 460	
San Isidro de El General.....	461
San Gerardo de Rivas ... 463	
Parque Nacional Chirripó	466
Die Straße nach La Amistad	470
Reserva Indígena Boruca.....	470
Palmar	471
Neily	473
Paso Canoas	474
San Vito	474
Parque Internacional La Amistad	475

Inhalt

COSTA RICA VERSTEHEN

Geschichte.....	464
Natur & Umwelt	473
Costa Ricas Tierwelt	487
So lebt man in Costa Rica	497

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Allgemeine Informationen.....	564
Verkehrsmittel & -wege	576
Sprache	588
Register	598
Kartenlegende	605



TOTENKOPFÄFFCHEN S. 551



ENVISION FESTIVAL,
UVITA S. 444

Zum Corcovado via Bahía Drake.....	477
Sierpe.....	477
Bahía Drake.....	478
Rancho Quemado	485
Von Bahía Drake zum Corcovado.....	485
Parque Nacional Corcovado	487
Zum Corcovado via Puerto Jiménez... ..	492
Carate.....	492
Cabo Matapalo	493

Puerto Jiménez.....	495
Dos Brazos	500
Reserva Forestal Golfo Dulce	502
Golfo Dulce	504
Golfito	504
Parque Nacional Piedras Blancas	506
Zancudo.....	507
Pavones	509
Parque Nacional Isla del Coco	511

COVID-19

Vor Redaktionsschluss haben wir alle in diesem Buch vorgestellten Einrichtungen überprüft, um sicher zu sein, dass sie die Covid-19-Pandemie überstanden haben. Allerdings dürften die Auswirkungen der Pandemie auch nach Eindämmung des Corona-Virus noch lange spürbar bleiben, und es ist nicht auszuschließen, dass weiterhin Einschränkungen gelten oder erneut verhängt werden. Möglich also, dass manche Hotels, Restaurants, Läden oder Attraktionen wieder schließen müssen, ihre Öffnungszeiten ändern oder Reservierungen verlangen; einige werden vielleicht endgültig aufgeben. Es ist deshalb nach wie vor ratsam, vor der Anreise aktuelle Informationen einzuholen.

SPECIALS

Schildkröten der Karibik.....	168
Leben im Nebelwald ..	230
Unentdecktes Nicoya	342
Die Peninsula für Surfer	360
Naturschutzgebiete entlang der Zentralen Pazifikküste	425

Rechts:
Catarata del
Toro (S. 123)

MATTEO COLOMBO/GETTY IMAGES ©

WILLKOMMEN IN

Costa Rica



An einem klaren Tag sind vom Gipfel des Cerro Chirripó aus sowohl das Karibische Meer als auch der Pazifik in einem großartigen Rundumblick zu sehen, von einem prachtvollen Meer zum anderen. Es gefällt mir, wie dieses kleine Land eine ganze Welt an Abenteuern, Landschaften und Lebensformen bereithält. Egal, ob ich eine Woche oder ein Jahr hier bin, die Zeit reicht nie, um alles zu erkunden, was Costa Rica zu bieten hat.

Von Mara Vorhees, Autorin

Mehr über unsere Autoren auf S. 606





Costa Rica



NICARAGUA

KARIBISCHES
MEER

11°N

**Parque Nacional
Volcán Poás**
Ein rauchender Gipfel,
rundum üppiges Grün (S. 115)

Sarapiquí-Tal
Ein Paradies für Kanuten
und tolle Öko-Lodges (S. 304)

Parque Nacional Tortuguero
Vom Wasser aus Schildkröten
am Ufer betrachten (S. 164)

San José
Tief in die Küche und Kultur
des Landes eintauchen (S. 62)

Südliche Karibik
Ein Mix aus indigenen und
afrikanischen Kulturen (S. 178)

Cerro Chirripó
Eisige Seen, stürmische Höhen
und raue Wanderwege (S. 466)

**Parque Nacional
Manuel Antonio**
Gut zugänglicher Regenwald
und herrliche Strände (S. 428)

Parque Nacional Corcovado
Das schönste Naturerlebnis
in ganz Costa Rica (S. 487)

84°W

83°W

PANAMA

9°N



Costa Ricas Top 10



1 LEBEN IN DER WILDNIS

Dank Parks von Weltklasse, intensiven Bemühungen im Umweltschutz und einer geradezu unglaublichen Biodiversität leben in Costa Rica viele seltene und bedrohte Arten – es ist weltweit eines der besten Ziele, um Wildtiere zu beobachten: von Faultieren und Affen bis zu einer fantastischen Vielfalt tropischer Vögel.

Parque Nacional Corcovado

Schlammig, feuchtwarm und intensiv, bietet dieser weitläufige Regenwald (s. rechts) keine Parkspaziergänge, doch je weiter man vordringt, desto interessanter wird es: Die lebendigsten Abenteuer liegen an den selten begangenen Wegen des Corcovado.

S. 487

LOUIS MICHEL DESERT/SHUTTERSTOCK ©



IACOMINO FRIMAGES/SHUTTERSTOCK ©

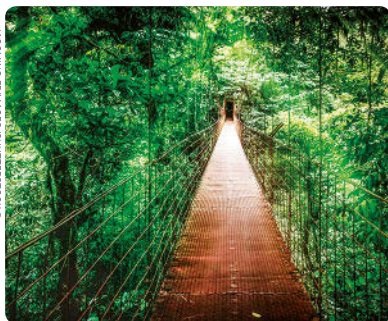


Parque Nacional Tortuguero

Im Kanu über die vom Dschungel gesäumten Kanäle von Tortuguero zu gleiten gleicht einer Safari zu Boot: Hier kommt man scheuen Kaimanen, Tabascoschildkröten, Seekühen, Affen und Faultieren sehr nahe. Zwischen herrlich grünen Feuchtgebieten und dem wilden Karibischen Meer ist dies einer der besten Orte in Costa Rica, um Wildtiere zu beobachten. S. 164

Oben: Schildkröten, Parque Nacional Tortuguero

IACOMINO FRIMAGES/SHUTTERSTOCK ©



Monteverde & Santa Elena

Costa Ricas herausragender Nebelwald ist ein Zufluchtsort für Vögel, darunter einige Arten, die in großer Höhe leben, die nirgends sonst im Land vorkommen. Unbedingt die Augen offen halten für den Dreilappenkotinga, den prächtigen Quetzal und Dutzende von Kolibriarten. S. 213

Oben: Nebelwald, Links außen: Fischertukan.

2 AUFREGENDE VULKANE

Es gibt nichts, was die pure Macht und die Gefahren unseres Planeten so deutlich zeigt, wie ein spektakulärer bewegter Berg. Egal ob man einen Blick über den Rand ins Innere der Erde wagt oder lieber aus der Ferne zuschaut (vielleicht entspannt aus einem heißen Wasserbecken), Costa Rica bietet die Gelegenheit dafür. Fünf aktive Vulkane präsentieren ihre geothermische Pracht mit beeindruckenden Kraterseen, blubbernden Fumarolen, festgewordener Lava und dampfenden Quellen.

Volcán Poás

Eine Stunde nordwestlich der Hauptstadt, bietet der Poás (Foto unten) ein Märchenland mit grünen Bergen und hortensienbestandenen Straßen, Erdbeerfarmen und Kaffeeplantagen. Der Vulkan selbst ist ein spektakuläres, nach Schwefel riechendes Ungetüm – er besitzt den zugänglichsten Vulkankrater des Landes. [S. 115](#)





ALEXILENA/SHUTTERSTOCK ©



MACDUFF EVERTON/GETTY IMAGES ©



KRISIA CAMPOS/GETTY IMAGES ©

Volcán Arenal

Auch wenn in der Nacht nicht mehr die flüssige Lava leuchtet, lohnt dieser mächtige, perfekt kegelförmige Vulkan (oben rechts) immer noch einen Besuch. Von Nebel verhüllt oder im strahlenden Sonnenschein, bietet der Arenal Wege zum Erkunden, Wasserfälle, um darin zu schwimmen, und heiße Quellen für ein entspanntes Bad. **S. 282**

Volcán Irazú

Es lohnt sich, früh zu kommen, um einen Blick auf die beeindruckenden Krater und türkisene Seen (links oben) des Volcán Irazú zu erhaschen, bevor die Wolken – und die Menschenmassen – anrollen. Mutige Forscher können die vulkanische Aschenlandschaft erkunden und sogar bis zum Gipfel auf 3432 m Höhe wandern. **S. 134**



3

TOLLE WELLEN

Point Break, Beach Break, Reef Break, links, rechts: egal ob diese Begriffe vertraut sind oder nicht – kein Problem. Costa Ricas Surflehrer sind geduldig und leichte Strände heißen Anfänger willkommen, aber auch erfahrene Surfer finden reichlich Herausforderungen. Die warmen Gewässer erfordern keine Neoprenanzüge und vielerorts gibt es Geräteverleih. Kein Wunder, dass der Film *Endless Summer II* hier gedreht wurde.



JEN EDNEY/GETTY IMAGES ©



KRYSIA CAMPOS/GETTY IMAGES ©

FOTOS993/SHUTTERSTOCK ©



Mal País & Santa Teresa

In dieser Doppelstadt sind die Wellen nahezu ideal. Außerhalb des Wassers ist es ein Yoga- und Gourmetparadies. Und am Allerbesten: Die üppig grünen Hügel und die lange Küste bilden eine perfekte Kulisse für farbenprächtige Sonnenuntergänge. [S. 366](#)

Oben links: Santa Teresa

Playa Grande

Dies ist eine kleine Stadt mit Staubpisten und einem naturbelassenen Strand (Foto oben rechts), doch die zuverlässigen Wellen locken reihenweise Surfer an. Zum Glück ist es ein langer Strand, der nie überbelegt ist. Jeweils am Ende des Strandes sind die besten Beach Breaks zu finden. [S. 373](#)

Dominical

Unzählige Menschen reisen nur zum Surfen nach Dominical (unten rechts). Und das liegt nicht nur an den guten Point und Beach Breaks, sondern auch daran, dass die Stadt eine sehr legere Atmosphäre, eine raffinierte Gastro-Szene und ein vor Ort produziertes durstlöschendes Bier zu bieten hat. [S. 435](#)

4 DEN KOPF IN DEN WOLKEN

In Höhen von über 1000 m nimmt Costa Ricas tropische Landschaft einen ganz anderen Charakter an. Der Nebelwald ist wolkenverhangen, mit moosbewachsenen Ranken, von Bächen durchzogen und voller Leben. Über 2500 m wird die Landschaft zum *páramo*, einem grasbedeckten, von Büschen bestandenen Hochland. Es ist nicht das Costa Rica der Ansichtskarten, aber diese faszinierenden Ökosysteme besitzen eine reiche Fauna und Flora und locken mit Abenteuern.

Bosque Nuboso Monteverde

Quäker, die dem Koreakrieg den Rücken kehrten, kamen in den 1950er-Jahren, sahen und schützten die 105 km² dieses Nebelwaldparadieses (Foto unten), das sich über die kontinentale Wasserscheide zieht. Sie sind immer noch hier, unterrichten und leben bescheiden, während Monteverde und die benachbarten Naturschutzgebiete bis heute eine mysteriöse neblige Zuflucht bieten. [S. 232](#)





WORLD PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK ©



MARCO DIAZ SEGURA/SHUTTERSTOCK ©



JURTSCHUWANE/SHUTTERSTOCK ©

Cerro Chirripó

Die Zweitages tour zum rauen Gipfel des Cerro Chirripó (oben links) belohnt Wanderer mit fantastischen Ausblicken auf windgepeitschte Felsen und eisige Seen, dazu gibt es die einzigartige Chance, sowohl das Karibische Meer als auch den Pazifik mit einem grandiosen Rundblick aus 3820 m Höhe zu sehen. [S. 466](#)

San Gerardo de Dota

Der reißende Fluss Savegre und die wolkenverhangenen Talamanca-Berge bilden die Kulisse für dieses malerische Dorf, das beliebt für Wanderungen, Angeln und Vogelbeobachtung ist. Der leuchtend bunte Quetzal ist oft auf den Avocadobäumen der Umgebung zu sehen. [S. 456](#)

Oben rechts: Laucharassari, San Gerardo de Dota

5 SCHILDKRÖTEN BEOBACHTEN

Im Schutz der Dunkelheit arbeiten an karibischen und pazifischen Stränden Meeresschildkröten daran, Nester zu bauen und Eier zu legen; währenddessen knacken winzige *tortuguitas* ihre Eierschalen und machen sich auf die gefährliche Reise ins Meer. In Costa Rica leben vier bedrohte Arten: Oliv-Bastardschildkröte, Lederschildkröte, Grüne Meeresschildkröte und Echte Karettschildkröte. Das jahrtausendealte Ritual dieser majestätischen Kreaturen zu beobachten, ist eine wundervolle Erfahrung.



JHEPHOTOS/ISTOCK ©



Parque Nacional Tortuguero

Von März bis Oktober brüten alle vier Arten hier, aber es ist der wichtigste Brutplatz der Grünen Meeresschildkröte (Foto oben). In Tortuguero entstand auch die Bewegung zum Schutz der Schildkröten.

S. 164

Parque Nacional Marino Las Baulas de Guanacaste

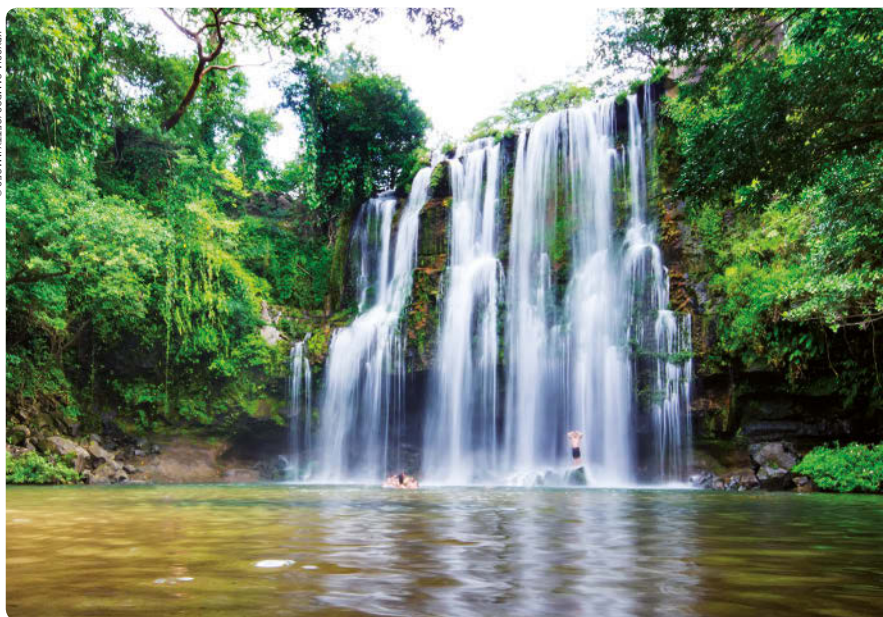
Las Baulas schützt den Strand von Playa Grande, das Brutgebiet der Lederschildkröte (Foto rechts). Diese riesigen Geschöpfe kommen von Oktober bis März an Land. S. 328

Refugio Nacional de Vida Silvestre Ostional

Oliv-Bastardschildkröten (Foto unten) kommen in Mengen – manchmal Tausende –, um ihre Nester am Strand von Ostional zu bauen. Während der Regenzeit findet diese unglaubliche *arribada* fast monatlich statt.

S. 353

6 SCHWIMMEN AM WASSERFALL



KRYSZIA CAMPOS/GETTY IMAGES ©

DAVID MCMAHON/SHUTTERSTOCK ©

Schon ehe man es sieht, hört man es – das tosende Wasser, das über Felsen in Becken am Fuß stürzt. Trotz dieser Ankündigung ist der erste Blick überwältigend, wenn die glitzernden Wasserkaskaden durch das Grün des Dschungels schneiden und über rötliche Felsen stürzen. In Costa Rica gibt es viele atemberaubende Wasserfälle, viele an ihrem Fuß mit Becken, die zu einem kühlen und erfrischenden Bad einladen.

Montezuma-Wasserfälle

Eine 40-minütige Wanderung am Fluss entlang führt zu drei Stufen mit reißendem Wasser; an jeder gibt es eine Möglichkeit zum Schwimmen, vom Eintauchen bis zu einem Sprung. [S. 372](#)

Llanos de Cortés

Diese wundervolle, breite Wasserkaskade (Foto oben) ist besonders beliebt, weil sie einen perfekten Strand mit Schwimmbecken bietet, großartige Felsen für Kletterer und – nicht am unwichtigsten – leichten Zugang. [S. 259](#)

Viento Fresco

Ein 1,3 km langer Weg (und rund 400 Stufen) verbindet diese vier wunderschönen Wasserfälle. Viento Fresco ist ein perfekter Zwischenstopp auf der Fahrt von La Fortuna und Monteverde. [S. 293](#)

KEVIN SCHAFER/GETTY IMAGES ©

7 WILDWASSERFAHRTEN

Adrenalinjunkies können in Costa Rica einige atemberaubende Flussstrecken bewältigen. Sie müssen nur einen Fluss auswählen, irgendeinen Fluss. Alle bieten großartige Strecken, mit Schwierigkeitsgraden von Klasse I bis Klasse V. Doch alle besitzen auch harmlosere Abschnitte, auf denen man die üppige Dschungelszenerie und das Tierleben in den Schluchten genießt. Alles, was man braucht, sind eine Schwimmweste, ein Helm und eine Portion Glück.



KEVIN SCHAEFER/GETTY IMAGES ©



PARNUTS/SHUTTERSTOCK ©



Río Sarapiquí

Dieser wild schäumende Fluss (oben links) ist ein Paradies für Paddler. Wer sich nicht auf dem Wasser befindet, kann in Waldschutzgebieten den wilden, sumpfigen Dschungel erkunden. [S. 307](#)

Río Pacuare

Nahe Turrialba bietet der wilde Río Pacuare (unten links) das beste Wildwasser des Landes mit Stromschnellen bis einschließlich Klasse V. [S. 143](#)

Río Savegre

Die sanfteren Stromschnellen des Río Savegre (oben) legen in der Regenzeit an Gewalt zu, wenn die Ufer von üppigem Regenwald bestanden die perfekte Kulisse für ein Abenteuer bieten. [S. 412](#)

8 ABENTEUER IN DEN BAUMWIPFELN



TG23/SHUTTERSTOCK ©



HENK BOGAARD/SHUTTERSTOCK ©

Nur wenige Dinge machen mehr Spaß, als sich an einem Seil festzumachen und in großer Höhe mit großer Geschwindigkeit durch die Baumwipfel des Dschungels zu gleiten. Aber natürlich lässt sich der Wipfelbereich auch auf weniger abenteuerliche Art erkunden. Costa Rica bietet die Möglichkeit zu ernsthaften Klettertouren auf Bäume, und man kann sogar in den Bäumen schlafen und eine Nacht in einem traumhaften Baumhaus verbringen.

Seilrutschen

Es gibt im ganzen Land Seilrutschen, aber der beste Platz dafür ist Monteverde (Foto links), wo der Wald lebt, der Nebel fein und bewegt ist und man dem Erlebnis noch gut nachspüren kann. **S. 232**

Klettern auf Bäume

Hier kann man seinen Mut auf original Dschungelart testen: Auf eine gut 20 m hohe Würgefeige mit einer Aussichtsplattform fast ganz oben klettern (bei Psycho Tours in Cabo Matapalo). Um dort hinzukommen, einfach losklettern. **S. 494**

Leben Im Baumhaus

Überall im Land gibt es für Besucher unglaubliche Gelegenheiten, um in richtigen, von Affen getesten Baumhäusern zu schlafen. Besonders schön ist die Finca Bellavista, eine ganze Gemeinschaft von Baumhäusern tief im Regenwald. **S. 507**

Links: Treehouse, Boca Tapada (S.302)

9 STRAND- SPAZIERGÄNGE

Bei Costa Rica hört man viel von Abenteuern, aber manchmal sollte ein Urlauber auch einfach nur an einem herrlichen Sandstrand ruhen, die Zehen ins Wasser tauchen und entspannen. Glücklicherweise ist das Land mit fast 1300 km Küsten an zwei verschiedenen Meeren gesegnet und einige dieser vielen Kilometer eignen sich hervorragend zum Abhängen am Strand. Also keinesfalls vergessen, einen Entspannungstag zwischen all den Abenteuern einzubauen.

Südliche Karibikküste

Von Cahuita bis Manzanillo reiht sich an der südlichen Karibikküste ein hübscher Strand an den anderen, einer einladender als der andere. Cahuitas wilde Playa Negra mit schwarzem Sand lockt nicht nur Surfer an, man kann dort auch toll schwimmen. [S. 179](#)

Unten: Strand, Manzanillo (S. 205)



FOTO: S93V SHUTTERSTOCK ©



Playa Sámará

Playa Sámará (oben) besitzt etwas, dem man nur schwer widerstehen kann. Ist es der malerische Halbmond mit Sand, der zwei felsige Landspitzen verbindet und mit vielen hübschen Strandbars bestückt ist? [S. 355](#)

Parque Nacional Manuel Antonio

Trotz der Besucher bleibt dies ein Juwel, wo Kapuzineräffchen (rechts) über idyllische Strände huschen und Pelikane im klaren Wasser landen. Die Playa Gemelas ist ein großartiger, oft übersehener versteckter Strand. [S. 428](#)

10 KAFFEE: BOHNEN FÜR DIE WELT



MAREKAGNIEW/GETTY IMAGES ©

INGALOUKELLE/SHUTTERSTOCK ©

An den malerischen Nebenstraßen des Valle Central und der Hochländer sind die Hänge ein Patchwork aus Äckern und Kaffeesträuchern. Wer neugierig auf das magische Gebräu ist, besucht eine der Kaffeeplantagen und erfährt, wie die goldenen Bohnen Costa Ricas von der Pflanze in die Tasse kommen. Verkostungen sind immer inklusive! Und außerdem sind Kaffeebohnen ein perfektes Souvenir, das man hier gut ersteinen kann.

Café Britt Finca

In der Valle Central ist die charmante Stadt Barva eine Art Kaffeezentrum. Hier ist der bekannteste Hersteller und wichtigste Kaffee-Exporteur des Landes, Café Britt, beheimatet. [S. 130](#)

Santa Elena

Die einheimischen Bauern bauen vielfältige Früchte an, darunter die heilige Kaffeebohne. Viele zeigen gern ihre Produktion, die oft nachhaltig betrieben wird. [S. 213](#)

Mi Cafecito

In den Ausläufern des Volcán Poás ist Mi Cafecito ein perfekter Ort für einen Zwischenstopp. Hier gibt es einen kräftigen Schuss Kaffee und eine Unterrichtsstunde in organischem Kaffeeanbau. [S. 304](#)

HUGO BRIZARD - YOUSU/PHOTO/SHUTTERSTOCK ©

Gut zu wissen

Weitere Hinweise im Kapitel „Allgemeine Informationen“ (S. 564)

Währung

Costa Rican Colón (₡)
US Dollar (\$)

Sprachen

Spanisch, Englisch

Visa

Angehörige der meisten Länder brauchen für einen Aufenthalt bis zu 90 Tagen kein Visum. Informationen unter www.costarica-embassy.org.

Geld

US-Dollar werden fast überall angenommen und auch an vielen Geldautomaten ausgegeben. Für kleine Orte und Busfahrten sollte man Colones mitführen. Kreditkarten werden häufig akzeptiert.

Handys

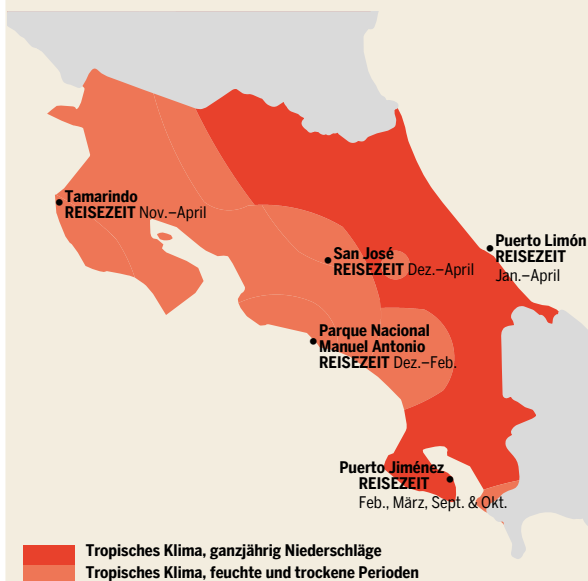
Prepaid-SIM-Karten sind vielerorts erhältlich.

Details zu Mobilfunkanbietern finden sich unter www.opensignal.com/networks

Zeit

Central Standard Time (GMT/UTC minus sechs Stunden)

Reisezeit



Hochsaison

(Dez.–April)

➔ Auch in der Trockenzeit gibt es gelegentlich Regen; am Wochenende füllen sich die Strandorte mit einheimischen Touristen.

➔ Unterkünfte sollten deutlich im Voraus gebucht werden; mancherorts wird ein Mindestaufenthalt gefordert.

Zwischensaison

(Mai–Juli)

➔ Der Regen wird häufiger, die Touristen werden seltener.

➔ Viele Unterkünfte bieten günstigere Preise.

➔ Die Straßen sind schlammig, das Wasser in den Flüssen steigt; abseits der Hauptwege stellt das Reisen eine Herausforderung dar.

Nachsaison

(Aug.–Nov.)

➔ Die Regenmenge ist am größten. Am Pazifik herrschen Top-Surfbedingungen.

➔ Ländliche Straßen können wegen Flussüberquerungen unpassierbar sein.

➔ Die Preise für Unterkünfte liegen niedriger und manche Unterkünfte sind geschlossen.

Websites

Anywhere Costa Rica (www.anywhere.com/costa-rica) Ausgezeichneter Überblick über örtliche Ziele, von einer gut besprochenen Tour betrieben.

Essential Costa Rica (www.visitcostarica.com) Die Website der Tourismusbehörde von Costa Rica bietet Tipps zur Planung und Details zu Reisezielen.

Yo Viajo (www.yoviajocr.com) Wenn man zwei Ziele im Land eingibt, werden der Fahrplan und der Fahrpreis angezeigt.

The Tico Times (www.ticotimes.net) Die Website der englischsprachigen Zeitung Costa Ricas; das Archiv, in dem man suchen kann, hilft bei der Reiseplanung.

Lonely Planet (www.lonelyplanet.com/costa-rica) Informationen zu Reisezielen, Hotelbuchungen, Reiseforum und mehr.

My Tan Feet (www.mytanfeet.com) Tipps und Reiseberichte von einem Expat-Paar, das in Costa Rica lebt.

Telefonnummern

Costa Ricas Ländervorwahl	☑ +506
Internationale Auskunft	☑ 00
Notfall	☑ 911

Wechselkurse

Eurozone	1 €	733 ¢
Schweiz	1 SFr.	693 ¢
USA	1 US\$	641 ¢

Aktuelle Wechselkurse unter www.xe.com

Tagesbudget

Preiswert: unter 50 US\$

➔ Bett im Schlafsaal: 8–20 US\$

➔ Mahlzeit in einem *soda* (billiges Lokal): 5–8 US\$

➔ Trampen: kostenlos

➔ Fahrt mit örtlichem Bus: 2 US\$ oder weniger

Mittelteuer: 50–150 US\$

➔ Einfaches Zimmer mit Bad: 40–80 US\$ pro Nacht

➔ Mahlzeit in einem Touristenrestaurant: 5–12 US\$

➔ Fahrt in einem erstklassigen Bus wie beispielsweise Interbus: 50–60 US\$

Teuer: über 150 US\$

➔ Gehobene Lodges und Boutiquehotels: ab 80 US\$ pro Nacht

➔ Mahlzeit in einem internationalen Fusion-Restaurant: ab 20 US\$

➔ Geführte Tierbeobachtungstour: ab 40 US\$

➔ Kurzer Inlandsflug: ab 100 US\$

➔ Miete eines Allraders für Fahrten vor Ort: ab 60 US\$ pro Tag

Öffnungszeiten

Die folgenden Zeiten gelten für die Hochsaison; während der Zwischen- und der Nachsaison sind die Öffnungszeiten im Allgemeinen etwas kürzer. Sehenswürdigkeiten, Anbieter von Aktivitäten und Restaurants haben in der Regel täglich geöffnet.

Banken Montag bis Freitag 9–16 Uhr, manchmal Samstag 9–12 Uhr

Bars und Clubs 20–2 Uhr

Restaurants 7–21 Uhr; gehobene Lokale haben möglicherweise nur abends offen; in entlegenen Gegenden sind manche *sodas* nur zu speziellen Essenszeiten geöffnet

Läden Montag bis Samstag 9–18 Uhr

Ankunft in Costa Rica

Aeropuerto Internacional Juan Santamaría (San José) Busse vom Flughafen in die Stadtmitte von San José (etwa 1,50 US\$, 20 Minuten bis eine Stunde, stündlich) verkehren den ganzen Tag. Taxis (ab 30 US\$, 20 Minuten bis eine Stunde) fahren vom offiziellen Standplatz. Interbus bedient die Strecken vom Flughafen zu verschiedenen Hotels in San José (Erwachsener/Kind 19,50/9 US\$). Viele Autoverleihfirmen haben eine Filiale am Flughafen; im Voraus buchen.

Aeropuerto Internacional Daniel Oduber Quirós (Liberia) Von Montag bis Samstag zwischen 5 und 21 Uhr Busse zum Mercado Municipal (etwa 1 US\$, 30 Minuten, stündlich), sonntags seltener. Taxis kosten etwa 20 US\$. Einige der Autoverleihfirmen haben Filialen am Flughafen; im Voraus buchen.

Unterwegs vor Ort

Auto Autos können an internationalen Flughäfen und in den Haupttouristenorten gemietet werden. Allrader sind vorteilhaft (in manchen Regionen unumgänglich); möglichst nicht nachts fahren.

Bus Sehr preisgünstig und in weiten Teilen des Landes unterwegs, doch die Fahrten können langsam und relativ selten sein.

Flug Günstige Inlandsflüge zwischen San José und Zielen wie Puerto Jiménez, Quepos und Tortuguero sparen Fahrzeit.

Shuttlebusse Private und gemeinsam genutzte Shuttlebusse wie Interbus und Gray Line bieten Tür-zu-Tür-Service zwischen Unterkünften und beliebten Zielen

Mehr zum Thema
Unterwegs vor Ort
auf S. 576



Costa Rica für Einsteiger

Weitere Hinweise im Kapitel „Allgemeine Informationen“ (S. 564)

Checkliste

- ➔ Ist der Reisepass noch gültig? Ist ein Visum nötig?
- ➔ Nötige Impfungen und Medikamente erhalten
- ➔ Reiseversicherung
- ➔ Vorschriften der Fluglinie zu übergroßen Gepäckstücken wie einem Surfbrett überprüfen
- ➔ Versicherungsbedingungen der Kreditkartenfirma bei der Anmietung eines Autos prüfen
- ➔ Einen internationalen Handytarif besorgen

Reisegepäck

- ➔ Sprachführer für lateinamerikanisches Spanisch
- ➔ Sonnenbrille, Sonnenhut und Sonnencreme
- ➔ Wandersandalen oder Wasserschuhe
- ➔ Nachfüllbare Wasserflasche
- ➔ Insektenschutz mit DEET
- ➔ Wasserfeste Handyhülle
- ➔ Taschenlampe oder Stirnlampe
- ➔ Regenmantel
- ➔ Fernglas
- ➔ Erste-Hilfe-Kasten
- ➔ Kleiner Tagesrucksack

Top-Tipps für unterwegs

- ➔ In Costa Rica kann alles ein bisschen länger dauern. Verzögerungen gelassen nehmen, sich nicht zu viel vornehmen.
- ➔ Autofahren bei Nacht vermeiden: Fußgänger, Tiere und Schlaglöcher sind auf weitgehend unbeleuchteten Straßen schwer zu sehen. Achtung auf ungeduldige Fahrer, die auf zweispurigen Straßen überholen; zu dichtes Auffahren ist eine Art Nationalsport.
- ➔ Es ist immer besser, mehrere Leute nach dem Weg zu fahren.
- ➔ Da oft nur Barzahlung möglich ist und Geldautomaten in entlegenen Gegenden fehlen, immer auch Colones und Dollar mitführen.
- ➔ Ticos verwenden viele regionale Ausdrücke, selbst spanischsprachige Touristen müssen sich erst einhören.

Kleidung

Das Klima an den Küsten ist sonnig und feuchtheiß, so dass kurze Hosen und Hemden bzw. Blusen ratsam sind. Trotzdem empfiehlt es sich, für höher gelegene Gegenden Pullover und eine Jacke mitzunehmen. Wer auf den Chirripó will, zieht mehrere Kleidungsstücke übereinander an. Auch Hut und Handschuhe sind wichtig. Für die feuchtheißen Regenschwäler empfiehlt sich ein T-Shirt mit langen Ärmeln und eine Hose gegen die Insekten. Ein Regencap ist praktisch.

Schlafen

Wer in der Hochsaison reist, sollte im Voraus reservieren; das ist vor allem während der Ferien zu Weihnachten, Neujahr und Ostern (Semana Santa) der Fall; hohe Preise.

Hotels und Lodges Es gibt alles von kleinen familiengeführten Hotels bis zu Boutiquehotels und größeren Häusern.

Pensionen und B&Bs Die Vielfalt an B&Bs im ganzen Land ist groß; sie spiegelt die Unterschiedlichkeit der Landschaft ebenso wie der Besitzer.

Hostels In den beliebteren Touristenorten gibt es großartige Hostels, einige von großer Qualität mit ausgezeichneten Annehmlichkeiten.

Apartments und Villen Alle Arten von kurzfristig mietbaren Apartments, Villen und immer mehr ganzen Häusern sind im Angebot.

Essen

Eine Handvoll edler Restaurants lohnen eine Reservierung.

Sodas Schlichte Lokale von Art einer Cafeteria mit günstigen Menüs, oft mit Reis und Suppen.

Ketten In größeren Städten gibt es internationale und örtliche Ketten wie McDonald's und KFC, immer öfter mit WLAN.

Cafés In den meisten Touristenorten findet man Cafés mit gutem einheimischem Kaffee und belegten Broten.

International In größeren Städten gibt es Sushi, italienische, französische und andere internationale Küche.

Bar-Gerichte Die meisten Bars servieren *bocas* (Snacks), darunter oft westliche Alternativen wie Burgers.



Guacamole mit Bananen-Chips

Handeln

➔ Der hohe Lebensstandard und ein Strom internationaler Touristen hat dazu geführt, dass die lateinamerikanische Tradition des Handelns in Costa Rica unüblich ist.

➔ Auf Märkten im Freien ist das Verhandeln der Preise akzeptabel, ebenso beim Aushandeln von Touren oder einer Fahrt mit Langstreckentaxis.

Trinkgeld

Führer Führer bekommen pro Person und Tag zwischen 5 und 20 US\$. Der Fahrer einer Tour bekommt etwa die Hälfte des Trinkgelds eines Führers.

Hotels Gepäckträger oder Portiers erhalten pro Service 1 bis 5 US\$, die Zimmermädchen bekommen in gehobenen Hotels 1 bis 2 US\$ pro Tag.

Restaurants Die Rechnung enthält in der Regel 10 % Service. Sonst gibt man ein Trinkgeld.

Taxis Nur bei gutem Service.

Etikette

Costa Ricaner sind zwar sehr entspannt, legen aber auch großen Wert darauf, *bien educado* (höflich) zu sein. Respektvolles Verhalten und ein Lächeln öffnen viele Türen.

Um Hilfe bitten Wer jemanden ansprechen möchte, sagt *disculpe* (wörtlich „Verzeihung“). Um sich zu entschuldigen, sagt man *perdón* (wörtlich „Entschuldigung“).

Besuch indigener Gemeinden Wer Fotos, insbesondere von Kindern, machen möchte, sollte vorher unbedingt um Erlaubnis bitten.

Surfen Neulinge sollten die Vorfahrtsregeln kennen und nicht anderen Surfern in die Quere kommen; auf Schwimmer achten!

Trampen In ländlichen Gegenden ist es nicht ungewöhnlich, Anhalter mitzunehmen. Wer bei Einheimischen mitfährt, sollte einen Beitrag zu den Benzinkosten anbieten.

Oben ohne sonnenbaden Oben ohne in der Sonne zu liegen gehört sich für Frauen in der Öffentlichkeit nicht.

Sprache

Spanisch ist die Landessprache, und einige einfache Sätze zu können, ist nicht nur höflich, sondern auch wichtig, vor allem bei Fahrten durch ländliche Gegenden. Trotzdem hat die lange Geschichte nordamerikanischer Touristen Englisch zur zweiten inoffiziellen Sprache des Landes gemacht. Außer in einfachen *sodas* (billigen Lokalen), örtlichen Bussen und Läden, die ausschließlich von Einheimischen besucht werden, können Reisende mit zweisprachigen Speisekarten, Hinweisschildern und Broschüren rechnen. Weiteres im Kapitel „Sprache“, S. 588.

Was gibt's Neues?

Die größten Attraktionen in Costa Rica sind so alt wie die Bäume. In der Tat sind es die Bäume. Aber es gibt auch Neues, Innovatives in diesem Land, von trendigen Lokalen bis zu progressiven Umweltprogrammen – selbst in einer Zeit, in der das Land darum kämpft, sich von den wirtschaftlichen Auswirkungen der weltweiten Pandemie zu erholen.

Top-Reiseland

Costa Rica erhielt 2020 von Lonely Planet Platz sechs in der Liste der Top-10-Reiseländer – aufgrund seiner Betonung von Nachhaltigkeit und Wellness. Die Bewohner verstehen die Bedeutung der Erhaltung ihres Anteils am tropischen Paradies und haben Wege gefunden, auch andere einzuladen, um in Harmonie mit den Nachbarn zu leben. Jüngste Versuche, die Kohlenstoffneutralität zu erreichen sind ein konkretes Beispiel für dieses Engagement.

Weniger Kohlenstoffemission

Costa Rica produziert heute 98 % seiner Elektrizität aus erneuerbaren Quellen, darunter Wasserkraft, Solarenergie und Geothermie. Doch eine Transportinfrastruktur, die noch weitgehend auf Erdöl vertraut, bringt 40 % der Emissionen des Landes. Der jüngste Plan zur Reduzierung der Emissionen sieht den Bau einer neuen elektrischen Zugstrecke in San José vor und den Wechsel zu elektrischen Bussen. Ziel ist, die Zahl der Autos in städtischen

INSIDERWISSEN

WAS GESCHIEHT IN COSTA RICA

Mara Vorhees, Lonely-Planet-Autorin

In einem Land, in dem fast 10 % aller Jobs vom Tourismus abhängen, hatte die Pandemie einen schwerwiegenden Einfluss auf die Wirtschaft. Die internationalen Grenzen waren fast fünf Monate geschlossen und Reisen aus den USA waren noch länger beschränkt. Nach Angaben der Zentralbank schrumpften Hotel- und Gaststättengewerbe 2020 um 40 %. Es besteht kaum Optimismus, dass sich die Situation schnell verbessern wird, obwohl das Tourismusministerium die Hoffnung hat, dass die Konzentration des Landes auf Natur-Tourismus der Erholung helfen würde.

Vor der Pandemie präsentierte Costa Rica seinen neuen Plan (2019), bis 2050 Null-Emissionen zu erreichen und seinen CO₂-Fußabdruck zu eliminieren. Der neue Termin liegt deutlich später als das ursprüngliche Ziel 2021, doch immerhin gibt es einen Plan – das ist mehr als in vielen anderen Ländern der Welt.

Ob Costa Rica an diesem Plan festhalten kann, ist eine andere Frage. Die Wirtschaft ist stark vom Tourismus abhängig – und das noch mehr seit auf touristische Dienstleistungen eine Mehrwertsteuer von 13 % erhoben wird. Doch der Tourismus verlangt bessere Flughäfen und bessere Straßen; Arbeiten, die in direktem Konflikt mit der Reduzierung der CO₂-Emission stehen.

Darin liegt die große Herausforderung: Dieses empfindliche Gleichgewicht zwischen Entwicklung und Bewahrung zu erreichen und aufrechtzuerhalten. Costa Rica hat nicht in allen Punkten einen konkreten Plan, aber es gibt das Bewusstsein – und es wächst –, dass der wichtigste Bodenschatz des Landes die Natur selbst ist, die geschützt und erhalten werden muss.

Bereichen bis 2040 um die Hälfte zu reduzieren – eine echte Herausforderung.

Neue Containerverwendung

Unternehmer treiben das Recycling noch weiter und verwenden alte Container für neue Unternehmungen. Die Container sind erschwinglich, umweltfreundlich und nahezu unzerstörbar. In ihnen befinden sich Hotels (S. 350), Restaurants (S. 446) und sogar ein Yoga-Institut (S. 437).

Stop Animal Selfies

2019 lancierte die Regierung ihre Kampagne für den Ökotourismus, #stopanimalselfies, um Reisenden klarzumachen, dass direkter Kontakt zu Wildtieren schädlich ist. Wer so nah am Tier ist, um ein Selfie zu schießen, ist zu nah. Das sollte Reisende nicht überraschen, den überall stehenden Schilder, die den direkten Umgang mit und das Füttern von Wildtieren verbieten.

Verbesserte Infrastruktur

Um Jobs zu schaffen und den Tourismus zu fördern, werden mehrere Inlandsflughäfen ausgebaut. Es gibt neue Terminals – einige im Bau – in Bahía Drake, Guápiles, San Isidro und Tortuguero, auch diejenigen von Golfito, Palmar Sur und Puerto Jiménez wurden umgestaltet. Inzwischen wird sehr viel asphaltiert, mit neuen Straßen nach Monteverde, El Castillo und Boca Tapada sowie einem vierspurigen Super-Highway zwischen Guápiles und Puerto Limón (Ruta 4). Eine neue Brücke über den Fluss Sixaola wird die Grenzstadt Sixaola mit Guabito in Panama verbinden. Ein weiteres Asphaltband wird El Castillo durchziehen und Fahrern eine Verbindung zu den Nebelwäldern von Monteverde bieten.

Lebensmittelmärkte

Bei diesen einladenden Märkten geht es weniger um den Lebensmittelkauf als darum in einer Reihe von trendigen Restaurants und Craft-Bier-Bars etwas zu essen und zu trinken. Auf manchen Märkten kann man auch einheimisches Kunsthandwerk kaufen oder Livemusik hören.

- ➔ Container-Platz, San José (S. 91)
- ➔ Mercado La California, San José (S. 93)
- ➔ El Mercadito, Tamarindo (S. 336)
- ➔ El Garden, Portrero (S. 325)

HÖREN, SEHEN, FOLGEN

Aktuelle Nachrichten unter www.lonelyplanet.com/costa-rica/articles.

The Costa Rica Experience Beliebter Podcast über das Leben von Expats im Land.

Twitter @Visit_CostaRica Offizieller Feed von Costa Ricas Tourismusbehörde.

Voz de Guanacaste (www.vozdeguanacaste.com) Artikel zu aktuellen Ereignissen, Kultur sowie Umweltschutz- und Menschenrechtsthemen.

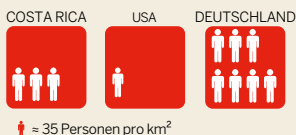
Costa Rican Times (www.costaricantimes.com) Lokale Nachrichten, Unterhaltung, Sport.

IM ÜBERBLICK

Lebenserwartung 79,8

Anzahl Orchideenarten 1400

Bevölkerung 5,09 Millionen



Craft-Bier

Die Ankunft von Craft-Bier in Costa Rica ist es wert, zu feiern. Man findet es in fast jedem Pub und Experimente mit einheimischen Zutaten gehen unvermindert weiter.

- ➔ Hoppy's Place, San José (S. 95)
- ➔ Casa House of Beers, San José (S. 92)
- ➔ La Selva Brewery, Cabuya (S. 372)
- ➔ Fuego Brew Co, Dominical (S. 440)

Rechte für Schwule & Lesben

Im Jahr 2018 verfügte der Inter-American Court on Human Rights die Legalisierung der gleichgeschlechtlichen Ehe und des Adoptionsrechts sowie die Anerkennung nichtgeschlechtlicher Identitäten. Der Oberste Gerichtshof entschied, dass das Verbot gleichgeschlechtlicher Ehen illegal war. 2020 wurde die gleichgeschlechtliche Ehe legal. Laut Umfragen sind rund 60 % der Bevölkerung gegen diese Änderung.

Unterkünfte

Weitere Unterkünfte in den einzelnen Regionalkapiteln
(ab S. 62)

PREISSPANNEN

Die folgenden Preisangaben beziehen sich auf ein Standard-Doppelzimmer mit Bad in der Hochsaison. Wenn nicht anders angegeben, ist eine kombinierte Tourismus- und Umsatzsteuer im Preis enthalten.

\$ weniger als 60 US\$

\$\$ 60–150 US\$

\$\$\$ mehr als 150 US\$

Unterkünfte

Apartments und Villen Sie besitzen häufig eine Küche und mehrere Schlafzimmer; langfristige Vermietungen sind ideal für Familien.

B&Bs und Pensionen Meist Mittelklasse- bis gehobene Unterkünfte, oft von europäischen oder nordamerikanischen Expats geführt.

Camping Die meisten Touristenorte verfügen über wenigstens einen Campingplatz, der in der Regel Toiletten, kalte Duschen und eine Küche bietet. Auch in vielen Nationalparks gibt es Plätze.

Hostels Die Hostelszene hat sich in vielen Touristenorten stark verbessert; es gibt „Resort-Hostels“ mit Annehmlichkeiten wie Bars, Pools und Einzelzimmern. Im Vergleich zu anderen Zielen in Mittelamerika sind in Costa Rica die Hostels ziemlich teuer, allerdings ist die Qualität herausragend.

Hotels und Lodges Es gibt eine große Auswahl an Optionen, die sich in Größe, Lage und Atmosphäre gewaltig unterscheiden. Es ist ratsam, sich ein Zimmer zeigen zu lassen, bevor man bleibt, vor allem im Budget-Bereich, da selbst die Zimmer innerhalb eines Hotels verschieden sein können. Der Begriff *cabina* (Hütte) umfasst vielerlei Preise und Angebote, von sehr rustikal bis sehr teuer.

Gut zum Übernachten

Für den kleinen Geldbeutel

Costa Rica ist nicht das günstigste Land in Mittelamerika für Reisende mit einem kleinen Budget. Positiv ist, dass höhere Preise auch für höhere Qualität stehen. Budget-Reisende können Resort-Hostels, Dschungel-Hostels und Öko-Hostels erwarten, die mit tollen Erlebnissen aufwarten. Die wichtigsten Touristenorte bieten Unterkünfte in allen Preislagen, abgelegene Ziele bieten weniger Möglichkeiten.

- ➔ Flutterby House, Uvita (S. 444)
- ➔ Buddha House, Jacó (S. 402)
- ➔ Pensión Santa Elena, Monteverde & Santa Elena (S. 222)
- ➔ Playa Grande Surf Camp, Playa Grande (S. 328)
- ➔ Osa Jungle Hostel, Puerto Jiménez (S. 496)
- ➔ Bolita Rainforest Hostel, Dos Brazos (S. 501)

Ideal für Familien

Costa Rica ist ein Traumziel für abenteuerlustige Kinder, die in einem Baumhaus leben, im Dschungel schlafen oder zum Rauschen der Wellen aufwachen wollen. Es gibt für Kinder aller Altersgruppen Gelegenheiten, um ihre wildesten Fantasien auszuleben. Viele dieser Unterkünfte bieten auch ein gewisses Maß an Bequemlichkeit und Luxus, die von den anderen Familienmitgliedern geschätzt werden.

- ➔ Tree Houses Hotel, Ciudad Quesada (S. 302)
- ➔ Chira, Monteverde & Santa Elena (S. 225)
- ➔ Río Perdido, Volcán Miravalles Area (S. 243)
- ➔ Rafiki Safari Lodge, Quepos (S. 431)
- ➔ Fiesta Resort, Puntarenas (S. 390)
- ➔ Naguala Jungle Lodge, Bahía Drake (S. 482)



Evergreen Lodge (S. 174), Tortuguero Village



Reserva Biológica Bosque Nuboso Monteverde (S. 232)

Für Alleinreisende

Es gibt viele Leute, die in Costa Rica allein unterwegs sind, und viele Möglichkeiten, sie zu treffen. Am einfachsten (und preiswertesten) ist es in Hostels zu übernachten, aber es gibt auch gehobener Unterkünfte, die Familienessen und andere gemeinschaftliche Angebote haben. Eine andere Möglichkeit ist, sich einer Tour oder einem Freiwilligenprojekt anzuschließen.

- ➔ Fauna Luxury Hostel, San José (S. 82)
- ➔ Gringo Pete's, La Fortuna (S. 274)
- ➔ Canaima Chill House, Santa Teresa (S. 368)
- ➔ Cascada Verde, Uvita (S. 442)
- ➔ Casa Mariposa, San Gerardo de Rivas (S. 465)
- ➔ Yoga Farm, Pavones (S. 510)

Die besten Öko-Unterkünfte

In diesem Bereich ist Costa Rica wirklich großartig, mit unzähligen Möglichkeiten, um in einer wilden, natürlichen Kulisse zu übernachten, während der Einfluss auf die Natur so gering wie möglich ist. Umweltfreundliche Unterkünfte bieten u. a.: natürliche Bauweise aus wiederverwendeten Materialien, Recycling, Reduzierung der Abfallmenge, Energie aus erneuerbaren Quellen und Einbeziehung sowie Unterstützung der örtlichen Gemeinschaften.

- ➔ Hotel Sí Como No, Manuel Antonio (S. 420)
- ➔ Tierra Madre Eco Lodge, Interamericana Norte (S. 260)

- ➔ Mundo Milo Ecolodge, Playa Junquillal (S. 344)
- ➔ Finca Bellavistax, Parque Nacional Piedras Blancas (S. 507)
- ➔ Playa Nicuesa Rainforest Lodge, Golfo Dulce (S. 508)

Buchung

In der Hochsaison sollte man im Voraus buchen, vor allem während der Ferien zu Weihnachten, Neujahr und Ostern. In dieser Zeit schießen die Preise in den Himmel. Manche Unterkünfte schließen im September und Oktober, vor allem auf der Península de Osa und am Golfo Dulce.

Lonely Planet (www.lonelyplanet.com/costa-rica/hotels) Hier gibt es unabhängige Besprechungen sowie Empfehlungen zu den besten Unterkünften – auch online buchbar.

Costa Rica Innkeepers Association (www.costaricainnkeepers.com) Eine gemeinnützige Organisation von B&Bs, kleinen Hotels, Lodges und Gasthäusern.

Escape Villas (www.villascostarica.com) Gehobene Unterkünfte in ganz Costa Rica – die meisten in der Nähe des Parque Nacional Manuel Antonio –, die sich für Familien und Hochzeitsreisende eignen, die ein bisschen Luxus suchen.

Go Visit Costa Rica (www.govisitcostarica.com) Viele Informationen, die bei der Reiseplanung helfen, darunter das Buchen von Hotels, Ökologes und Ferienwohnungen im ganzen Land.

Monat für Monat

TOP-EVENTS

**Las Fiestas de
Palmares**, Januar

Envision Festival,
Februar

Vuelta al Lago Arenal,
März

Unabhängigkeitstag,
September

Wal- & Delfin-Festival,
September

**Fiesta de los
Diablitos**, Dezember

Januar

Zum Jahresbeginn fallen scharenweise Nordamerikaner und Einheimische Touristen ein, die die Orte am Strand bevölkern, einfach nur um zu feiern. Es gibt trockene Tage und gelegentliche Schauer am Nachmittag.

Fiesta de la Santa Cruz

Bei diesem Festival in der zweiten Januarwoche dreht sich alles um Rodeoreiten und *Toros a la Tica* (Stierkämpfe). Außerdem gibt es eine religiös motivierte Prozession, Musik- und Tanzveranstaltungen sowie einen Schönheitswettbewerb.

Infos zum Stierkampf in Costa Rica siehe S. 557.

Las Fiestas de Palmares

In der zweiten Hälfte des Monats wird die kleine Stadt Palmares (S. 124) zum Schauplatz von Karnevals-umzügen, Stierkämpfen, Live-Musik, einer Pferdeparrade und Trinkgelagen.

Februar

Im Februar herrscht ideales Wetter, und die Hotels verlangen noch keine Preise. Der Himmel über der Halbinsel Nicoya ist besonders klar, für mehrere Schildkrötenarten ist es die höchste Zeit, sorgsam ihre Nester anzulegen.

Envision Festival

Ende Februar steigt in Uvita das Envision Festival (S. 444) mit Feuertänzern und Performancekünstlern, Yoga, Musik und spirituellen Workshops. In der ersten Märzwoche verlagert sich das Festival nach Dominical.

Carrera Chirripó

Dieser Wettlauf (S. 464) von San Gerardo de Rivas zur Crestones Base Lodge und zurück (34 km) findet Ende Februar statt. Bis zu 225 Personen nehmen

teil. Der Rekordhalter hat diese Strecke in drei Stunden und neun Minuten geschafft.

März

Das schöne Wetter setzt sich bis Anfang März fort, allerdings klettern die Preise in der Karwoche, der *Semana Santa*, in der auch die nordamerikanischen Frühlingsferien beginnen, in die Höhe.

Día del Boyero

Ein farbenfroher Umzug (S. 75) wird in Escazú am zweiten Sonntag im März mit bemalten *carretas* (den symbolhaften Ochsenkarren des Landes) abgehalten, zu dem auch eine Segnung der Tiere gehört. Mit einem Karohemd und Cowboyhut ist man passend gekleidet.

Vuelta al Lago Arenal

Manche erklären, dass es unmöglich ist, diesen See mit eigener Muskelkraft zu umrunden. Diejenigen, die das behaupten, haben sicherlich nie selbst am zwei Tage langen Vuelta al Lago Arenal (S. 293) teilgenommen, einem jährlich stattfindenden Event im März, wenn etwa 4000 Radfahrer genau das versuchen.

Feria de la Mascarada

Seit dem Jahr 2002 gibt es die Feria de la Mascarada (S. 130) mit Tänzen und Umzügen rund um den Marktplatz von Barva. Die Teilnehmer verkleiden sich mit farbenprächtigen Masken (die teilweise bis zu 20 kg wiegen). In der Regel finden die Feiern in der letzten Märzwoche statt.

April

Die Oster-Feiertage und die Karwoche können schon mal auf Anfang April fallen. Dann sind die Strände total überfüllt und die Preise klettern nach oben. In Nicoya und Guanacaste ist es trocken und heiß.

Día de Juan Santamaría

Zum Gedenken an den Nationalhelden Costa Ricas, der 1856 im Kampf gegen die Truppen des nordamerikanischen Söldnerführers William Walker starb, wird der 11. April mit Umzügen (S. 112), Konzerten und Tänzen festlich begangen.

Festival de las Artes (FIA)

Dieses mehrtägige Festival (S. 75) findet in ganz San José statt und ist mit seinen internationalen Künstlern sehr breit aufgestellt. Es findet in der Regel im März oder April statt, aber das kann variieren.

Mai

Achtung, liebe preisbewusste Reisende: Im Mai ziehen Regenfälle über das Land und kündigen den

Beginn der Nebensaison an. Obwohl das Wetter noch angenehm sein kann, beginnen die Preise zu fallen.

Día de San Isidro Labrador

Auf der größten Landwirtschaftsmessen des Landes, die zu Ehren des Schutzheiligen der Bauern jeweils am 15. Mai abgehalten wird, können Besucher die Vielfalt der Erzeugnisse aus San Isidro und den benachbarten Dörfern probieren.

Juni

An der Pazifikküste werden die Niederschläge im Juni ziemlich ergiebig, aber zum Surfen sind die Bedingungen gut. Es ist der Beginn der „grünen Jahreszeit“ und die Preise sind oft ermäßigt.

Walter Ferguson International Calypso Festival

An einem Wochenende im Sommer (S. 181) begrüßt Cahuita den centenarian Walter Gavitt Ferguson (geb. 1919), den „König des Calypso“, der den Musikstil geprägt hat, den man in dieser Stadt oft hört. *Calypso Limonese* ist nun zu einem nationalen Kulturerbe ernannt worden, und Walter selbst verkörpert eine lebende Legende.

Juli

Der Monat ist insbesondere an der karibischen Küste nass, jedoch gibt es im Juli gelegentlich auch eine kurze trockene Phase, die von den Ticos *veranillo*

(Sommer) genannt wird. Mit Regen ist insbesondere am Spätnachmittag zu rechnen.

National Surfing Championship

Zu diesem bekannten nationalen Wettbewerb auf den Wellen kommen die Surfer aus der Gegend nach Jacó (S. 408). Er kann auch im August stattfinden.

Fiesta de La Virgen del Mar

Die Fiesta de La Virgen del Mar findet jeweils an dem Samstag, der dem 16. Juli am nächsten liegt, in Puntarenas und Playa del Coco statt. Gefeierte wird mit bunten, hell erleuchteten Regatten und Bootsumzügen.

Día de Guanacaste

Am 25. Juli wird der Anschluss der Provinz Guanacaste von Nicaragua an Costa Rica (im Jahre 1824) gefeiert. Es gibt Rodeoreiten, Stierkämpfe, Viehschauen und allgemeinen Rinderwahnsinn. Der Tag findet am 25. Juli statt.

August

Dieser Monat liegt etwa in der Mitte der Regenzeit, aber morgens kann es dennoch hell und sonnig sein. Reisende, die nichts gegen ein wenig Regen einzuwenden haben, finden günstige Hotel- und Ausflugsangebote.

La Virgen de los Ángeles

Die Nationalheilige von Costa Rica ist die Schwarze Jungfrau oder Schwarze

Madonna. Sie wird in einer Prozession geehrt, die am 2. August von San José nach Cartago führt.

September

Ein großer Teil der Halbinsel Osa steht im Sommer unter Wasser. Jetzt ist die Hauptregenzeit, von den Ticos *temporales del Pacifico* genannt. Für einen Besuch der Pazifikküste ist dies die preisgünstigste Zeit.



Wal- & Delfinfestival

In Uvita beginnt die Whale-Watching-Saison offiziell mit einem lebendigen, gut organisierten einwöchigen Fest (S. 444) mit Aufträgen zu den Delfinen und Walen, aber auch mit einem Volkslauf und einem Mountain-Bike-Rennen.



Costa-ricanischer Unabhängigkeitstag

Costa Ricas Unabhängigkeitstag ist mit seinen Veranstaltungen im ganzen Land ein einziges Freudenfest. Im Mittelpunkt steht der Staffellauf, bei dem eine „Friedensfackel“ von Guatemala nach Costa Rica gebracht wird. Die Fackel erreicht Cartago am Abend des 14. August (dem Vorabend des eigentlichen Feiertages); dann wird die Nationalhymne angestimmt.

Oktober

Viele Straßen werden unpassierbar, wenn die Flüsse wegen der großen Regenmassen anschwellen. Der Oktober ist der regenreichste Monat. Viele

Lodges und Büros sind geschlossen.



Día de la Raza

Am 12. Oktober wird in Puerto Limón zu Ehren von Kolumbus Karneval (S. 158) gefeiert. Es gibt Umzüge, Livemusik und Tanz.

November

Das Wetter wird im November unbeständig. Nach monatelangen Regenfällen ist der Zugang zum Parque Nacional Corcovado schwierig, aber zum Ende des Monats klart der Himmel allmählich auf.



Día de los Muertos

Familien besuchen die Gräber ihrer Angehörigen und veranstalten Umzüge zu Ehren der Toten – ein anmutiges Fest am 2. November.



La Ruta de los Conquistadores

Das dreitägige Mountain-Bike-Rennen (www.larutadelosconquistadores.com) findet am ersten Wochenende im November statt und führt von Küste zu Küste quer durchs Land. Die Radler durchqueren dunstigen Regenwald, heiße Bananenplantagen und kühle Bergregionen.

Dezember

Obwohl Anfang Dezember eine gute Reisezeit ist, weil das Wetter klarer wird und die Touristenattraktionen wenig besucht sind, wird es doch in der Weihnachtszeit unruhig und voll; rechtzeitige Reservierungen sind dann unerlässlich.



Festival de la Luz (Lichtfest)

San José erwacht mit dem Beginn der Weihnachtssaison am zweiten Samstag des Monats zum Leben. Überall in der Innenstadt sind Musikzüge, Festzugswagen und farbenprächtige Licht- und Kunstvorführungen zu sehen (www.festivaldelaluz.cr).



Jacó Christmas Carnival

Zu diesem Familienweihnachtsfest (S. 402) kommen alle aus ihren Häusern. Hier gibt es viele Blechbläsergruppen, die in Kostümen die Hauptstraße entlangmarschieren und für eine fröhliche Stimmung sorgen. Es wird getanzt, und die Klassiker der Brassmusik, Weihnachtslieder und Rockmusik ertönen.



Fiesta de los Diablitos

Männer lassen sich volllaufen und tragen hölzerne Teufelsmasken und Jutesäcke. So spielen sie den Kampf zwischen den indigenen Völkern und den Spaniern nach. (In ihrer Version des Kampfes verlieren die Spanier). Findet jeweils vom 30. Dezember bis zum 2. Januar in Boruca (S. 470) und vom 5. bis 8. Februar in Rey Curré statt.



Las Fiestas de Zapote

Zwischen Weihnachten und Silvester wird in San José dem ganzen Land zu Ehren ein Fest (S. 75) gegeben. Rodeos, Rinderhirten, Fahrgeschäfte, gebratene und alkoholische Genüsse locken jeden Tag Zehntausende in die Stierkampfarena im Vorort Zapote.

Reiserouten



1 WOCHE Highlights von Costa Rica

Dies ist eine Rundreise, von der schon viele geträumt haben: Sie führt durch ein Paradies mit brodelnden Vulkanen, Warmwasser-Stränden und gespenstisch dunstigen Wäldern.

Von **San José** geht es schnurstracks nordwärts nach **La Fortuna**. Nach einer belebenden Waldwanderung an den Hängen des Volcán Arenal wartet ein Bad im majestätisch anmutenden Wasserfall oder in einer der schönsten Thermalquellen des Landes. Danach folgt die klassische Jeep-Bootstour über die Laguna de Arenal nach **Monteverde**, wo man Fledermäusen, Käfern und Schmetterlingen ganz nahe kommt. Eine Baumwipfeltour fühlt sich an, als fliege man durch die Wolken. Auf dem Spaziergang durch den Bosque Nuboso Monteverde bekommt der aufmerksame Beobachter auch schon einmal den scheuen Quetzal zu sehen. Als Nächstes folgt endlich die wohlverdiente Zeit am Strand. Nach einer halbtägigen Busfahrt erreichen die Urlauber Quepos, das Tor zum **Parque Nacional Manuel Antonio**. Der Tag im Park beginnt mit einer Wanderung durch den Dschungel. Dabei begegnet man sehr wahrscheinlich Affen, Faultieren und Leguanen. Ein Picknick und ein Bad in den sauberen Gewässern des Parks können dann am Ende der Wanderung stehen. Mit dem Bus geht es zurück nach San José, gerade rechtzeitig um den Flieger in die Heimat zu bekommen.



MICHAEL SAUNDERS/SHUTTERSTOCK ©



JORGE A. RUSSELL/SHUTTERSTOCK ©

Oben: Catarata Río Fortuna (S. 269)

Unten: Jacó (S. 399)



2
WOCHEN

Im Norden von Costa Rica

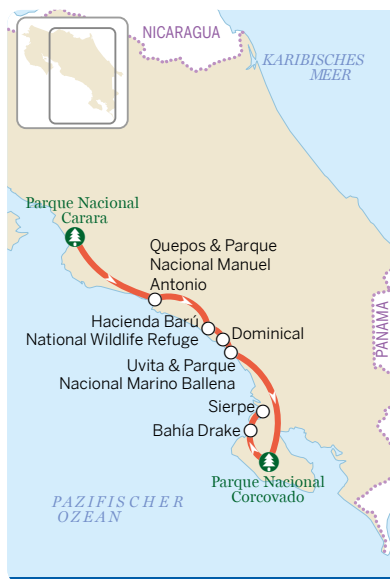
Mit tastenden Schritten überquert man Nebelwaldbrücken, spürt unter den heißen Quellen die brodelnde Lava, wandert durch sumpfiges Tiefland, das von Vögeln nur so wimmelt, und aalt sich dann im warmen Wasser des Pazifischen Ozeans.

Von **San José** aus geht es zunächst nach **Monteverde & Santa Elena**. Im Bosque Nuboso Monteverde oder in der Reserva Santa Elena sind allein schon die Nebelschwaden, die über den dichten Wald hinwegziehen, sehenswert. Auf jeden Fall sollte man in Selvatura die Seilrutschen und Stege in schwindelerregender Höhe ausprobieren. Weiter geht es mit dem Bus zum **Volcán Arenal**, dem größten aktiven Vulkan des Landes. Obwohl er keine Lava spuckt, ist der Arenal ein faszinierender Anblick. Der Ausblick und die Tierwelt im Nationalpark sind einmalig. Schön ist auch eine Wanderung zum fantastischen Catarata Río Fortuna, wo ein kühlendes Bad im Wasserfall lockt. Nach den Wanderungen bieten die Thermalquellen eine gute Erholungsmöglichkeit.

Abseits der touristischen Pfade liegen Richtung Norden im Tiefland die Öko-Lodges des **Refugio Nacional de Vida Silvestre Caño Negro**. Dort wimmelt es nur so von Vögeln und Tieren, insbesondere wenn man sich per Boot auf den Wasserwegen der Gegend fortbewegt. Dann führt die Reise weiter nach **La Virgen** zum Rafting auf dem schäumenden Río Sarapiquí.

Am Ende geht es dann ab zum Strand, und der ist am schönsten auf der Península de Nicoya. Hier gibt es viele Strände zur Auswahl, und jeder bietet etwas anderes, aber alle haben die absolute Killerwelle. Die **Playa Grande** ist ein langer Strand mit einer langen Brandungswelle, zur Brutzeit legen hier Scharen von Lederrückenschildkröten ihre Eier ab. Weiter Richtung Süden folgt die **Playa Sámara**, ein perfektes Ziel für Familien und Nichtsurfer. Am Ende der Reise warten fantastische Wellen und erholsames Yoga in **Mal País** und **Santa Teresa** an der Südspitze der Halbinsel.

Von **Montezuma** nimmt man das Schnellboot nach **Jacó**, wo die letzten Sonnenstrahlen und ein gutes Essen Herz und Magen erfreuen, bevor es dann zurück nach San José geht.

2
WOCHEN

An der Pazifikküste

Los geht es im **Parque Nacional Carara**, der Heimat der Ara-Papageien. Wanderungen führen an der Küste entlang. Dann geht es gen Süden nach **Quepos**, Ausgangspunkt zum beliebtesten Nationalpark, dem **Parque Nacional Manuel Antonio**. Hier grenzt der Regenwald direkt ans Meer und bietet Schutz für seltene Tiere, darunter den Totenkopffäffchen. Weiter in südlicher Richtung lohnt es sich, das **Hacienda Barú National Wildlife Refuge** zu besuchen, wo es Faultiere gibt. Dann erreicht man südwärts **Dominical** und kann die perfekten Wellen finden. Wer lieber an Stränden wandert, fährt nach **Uvita**, wo vor dem **Parque Nacional Marino Ballena** Wale zu beobachten sind. Auf der der Península de Osa, reist man durch den **Parque Nacional Corcovado**, den Nationalpark, der die besten Möglichkeiten zur Tierbeobachtung bietet. Am nördlichen Ende des Parks endet die Fahrt an der bewachsenen **Bahía Drake**. Dort warten paradiesische Buchten unter feuchtem Regenwald. Die Rückkehr in die Zivilisation erfolgt per Fähre durch das längste Mangrovegebiet Mittelamerikas nach **Sierpe**, wo die mysteriösen Steinkugeln aus präkolumbischer Zeit zu sehen sind.

2
WOCHEN

Der Süden von Costa Rica

Die beste Reiseroute für Abenteurer ist der Süden Costa Ricas, denn er gehört zu den wilden Seiten des Landes. Man fährt entweder die Pazifikküste entlang oder fliegt direkt nach **Puerto Jiménez**. Dann kann man einen oder zwei Tage mit dem Kajak durch die Mangroven gleiten und den Charme der Stadt genießen. Der **Parque Nacional Corcovado** ist das Kronjuwel unter Costa Ricas Nationalparks. Am besten erkundet man die Dschungel- und Strandpfade mit einheimischen Guides, die mit geübten Augen Tapire und seltene Vögel ausmachen. Mutige Wanderer können das Areal einmal komplett durchqueren. Dann geht es zurück nach Puerto Jiménez und auf der Costanera Sur nach **Uvita**, wo man an im **Parque Nacional Marino Ballena** surfen, schnorcheln und nach Walen Ausschau halten kann. Weiter in die Berge kommt man mit Bussen Richtung **San Gerardo de Rivas**, wo man sich einen Tag an die Höhe gewöhnt und durch das **Naturschutzgebiet Cloud-bridge** wandert. Zum Schluss wartet noch ein zweitägiger Abenteuerausflug auf den **Chirripó**, den höchsten Gipfel des Landes.

10
TAGE

Die Karibikküste

Um das „andere Costa Rica“ zu erkunden steigt man in **San José** in den Bus nach Cahuita, die entspannte Hauptstadt afrokaribischer Kultur und Tor zum Parque Nacional Cahuita. Hier kann man durchatmen, bevor es weiter nach Puerto Viejo de Talamanca geht, dem Zentrum des Nachtlebens an dieser Küste. Dort mietet man am besten ein Fahrrad und radelt nach Manzanillo, wo das **Refugio Nacional de Vida Silvestre Gandoca-Manzanillo** mit tollen Angeboten zum Schnorcheln, Kajakfahren und Wandern lockt. Von **Moín** geht es per Boot nordwärts auf den Kanälen entlang der Küste nach **Tortuguero**. Wenn Saison ist, kann man hier Grüne Meeres- und Lederrückenschildkröten bei der Eiablage entdecken. Zu jeder Zeit des Jahres lockt jedoch eine Kanufahrt durch die mangrovenbestandenen Kanäle des **Parque Nacional Tortuguero**, des Amazonas Costa Ricas im Kleinformat. Wer genug Tiere gesehen hat, fährt mit dem Wassertaxi und Bus landeinwärts durch das winzige Städtchen Cariari nach **Guápiles**. Von hier aus gelangt man durchs offene Farmland zum **Parque Nacional Braulio Carrillo** und kehrt dann nach San José zurück.

10
TAGE

Valle Central

Die Fahrt beginnt am Krater des **Volcán Poás** mit seinem türkisfarbenen See. Weiter geht es nach **San Isidro de Heredia**. Dort sind Begegnungen mit geretteten Faultierbabys und Tukanen möglich und man erfährt alles über die Geschichte der Schokolade in der Region. Bei einer Wanderung am schlummernden **Volcán Irazú** kann man einen Blick in den Krater riskieren. Mit seinen 3432 m ist er unter dem Namen „der Koloss“ bekannt. Nun bleibt noch Zeit für eine Wildwasserfahrt auf dem **Río Pacuare**. Dann folgt ein Besuch des **Monumento Nacional Arqueológico Guayabo**, der einzigen bedeutenden archäologischen Stätte des Landes. Hier werden alte Petroglyphen und Äquadukte geschützt. Zum Abschluss geht es südwärts ins **Valle de Oroquí**, das Kaffeeanbaugebiet von Costa Rica. Die 32 km lange Rundfahrt führt an der ältesten Kirche des Landes und einer endlos erscheinenden grünen Hügellandschaft vorbei. Der Endpunkt der Reise trägt einen spirituellen Akzent in Gestalt der Basílica de Nuestra Señora de Los Ángeles, des herrschaftlichsten Sakralbaus aus der Kolonialzeit Costa Ricas, in **Cartago**. Am Ende der 10 Tage erreicht man **Alajuela**.

Abseits der üblichen Pfade: Costa Rica

ÖKO-LODGE TIERRA MADRE

Eine einsame Farm in den Bergen; die Tierwelt ist ebenso faszinierend wie der Blick nach Nicaragua. (S. 260)

LA GAVILANA

Der Veranstalter betreibt eine Bäckerei plus Galerie. Im Angebot: Touren nach El Castillo und San Gerardo (bei Santa Elena) durch Urwald und wilde Flüsse. (S. 285)

PLAYA PALO SECO

Eine unbefestigte Straße führt durch Palmplantagen zu einem einsamen, 6 km langen schwarzen Strand. In der Nähe kann man mit dem Boot an Mangroven entlanggleiten. (S. 409)

MATAPALO

Obwohl es nicht weit von Costanera Sur entfernt liegt, ist Matapalo nicht überlaufen. Der Ort bietet ausgedehnte graue Strände und wilde Wellen, die nur für erfahrene Surfer geeignet sind. (S. 433)



RUND UM BOCA TAPADA

Wer das Zentrum des Ananasanbaus von Costa Rica bereist, gelangt dabei auch zum Urwald im Refugio Nacional de Vida Silvestre Mixto Maquenque. (S. 302)

PARISMINA

Der entlegene Sandstreifen zwischen einem Kanal und der Karibik besitzt fast keine touristische Infrastruktur. Neben Kajakfahrten in den Kanälen und Schildkrötenschutz wird hier kaum etwas angeboten. (S. 162)

SELVA BANANITO

Eine der schönsten Öko-Lodges des Landes ermöglicht Tierbeobachtungen und serviert köstliche Gerichte. Die gemütlichen Hütten sind aus Hartholz und stehen auf Stelzen im typischen Stil der Karibik. (S. 185)

PARQUE INTERNACIONAL LA AMISTAD

Die unzugänglichste Wildnis des Landes befindet sich in diesem Park, der sowohl zu Costa Rica als auch zu Panama gehört. Dank der zahlreichen Vegetationsstufen ist die Artenvielfalt einfach großartig. (S. 475)

LUNA LODGE

Am Ende einer kurvenreichen Bergstraße liegt diese Öko-Lodge, die an den Parque Nacional Corcovado grenzt und von einem passionierten Naturschützer geführt wird. (S. 493)





Rafting auf dem Rio Pacuare (S. 143)

Reiseplanung

Outdoor- Aktivitäten

Lange Küsten, warmes Wasser und ein breites Spektrum an Nationalparks und Naturschutzgebieten machen Costa Rica zu einem Tummelplatz für aktive Reisende. Ob man die Einsamkeit der Wildnis sucht oder Wander- und Raftingabenteuer, die auch Kindern Spaß machen; ob man Lust auf Surfen oder Trekkingtouren im Dschungel hat – hier findet jeder das passende Abenteuer.

Die besten Zeiten

Costa Rica ist ganzjährig ein ideales Ziel für Outdoor-Aktivitäten. Regenzeiten oder fehlender Regen mag so manche Aktivitäten behindern, aber die meisten sind das ganze Jahr über möglich.

Trockenzeit (Dezember bis April)

Da die Wege in der Trockenzeit nicht so matschig sind, ist diese Zeit ideal zum Wandern, Mountainbiken und Reiten. In diesen Monaten sind die Winde auch recht stark und anhaltend, so dass Wind- und Kitesurfen auch gut funktionieren sollten.

Regenzeit (Mai bis November)

Wildwasser-Rafting geht am besten, wenn die Flüsse viel Wasser führen (Juni bis Oktober).

Ganzjährig

Heftige Regenfälle und Überschwemmungen beeinträchtigen die Sichtverhältnisse für Schnorchler vor der Küste, aber weiter draußen sind die Bedingungen zum Schnorcheln und Tauchen ganzjährig gut. Auch die Wellen zum Surfen sind ganzjährig ideal, allerdings muss man den Standort gut wählen: An der Pazifikküste passt es gegen Ende der Regenzeit, während die Surfer an der Karibikküste von November bis Mai gute Bedingungen vorfinden.

Wandern & Trekking

Mit seinen Bergen, Schluchten, Urwäldern, Nebelwäldern und zwei Küsten ist das Land eines der schönsten und abwechslungsreichsten Wanderziele Mittelamerikas. Die Wege und Strecken sind je nach Schwierigkeitsgrad gestaffelt. In den von Touristen bevölkerten Gebieten sind kürzere Wanderwege gut ausgeschildert und manchmal befestigt. Wer längere Trekkingtouren unternehmen möchte, findet überall im Land ein gutes Angebot.

Möglichkeiten zu leichten Wanderungen bietet ein Großteil der Naturparks

und Reservate. Meistens können sich Wanderer auf Schilder und Karten als Orientierungshilfen verlassen. Mit guten Wanderschuhen, reichlich Wasser und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten können Abenteuerlustige auch mehrere kürzere Tageswanderungen zu einer längeren Tour kombinieren. Die Infozentren an den Parkeingängen helfen gerne bei der Planung der Route.

Die Top-Herausforderungen sind die Besteigung des Cerro Chirripó (S. 466) und die Durchquerung des Nationalparks Corcovado (S. 487). Beide Wanderungen dauern wenigstens zwei Tage. Für Übernachtungen gibt es in beiden Parks Lodges, so dass keinerlei Campingausrüstung benötigt wird. Wer tief ins Innere von La Amistad (S. 475) vordringen will, muss sich jedoch aufs Campen einstellen. Den Chirripó kann man auf eigene Faust besteigen, doch für den Großteil von La Amistad und den gesamten Nationalpark Corcovado sind örtliche Guides nötig.

Surfen

Point und Beach Breaks, Lefts und Rights, Riffe und Flussmündungen, warmes Wasser und Wellen rund ums Jahr machen Costa Rica zu einem Lieblingsziel aller Surfer. Faustregel: Die Pazifikküste hat gegen Ende der Regenzeit im Dezember meist die stärkere Dünung und die größeren Wellen, die Karibik ist dafür von November bis Mai bei Surfern der absolute Hit.

Einsteiger können in fast allen größeren Surfgebieten Unterricht nehmen – beliebt sind etwa Jacó, Dominical, Playa Sámara und Tamarindo an der Pazifikküste. Bei starker Strömung ist Surfen zwar nicht ungefährlich, generell ist es aber für Kinder und Anfänger kein Problem. Trotzdem sollte man zunächst an einem Kurs teilnehmen und sich vor Ort immer erst einmal über die aktuellen Bedingungen informieren.

Überall in Costa Rica gibt es große Wellen und viele davon bieten lange und schnelle Rides. Fortgeschrittene Surfer mit viel Erfahrung können sich hier mit einigen der bekanntesten Wellen der Welt messen. Zu den Top-Spots zählen die Surf-Spots Ollie's Point und Witch's Rock vor dem Santa-Rosa-Sektor (S. 255) der Área de Conservación Guanacaste sowie Mal

País und Santa Teresa (S. 366), wo auch die zu den mächtigen Wellen passende Atmosphäre herrscht. Außerdem gibt es noch Playa Hermosa (S. 366), dessen große, schnelle Curls hartnäckige Wellenjäger anziehen, Pavones (S. 509) mit der legendären langen Left im Golfo Dulce sowie die berühmte Salsa Brava von Puerto Viejo de Talamanca (S. 189), die allerdings wirklich nur etwas für sehr erfahrene Surfer ist!

Tierbeobachtung & Birdwatching

Costa Ricas Artenreichtum ist legendär, und das Land bietet einmalige Möglichkeiten für die Vogel- und Tierbeobachtung. Überall sieht man Affen, die von Baum zu Baum springen, Faultiere, die sich an Äste klammern, und Tukane, die unterhalb der Baumwipfel elegant dahingleiten. Kleinkinder, die schon im Zoo waren, lieben es, Tiere in der Wildnis zu entdecken. Checklisten zu führen bringt auf recht unterhaltsame Weise das Element „Bildung“ in die Reise hinein.

TIERBEOBACHTUNG

Parque Nacional Corcovado

(S. 487) Der Park im Herzen der Peninsula de Osa beherbergt die meisten Wildtiere des Landes.

Parque Nacional Tortuguero

(S. 164) Kanäle und Wasserwege eignen sich hervorragend zur Vogelbeobachtung.

Refugio Nacional de Vida

Silvestre Caño Negro (S. 296) Ausgedehnte Sumpfbereiche bieten eine Zuflucht für Reptilien und Vögel.

Monteverde & Santa Elena

(S. 213) Die Naturschutzgebiete gewähren einzigartige Einblicke in das Ökosystem des Nebelwaldes.

Boca Tapada Area (S. 302) Die dunstige Flusslandschaft an der Grenze zu Nicaragua ist ein Paradies für Vogelkundler und Angler.

Río Tárcoles (S. 393) Beste Stelle zur Beobachtung von Krokodilen und Birdwatching-Bootstouren.



Mit dem Kayak im Parque Nacional Tortuguero (S. 164)

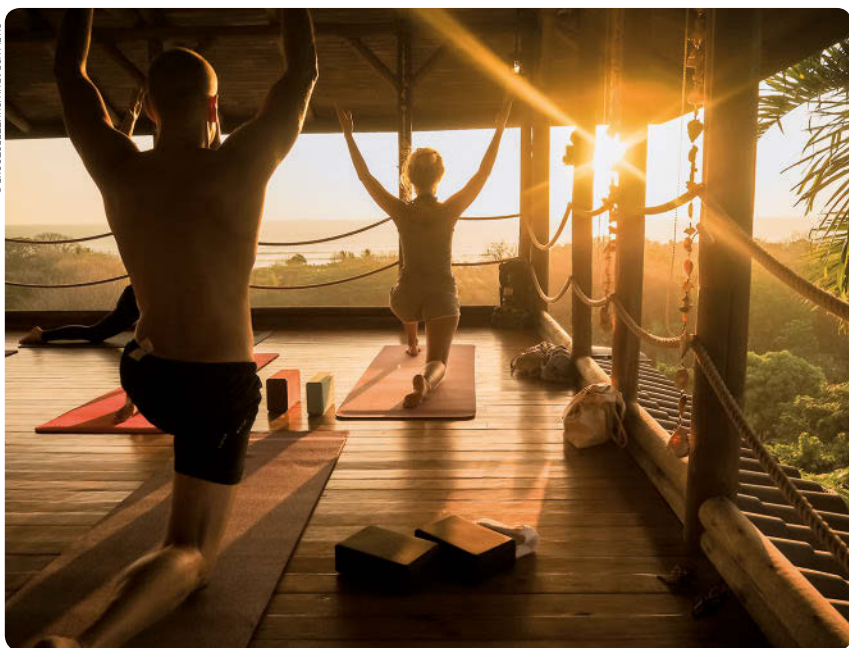
Empfehlenswert sind hochwertige Ferngläser, die aus einem sich bewegenden Farbfleck in der Ferne eine direkte Begegnung mit einem Tier oder Vogel machen. Die meisten Guides haben ein Spektiv dabei, das sie aufstellen, wenn sie ein Vogel oder ein Tier erblickt haben. Damit können die Hobbytier- oder -vogelkundler diese Kreaturen auch genau sehen und sogar Fotos machen.

Alles richtig vorbereitet

Der Artenreichtum Costa Ricas ist legendär, und an jeder Wegbiegung wimmelt es nur so von Tieren, hin und wieder sind aber auch die Hinweise eines erfahrenen Naturführers hilfreich, um sie zu entdecken.

Aratinga Tours (www.aratinga-tours.com; Touren ab 1935 US\$) ☞ Touren zur Vogelbeobachtung, die zu den besten des Landes gehören, werden vom belgischen Ornithologen Pieter Westra geleitet.

Tropical Feathers (☎2771-9686; www.costarica-birdingtours.com; 10-tägige Touren ab 3959 US\$) Inhaber und Naturführer Noel Ureña hat als Leiter vogelkundlicher Führungen zwei Jahrzehnte Erfahrung.



Yoga (S. 49)

Birding Eco Tours (☑) in USA 937-238-0254; www.birdingecotours.com; 9-tägige Tour um die 4000 US\$) Der international tätige Veranstalter von Birdwatching-Touren beschäftigt in Costa Rica äußerst unterhaltsame und hochqualifizierte Guides.

Wind- & Kitesurfen

Laguna de Arenal (S. 287) ist das unumstrittene Windsurf-Zentrum Costa Ricas (und außerdem auch zunehmend ein bedeutendes Zentrum der Kitesurfer). Von Dezember bis in den April sind die Winde stark und wehen beständig. In der Trockenzeit betragen sie durchschnittlich 20 Knoten, mit Spitzenwerten von bis zu 30 Knoten.

Windstille Tage sind hier eher eine Seltenheit. Der See hat das ganze Jahr über eine Temperatur von 18 ° bis 21 °C und einen Meter hohe Wellen. Wer wärmeres Wasser (bei gleichbleibendem Wind) bevorzugt, sollte nach Playa Copal (S. 261) in der Bahía Salinas fahren.

Wildwasser-Rafting & Kajakfahren

Seit den 1980er-Jahren ist Wildwasser-Rafting eine der angesagtesten Outdoor-Aktivitäten im Land. Die Flüsse bieten unterschiedliche Schwierigkeitsgrade – das Spektrum reicht von familienfreundlichen Flussläufen der Klasse I bis hin zu schwer zu steuernden Stromschnellen der Klasse V. Für Anfänger bieten sich während des ganzen Jahres Gelegenheiten zum Rafting, geübte Wildwasserfahrer kommen vor allem zwischen Juni und Oktober bei der Bewältigung starker Stromschnellen auf ihre Kosten. Auch von Region zu Region gibt es große Unterschiede: Nahe bei Manuel Antonio an der zentralen Pazifikküste ist die Strömung der Flüsse im Allgemeinen gemäßigt, während auf dem Río Pacuare nahe Turrialba im Valle Central Rafting-Bedingungen von Weltklasse vorkommen. In Costa Rica ist bei allen Wildwasserfahrten eine Begleitung durch zertifizierte Guides Pflicht, Touren müssen über einen anerkannten Tourenveran-



Baumwipfeltour, La Fortuna (S. 273)

ist und auch eine Ausbildung in Notfallmedizin absolviert hat. Erfahrene Sportler können Flusskajakfahrten in Verbindung mit Wildwasser-Rafting organisieren lassen. Kajakfahrten auf dem Meer sind das ganze Jahr über eine beliebte Sportart.

Aguas Bravas (S. 307) bei Chilamate ist der landesweit beste Anbieter für Wildwassertouren.

Exploradores Outdoors (S. 190) Der Veranstalter organisiert ein- und zweitägige Rafting-Trips auf den Pacuare, Reventazón und Sarapiquí.

Green Rivers (S. 307) Ein junger spaßorientierter Veranstalter mit Sitz am Sarapiquí, der von der Posada Andrea Cristina aus tätig ist.

Pineapple Tours (S. 437) Spannende halbtägige Kajakfahrten durch Höhlen und Mangrovenflüsse.

H2O Adventures (S. 412) Organisiert zwei- und fünftägige Abenteuerouren auf dem Río Savegre.

Ríos Tropicales (Karte S. 76; ☎2233-6455, in den USA 866-722-8273; www.riostropicales.com; Calle 38 zw. Av. 3 & 5, San José; Tagestouren ab 96 \$) Mehrtägige Abenteuerouren auf dem Río Pacuare und zweitägige Kajakfahrten in Tortuguero.

stalter gebucht werden. Unabhängig vom Schwierigkeitsgrad werden Rafting-Sportler vollkommen durchnässt und durchgeschüttelt wieder an Land gehen, daher ist weder ausgefallene Kleidung noch Schmuck angebracht.

Das Dörfchen La Virgen im nördlichen Tiefland ist die inoffizielle Kanu-Hauptstadt des Landes. Der Río Sarapiquí bietet eine große Vielfalt, die allen Alters- und Könnensstufen gerecht wird. Mit 1228 km Küste, zwei Meeresbuchten und vielen Mündungsgebieten voller Mangroven ist Costa Rica ein ideales Ziel für Kajakausflüge. Das Seekajak eignet sich hervorragend, um in abgelegene Gebiete vorzustoßen und seltene Vögel und Tiere zu beobachten. Die Zugänglichkeit hängt von den Gezeiten und Strömungen ab.

Alles richtig vorbereitet

Als beste Zeit zum Flussrafting und -kanufahren gelten die Monate Juni bis Oktober; auf einigen Flüssen kann man das ganze Jahr fahren. Die gesetzlichen Bestimmungen für Ausrüster sind unzureichend, daher sollten sich Interessierte vergewissern, ob ein Guide in puncto Sicherheit erfahren

Baumwipfeltouren

Das eigentliche Leben im Regenwald findet auf Höhe der Baumkronen statt. Bei Baumriesen von 30 bis 60 m Höhe hat man es als Mensch schwer, mit eigenen Augen zu sehen, was sich ganz oben abspielt. Baumwipfeltouren gibt es überall

WASSERSPORT

Turrialba (S. 142) Hier finden sich die beliebtesten Rafting-Flüsse des Landes, der Pacuare und der Reventazón.

La Virgen (S. 305) Ausgangspunkt für Rafting- und Kajaktouren auf dem Río Sarapiquí.

Parque Nacional Tortuguero (S. 164) 310 km² mit reichem Tierleben, dazu Lagunen und Kanäle, die hervorragend mit Kajaks zu befahren sind.

Golfo Dulce Kajaktouren durch die Mangroven starten ab Puerto Jiménez (S. 495) oder nördlich der Stadt in La Palma (S. 502).

Costa Rica für Surfer

0 100 km



- Point Break
- Beach Break
- Fels oder Korallenriff
- R Rights
- L Lefts

im Land, und viele bieten Ziplines und Hängebrücken. Bei guten Anbietern gibt es außerdem sogenannte Superman-Kabel (mit denen man wie Supermann durch die Luft fliegen kann) und Tarzan-Schaukeln. Die Idee der Baumwipfeltouren in Costa Rica hat in Monteverde (S. 217) ihren Ursprung; dort finden sich die meisten Anbieter. Manche Veranstalter haben hoch oben Baumwipfelpfade angelegt. SkyTrek (S. 219) bei Monteverde und Rainmaker Aerial Walkway (S. 411) bei Quepos sind zwei der bekanntesten Unternehmen. Eine weitere Möglichkeit ist der Diamante Eco Adventure Park (S. 323) in Guanacaste, der doppelte Seilrutschen anbietet, damit ein Besucherpaar gemeinsam durch die Wipfel gleiten kann. Canopy Mal País (S. 366) verbindet eine Baumwipfeltour mit dem Surfen am nahen Pazifik.

Tauchen & Schnorcheln

Costa Rica hat warmes Wasser und eine artenreiche Meeresfauna zu bieten. Häufig trüben Schlick und Plankton die Sicht und Weichkorallen sowie Schwämme überwiegen. Man kann hier riesige Fischschwärme beobachten, und auch größere Meerestiere wie Schildkröten, Haie, Delfine und Wale lassen sich sehen. Die Karibik ist besser

zum Schnorcheln geeignet, und für junge Leute besonders Manzanillo und Cahuita. Am Pazifik sind die Islas Santa Catalina und Murciélago unweit der Playa del Coco und die Isla del Caño in der Bahía Drake hervorragende Reviere für geübte Taucher.

Die Isla del Coco, eine abgelegene Insel im Pazifik, gilt unter erfahrenen Tauchern als einer der besten Tauchgründe der Erde. Wer bei dieser wunderschönen Insel ins Wasser gehen möchte, muss per Tauchsafariboot anreisen und sollte einiges an Erfahrung mitbringen.

Alles richtig vorbereitet

In der Regel sind die Sichtverhältnisse unter Wasser in den Regenmonaten, wenn die Flüsse anschwellen und mitgeschwemmte Sedimente den Ozean trüben, nicht sonderlich gut. Während dieser Zeit bieten die Boote, die Tauchplätze vor der Küste ansteuern, bessere Sichtverhältnisse.

Das Wasser ist warm – an der Oberfläche etwa 24–29 °C mit einer thermischen Sprungschicht bei etwa 20 m unter der Oberfläche, wo die Temperatur auf 23 °C abfällt. Wer also nah an der Oberfläche bleibt, braucht keinen Taucheranzug.

Drake Divers (S. 481) Dieser Veranstalter in der Bahía Drake bringt die Taucher zur Isla del Caño.

Rich Coast Diving (S. 321) Einer von mehreren Anbietern an der Playa del Coco und unweit von Playa Hermosa.

Undersea Hunter (S. 512) Wer einen Trip zur Isla del Coco plant, sollte sich an diesen Anbieter mit Tauchsafariboot wenden.

SPORTLICHE AKTIVITÄTEN

Bergsteigen am Cerro Chirripó

(S. 466) Der größte und schönste Berg Costa Ricas ist zugleich die größte Herausforderung für Bergsteiger.

Tauchen vor der Isla del Coco

(S. 511) Das Meeresschutzgebiet liegt 500 km vor der Küste und ist Lebensraum für zahlreiche Hammerhaie; es eignet sich auch hervorragend zum Tauchen.

Rafting auf dem Río Pacuare

(S. 143) Das wildeste Gewässer des Landes trägt Rafter durch atemberaubende Schluchten und an dichtem Regenwald vorbei.

Surfen in Pavones (S. 509) Hier erwartet Surfer eine der längsten Leftbreaks der Welt.

Reiten

Reitausflüge sind allgegenwärtig, doch die Qualität der Pferde und das Niveau ihrer Pflege sind unterschiedlich. Die Preise variieren von 25 US\$ für ein oder zwei Stunden bis zu 100 US\$ für einen ganzen Tag. Auch Touren über Nacht und mit Packpferden werden angeboten; sie sind ideal, um abgelegene Ziele zu erreichen. Die kleinen einheimischen Pferde können keine Reiter tragen, die mehr als 100 kg wiegen. Man sollte die Pferde vorher ansehen.

Zuverlässige Anbieter mit gut gepflegten Pferden sind z. B. **Serendipity Adventures** (📍 in den USA & Kanada 877-507-1358, gratis aus GB 808-281-8681; www.serendi-



Tauchabenteuer im Parque Nacional Isla del Coco (S. 511)

pyadventures.com), Hacienda El Cenizaro (S. 259) in La Cruz und Discovery Horseback Tours (S. 402) in Jacó.

den Arenal 1968 (S. 283) führt. In der Nähe des Volcán Miravalles bietet das Hotel Río Perdido (S. 243) ebenfalls ein Wegenetz.

Mountainbiken & Radfahren

Das Radfahren wird von Jahr zu Jahr beliebter. Es gibt zahlreiche Straßen mit wenig Verkehr, die Abenteuer garantieren. Die beste Fernstrecke ist die Interamericana (einstige Panamericana), die einen Seitenstreifen besitzt. Eine weitere gute Möglichkeit ist die Straße von Montezuma zur Reserva Natural Absoluta Cabo Blanco im Süden der Halbinsel Nicoya.

Mountainbiken hat in den letzten Jahren an Popularität gewonnen, und einige Tourenveranstalter organisieren solche Ausflüge, darunter etwa Ecoaventuras (S. 141) in Turrialba, Aventuras del Sarapiquí (S. 307) in Chilamate und Green Rivers (S. 307) in Puerto Viejo de Sarapiquí.

Im Nationalpark Arenal gibt es ein gutes Trailnetz, das durch den Park Sky Adventures (S. 285) in El Castillo und über

Yoga

Im Wesen des Yoga liegt etwas, das perfekt mit Costa Rica harmonisiert: Ob Reisende zur Entspannung kommen oder die Herausforderung einer Brandung oder eines Wanderweges suchen, nichts scheint besser zur Erholung geeignet als eine Stunde auf der Matte. An den Stränden stellen sich die Yogaschulen auf diesen Bedarf ein. Interessierte können in einen laufenden Kurs einsteigen oder einen zusammenhängenden Wochenkurs belegen; in jedem Fall gehen Körper und Geist erfrischt aus den Übungen hervor. Empfehlenswerte Studios:

- ➔ Bodhi Tree (S. 350)
- ➔ Anamaya Resort (S. 377)
- ➔ Casa Zen (S. 367)
- ➔ Yoga Studio im Nautilus (S. 367)
- ➔ Danyasa Yoga Arts School (S. 436)
- ➔ Blue Osa Yoga Retreat (S. 498)

Reiseplanung

Reisen mit Kindern

In einem Land, in dem so viele Abenteuer locken und wo man Tiere, Brandung, Seilrutschen und Vulkane aus nächster Nähe erleben kann, weiß man manchmal gar nicht, wohin es zuerst gehen soll. Zum Glück haben alle Regionen des Landes eine Menge zu bieten, und so finden Kinder jeden Alters immer irgend ein tolles Abenteuer.

Tipps zum Sparen

Unterkünfte

Viele Hostels und preiswerten Unterkünfte bieten Übernachtungsmöglichkeiten für Familien mit Kindern. Lodges und Hotels haben für Kinder unter zwölf oft Rabatte von bis zu 50 %. Interessant sind auch besondere Pakete für Familien, die manchmal auch Aktivitäten für Kinder beinhalten.

Unterwegs vor Ort

Kinder unter zwölf bekommen bis zu 25 % auf Inlandsflüge. Kinder unter zwei fliegen in der Regel umsonst (wenn sie auf dem Schoß eines Elternteils sitzen). Wer einen Mietwagen nimmt, sollte besser einen eigenen Kindersitz mitbringen, da diese vor Ort nicht immer verfügbar oder in gutem Zustand sind.

Essen

Interessant ist es auch, eine Unterkunft mit Küchenbenutzung (mit anderen oder für sich alleine) zu mieten, damit man nicht die ganze Zeit essen gehen muss. In einheimischen Restaurants sind Kindermenüs nicht üblich.

Aktivitäten

Einige Tourenveranstalter und auch Naturschutzgebiete bieten für Kinder und Studenten Preisnachlässe zwischen 25 und 50 %.

Highlights für Kinder

Tiere beobachten

Parque Nacional Manuel Antonio (S. 428) Winzig und leicht zugänglich; beim Spaziergang durch diesen Park bekommt man Eichhörnchen, Affen, Leguane und Nasenbären zu sehen.

Parque Nacional Cahuita (S. 187) Auf diesem Trail am Strand trifft man fast garantiert auf Weißgesicht-Kapuzineraffen.

Parque Nacional Tortuguero (S. 164) Bei einer Bootsfahrt durch die Kanäle des Nationalparks Tortuguero sind Wildtiere zu entdecken. Ein Aufenthalt in einer Dschungel-Lodge außerhalb des Dorfes bietet viele Möglichkeiten.

Refugio Nacional de Vida Silvestre Ostional (S. 353) Ein wahrhaft magisches Erlebnis ist der Anblick der Meeresschildkröten, die im Schutz der Dunkelheit ihre Eier in den Sandboden legen.

Refugio Nacional de Vida Silvestre Caño Negro (S. 296) Bei einer Bootsfahrt durch die Wasserwege dieses Nationalparks können Vögel, Leguane und Kaimane beobachtet werden.

Tierschutzgebiete

Frog's Heaven, Horquetas (S. 312) Der tropische Garten ist ein Paradies für Froschliebhaber und bietet ein Heim für alle möglichen Arten von Amphibien, darunter der Rotaugenlaubfrosch.

Eccentro Danaus, La Fortuna (S. 268) Hier kann man die Wege entlanglaufen, um nach Affen und Faultieren Ausschau zu halten, einen Teich

mit Kaimanen und Schildkröten aufzusuchen und sich im Schmetterlingsgarten zu erfreuen und den Fröschen im Froschteich zuzusehen.

Jaguar Centro de Rescate, Playa Chiquita (S. 200) Zum Zeitpunkt der Recherche gab es hier keinen Jaguar, aber dafür andere Attraktionen wie Brüllaffen, Faultierbabys, farbenfrohe Schlangen, Raubvögel und Frösche.

Alturas Wildlife Sanctuary, Dominical (S. 435) Hier trifft man auf verschiedene gerettete Kreaturen, von Ara-Papageien und Affen bis hin zu Bubba, dem berühmten Weißrüssel-Nasenbär.

Strände

Playa Pelada, bei Nosara (S. 347) Der Strand hat kaum Wellen, dafür aber faszinierende Felsen.

Playa Carrillo, bei Sámara (S. 362) Im Süden des familienfreundlichen Sámara gelegen, ist der Strand während der Woche menschenleer und an Wochenenden von Einheimischen überlaufen.

Parque Nacional Marino Ballena, Pazifikküste (S. 447) Ein langer Sandstrand, von Dschungel gesäumt, eine Sandbank und die Möglichkeit in der Ferne die Atemluftfontänen der Wale zu sehen.

Playa Manzanillo, Mal País & Santa Teresa (S. 366) Ein wunderschöner Strand vor einer Dschungelkulisie, der sich von hier bis Punta Mona erstreckt.

Wasserspaß

One Love Surf School, Puerto Viejo de Talamanca (S. 192) Eine der vielen Surfschulen, die für die Kleinen Stunden anbieten. Unterricht für Kinder wird auch an den Anfängerstränden in Jacó und Playa Tamarindo gegeben.

Parque Nacional Volcán Póas, Valle Central (S. 115) In diesem Nationalpark können Familien in den Krater eines Vulkans spähen. Viele Trails sind für Kinder (und sogar Spaziergänger) geeignet.

Baumkrontouren, Monteverde (S. 217) Sogar Fünfjährige können an einer Seilrutsche durch die Baumwipfel fliegen, während noch jüngere Kinder die Baumkronen von Hängebrücken aus erkunden können.

Llanos de Cortés, Bagaces (S. 259) In diesem wunderschönen Wasserfall ist das Wasser zwar kalt, aber sehr erfrischend. Er ist leicht erreichbar und zum Schwimmen sicher.

Highlights beim Essen

Tree House Restaurant & Cafe, Monteverde (S. 227) Gourmetessen hoch oben auf einem 100 Jahre alten Feigenbaum.

Finca Köbö, La Palma (S. 502) Hier lernt man alles über die Produktion von Kakao und die Herstellung von Schokolade – mit Kostproben!

Antojos de Maiz, San Isidro (S. 462) Hier lockt eine *chorreada*, ein Maisküchlein mit Sauerrahm.

Top-Regionen für Kinder San José

Die Hauptstadt Costa Ricas ist für Familien zwar nicht der größte Anziehungspunkt, aber immerhin gibt es hier verschiedenste Unterkünfte und Restaurants sowie einige kinderfreundliche Museen und Tierschutzgebiete.

Valle Central & das Hochland

Am höchst aktiven Volcán Poás (S. 115) kann man in den Krater hineinschauen, der mit türkisfarbenem Wasser gefüllt ist. Im Bergstädtchen Zarcero (S. 115) locken Bäume und Sträucher mit ihren Formschnitten, und in den La Paz Waterfall Gardens (S. 116) picken Kolibris und Tunkane einem das Futter aus der Hand. Die Sprühnebel der fünf mächtigen Kaskaden können die Besucher nass machen.

Arenal & das Tiefland im Norden

La Fortuna (S. 268) steht immer für Spaß. Ziplining? Frösche beobachten? Schokolade probieren? Die Zeit reicht gar nicht für all die Aktivitäten hier. Den Abschluss bildet eine Fahrt mit dem Safariboot auf dem Sarapiquí (S. 304), ein Tagesausflug zum Relaxen inklusive Beobachten der Tiere.

Karibikküste

In den ruhigen Gewässern über den Rifften von Cahuita (S. 179) und Manzanillo (S. 205) können Anfänger gut schnorcheln: Die Farben der Fische und Korallen begeistern jeden. Wer Tiere liebt, muss ins Jaguar Centro de Rescate (S. 200). Die grünen Ara-Papageien im Ara Manzanillo (S. 207) sind ebenfalls toll anzuschauen.

Nordwesten

Die mysteriösen, geisterhaften Regenwälder von Monteverde (S. 232) wecken kindliche Fantasien über die hier lebenden Kreaturen. In den Schutzgebieten kommt

man fast auf Tuchfühlung mit verschiedensten Lebewesen. Monteverde ist ideal zum Ziplining und Bäume klettern. Andersorts gibt es Regionen mit Vulkanen und heißen Quellen, die gut zugänglich sind, insbesondere im Parque Nacional Rincón de la Vieja (S. 251) und Río Perdido (S. 243).

Península de Nicoya

Idealer Urlaubsort für Familien mit hervorragenden Stränden und familienfreundlichen Unterkünften. In Tamarindo (S. 331) können die Kinder Surfen lernen, und im Refugio Nacional de Vida Silvestre Ostional (S. 353) kann man eine Schildkröten-*arribada* (Massenbrüten) erleben, eins der erstaunlichsten Naturerlebnisse.

Zentrale Pazifikküste

Leichte Wanderwege führen an Klammern und Faultieren vorbei und enden an Badestränden im Parque Nacional Manuel Antonio (S. 428), einem gut besuchten schönen Regenwald. Am Río Tárcoles erwartet die Besucher dann eine Begegnung mit rund 2000 Krokodilen. Im Nationalpark Marino Ballena (S. 447), genauer gesagt in Uvita, können Familien die Wanderung der Buckelwale beobachten.

Süden & Península de Osa

Familien, die sich auf die Reise hierher gemacht haben, werden mit Wanderungen zu Wasserfällen, mit Stränden, Bootstouren durch die Mangroven und tollen Schnorchelrevieren belohnt. Hier kann man den Dunst in den weniger bekannten Nebelwäldern San Gerardo de Dota (S. 456) und San Gerardo de Rivas (S. 463) genießen.

Nützliche Infos

Lonely Planet Kids (www.lonelyplanet.com/kids) Toller Reiseblog für Familien mit Unmengen an Vorschlägen zur aktiven Freizeitgestaltung.

Buch: Let's Explore Jungle (<https://shop.lonelyplanet.com>) Ein Buch zum Mitmachen für Kinder ab fünf voller Fakten, Puzzles und Bildern zu tropischen Regenwäldern.

Buch: First Words Spanish (<https://shop.lonelyplanet.com>) Eine illustrierte Einführung in die spanische Sprache für Kinder von fünf bis acht.

Two Weeks in Costa Rica (www.twoweeksincostarica.com) Reisetipps von einem ausgewanderten Ehepaar und seinen beiden Kindern.

Kids' Corner

Wie bitte?

Hallo./Guten Tag.

Hola.
o-la

Auf Wiedersehen.

Adiós.
a-dyos

Danke.

Gracias.
gra-sj-as

Ich heiße ...

Me llamo...
me ja-mo ...

Schon gewusst?

- Faultiere gehen nur einmal pro Woche „auf Toilette“.
- In Costa Rica leben rund 750 000 Insektenarten.

Schon probiert?



Patacones
Grüne Kochbananen



Gericht mit gallo pinto (gebratener Reis und Bohnen)

Reiseplanung

Essen & trinken wie die Einheimischen

Traditionelle Gerichte stammen aus einer einfachen nahrhaften Küche, sie bestehen aus Bohnen und Reis, gebratenen Kochbananen und einer gelegentlichen Zugabe von Hühnchen, Fisch oder Rindfleisch. In letzter Zeit haben die Einheimischen damit begonnen, die frischen, exotischen und reichlich vorhandenen Erzeugnisse des Landes auf kreativere Art kulinarisch zu verarbeiten.

Gerichte der Saison

Kulinarische Feste finden am Ende der Regenzeit statt, aber das Tropenparadies Costa Rica produziert eine große Vielfalt an exotischen Früchten und Gemüsesorten, die das ganze Jahr über auf den Bauernmärkten verkauft werden.

Regenzeit (Oktober & November)

Köstliche reife Mangos und *mamón chino* (Rambutan), Erntefeste wie die Fiesta del Maíz (Maisfest) und die Feria Nacional de Pejibayé (ein nationaler Pfirsichpalmenmarkt).

Weihnachten (Dezember)

Die Tamale, zubereitet mit *masa* (einem Teig aus Maismehl), Schweinefleisch, Kartoffeln und Knoblauch und in Bananenblättern gekocht, ist das Traditionsgericht dieser Jahreszeit.

Kaffeeernte (September bis Januar)

Zahlreiche Saisonarbeiter aus Nicaragua kommen ins Land, um die *grano de oro* (goldene Bohne) zu pflücken.

Aus der Küche

Preiswerte Gerichte

Guanabana Die süße, klebrige Frucht der Stachelannone ist auch als Sakersack bekannt.

Patí Eine luftige Teigtasche nach karibischer Art mit einer Füllung aus Fleisch, Zwiebeln, Knoblauch und vielen Gewürzen.

Mango Die Früchte werden zum Mitnehmen in Plastiktüten verkauft und mit Salz, Limonensaft und manchmal Chilipulver gewürzt.

Pipa fría Wer eine süße Erfrischung sucht, sollte sich an Straßenhändler wenden, die Kokosnüsse in einem Eisschrank gekühlt anbieten – mit einer Machete wird die Kokosnuss zerteilt und ein Strohalm hineingesteckt.

Pejivalle Die gebratene Frucht der Pfirsichpalme ist an jedem Straßenstand zu bekommen – warm und gesalzen eine Delikatesse.

Für Wagemutige

Museo de Insectos (S. 73) Das Käfermuseum hat seine eigene Küche, die ihren Gästen Mehlwürmer und Grillen mit viel Salz und Oregano serviert.

Mondongo Beliebt bei *campesinos* (Bauern) sind Kutteln, die mit Gewürzen serviert werden.

Fleisch am Stiel Handelt es sich hierbei um Schweinefleisch oder Hähnchen? Egal. Die häufig am Straßenrand und auf Festen verkaufte Delikatesse *tico* ist genauso lecker, wie sie riecht, selbst dann, wenn der Verkäufer die würzige Soße mit einem Pinsel aufträgt.

Grüne Leckereien

Sibu Chocolate (S. 131) In San Isidro de Heredia erfährt man alles über die Geschichte der Schokolade.

Feria Verde de Aranjuez (S. 98) Auf dem „grünen Markt“ von San José gibt es Frühstück, frische Erzeugnisse, Smoothies und noch vieles mehr.

Punta Mona (S. 208) Der weitläufige Garten der einsam gelegenen Öko-Lodge in der Nähe von Manzanillo besitzt eine der weltweit größten Sammlungen von essbaren tropischen Pflanzen.

Costa Rica Cooking (S. 271) In dieser Kochschule kann man costa-ricanisch kochen lernen, wobei regionale und Bioerzeugnisse verarbeitet werden.

Essen & Trinken

Das Frühstück besteht für gewöhnlich aus *gallo pinto* („bemalter Hahn“), einem Pfannengericht aus Bohnen und Reis vom Vortag. Wenn beide kombiniert werden, nimmt der Reis die Farbe der Bohnen an, wodurch das Gericht dann gefleckt aussieht. *Gallopinto* wird mit Eiern, Käse oder *natilla* (Sauerrahm) serviert und ist billig und sättigend. Es ist ein energiespendendes Gericht.

So breit wie Costa Ricas Küste ist auch die Auswahl der Meeresfrüchte, und die Fischgerichte sind frisch und schmackhaft. Obwohl es kein traditionelles Tico-Gericht ist, steht *ceviche* auf den meisten Speisekarten. Generell wird es aus *pargo* (Red Snapper), *dorado* (Mahi-Mahi), Tintenfisch oder Tilapia zubereitet. Der Fisch wird in Limonensaft mit Chilis, Zwiebeln, Tomaten und Kräutern mariniert. Kühl serviert ist das Gericht eine köstliche Art, frischen Fisch zu genießen. Die Betonung liegt hier

auf „frisch“, denn wenn man den Eindruck hat, dass der Fisch nicht mehr ganz frisch ist, sollte man ihn besser nicht anrühren.

Das Essen ist nicht stark gewürzt, es sei denn, es sind traditionelle Gerichte der karibischen Küche. In den meisten heimischen Restaurants wird zum Essen eine Würzsoße mit Tabasco, eine hausgemachte Salsa oder Salsa Lizano gereicht, die costa-ricanische Variante der Worcestershire-Soße und „geheimer“ Bestandteil des *gallo pinto*.

In den meisten Bars gibt es den bekanntesten Snack des Landes, den *boca* (Snack) sowie den *chifrijo*, der seinen Namen den beiden Hauptzutaten *chicharrón* (gebratenes Schweinefleisch) und *frijoles* (Bohnen) verdankt. Hinzugefügt werden noch gewürfelte Tomaten, Gewürze, Reis, Tortilla-Chips und Avocados. 2014 behauptete ein Restaurantbesitzer namens Miguel Cordero, er habe *chifrijo* offiziell erfunden. Er erhob Klage gegen 49 Geschäfte (darunter auch Filialen von Restaurantketten) und verlangte Schadenersatz in Höhe von 15 Millionen US\$. Bisher hat er das Geld allerdings noch nicht bekommen.

Die karibische Küche ist in Costa Rica sehr ausgeprägt und von den indigenen *criollos* (Kreolen) sowie afro-karibischen Aromen inspiriert. Sie bietet nach *casados* eine angenehme kulturelle und kulinarische Abwechslung. Zu den Spezialitäten zählen *rondón* (der Name stammt von „Round“ und heißt so viel wie „alles, was der Koch finden kann“), ein scharfes Meeresfrüchte-Gumbo; Reis und Bohnen im karibischen Stil aus roten Bohnen, Kokosmilch und Currygewürzen; und *patí*, die karibische Version einer *empanada* (herzhafte Teigtasche).

Essen & Ausgehen

Essenszeiten

Die Ticos nehmen ihr Frühstück zwischen 6 und 8 Uhr ein. Es besteht aus *gallo pinto*. In vielen Hotels wird ein kontinentales Frühstück in tropischem Stil angeboten, das aus Toast mit Butter und Konfitüre sowie frischem Obst besteht. Ein Frühstück nach amerikanischer Art ist in vielen Restaurants zu bekommen. Zum Mittagessen (von 11.30 bis 14.30 Uhr) gibt es in den meisten *sodas* (Mittagsimbissen) üblicher-



Ceviche (marinierter Fisch mit Limettensaft und Gemüse)

weise ein *casado* (wörtlich „verheiratet“; eine Art Menü), einen preiswerten Teller mit Reis, Bohnen, Fleisch, Salat und manchmal *plátanos maduros* (gebratenen süßen Kochbananen) oder *patacones* (frittierten grünen Kochbananen), die an Pommes frites erinnern. Zum Abendessen (18–21 Uhr) servieren die meisten Restaurants ein *casado*. In feineren Esslokalen gibt es *lomito* (mageres Steak) und Gerichte wie *pescado en salsa palmito* (Fisch in einer Palmenherz-Soße). Einige der moderneren Lokale in San José bieten auch eine Gemüseplatte an.

Wohin zum Essen?

Die beliebtesten Orte zum Essen sind die *sodas*. Das sind kleine, informelle Mittagstischookale, die ein paar Tages-*casados* servieren. Weitere angesagte Billiglocations sind die Stände, die Brathähnchen und Hähnchenspieße verkaufen.

Ein reguläres *restaurant* ist teurer und bietet dafür auch etwas mehr Atmosphäre. Viele *restaurantes* servieren *casados*, während die schickeren Lokale ihre Mittagsmenüs *almuerzo ejecutivo* (heißt etwa „Manager-Mittagessen“) nennen. Die

DIE GALLO-PINTO-KONTROVERSE

Kein anderes Gericht in Costa Rica inspiriert die Ticos so wie ihr Nationalgericht *gallo pinto*, die einzigartige Mischung aus Reis, Bohnen und Gewürzen. Einige Costa-Ricaner bezeichnen sich sogar als *más Tico que gallo pinto* (wörtlich „costa-ricanischer als *gallo pinto*“). Die Zutaten und Mengenangaben der heiligen Dreifaltigkeit eines authentischen *gallo pinto* sind Thema intensiver Debatten, besonders, seit die Speise auch das Nationalgericht des benachbarten Nicaragua ist.

Beide Länder behaupten, dass *gallo pinto* auf ihrem Boden entstanden sei. Nach einer costa-ricanischen Überlieferung soll das Gericht und sein charakteristischer Name 1930 in der Umgebung von San Sebastián, am südlichen Rand von San José, entstanden sein. Die Nicaraguaner behaupten, es sei, lange bevor die Costa-Ricaner es überhaupt kannten, von Afro-Latinos an die Karibikküste gebracht worden.

Damit ist der Kampf um die Rechte auf dieses bescheidene Gericht aber nicht beendet, vor allem, weil die zwei Länder sich nicht einmal auf ein Standardrezept einigen können. Die Nicaraguaner bereiten es traditionell mit kleinen roten Bohnen zu, während die Costa Ricaner auf schwarze Bohnen schwören. Und da sprechen wir noch nicht einmal von der komplexen Würzung mit Koriander, Salz und Pfeffer.

Nicaragua hält den offiziellen Weltrekord, den größten Topf *gallo pinto* der Welt zubereitet zu haben. Am 15. September 2007 speiste ein brodelnder Kessel des Gerichtes 22 000 Menschen, was Nicaraguas Namen neben *gallo pinto* im *Guinness-Buch der Rekorde* verankerte. Costa Rica antwortete 2009, indem es eine noch größere Lawine des Gerichtes kochte, die 50 000 Menschen speiste. Obwohl das Event offiziell keinen Rekord aufstellte, hat das *gallo pinto* an diesem Tag die Herzen und Bäuche vieler stolzer Ticos erwärmt.

pastelerías und *panaderías* verkaufen Brot und Gebäck, in vielen Bars gibt es *bocas* (Häppchen der Hauptgerichte).

Vegetarier & Veganer

Costa Rica ist für Vegetarier ein gutes Reiseland. Bohnen mit Reis sind neben frischem Obst überall zu bekommen. Auf der Website „Happy Cow“ sind Verzeichnisse vegetarischer und veganer Restaurants, u. a. in Costa Rica (www.happycow.net/north_america/costa_rica), zu finden. Auf den Bauernmärkten kann man entdecken, was Saison hat. Die meisten Restaurants bereiten auf Anfrage vegetarische *casados* zu, und viele haben diese auf ihren Speisekarten. Diese Tagesgerichte beinhalten Reis und Bohnen, Krautsalat und ein oder zwei Sorten unterschiedlich zubereiteter Gemüsesorten oder Hülsenfrüchte.

Aufgrund des Tourismus gibt es in San José und in den Touristenstädten mittlerweile viele vegetarische Restaurants oder solche, die neben Fleischgerichten auch vegetarische und gelegentlich vegane Speisen anbieten. Die Unterkünfte in abgelegenen Regionen, die All-inclusive-

Verpflegung anbieten, sind auf Anfrage oft bereit, auch vegetarische Speisen zu servieren. Anhänger glutenfreier Kost, Makrobiotiker und Reisende, die nur Rohkost essen, werden es schwerer haben, denn es gibt nur wenige Restaurants, die entsprechende Gerichte anbieten. Wer seinen Ernährungsplan einhalten will, sollte eine Unterkunft wählen, in der man sein eigenes Essen zubereiten kann. Viele Städte haben *macrobióticas* (Geschäfte für Gesundheitskost), deren Auswahl an Produkten stark variiert. In abgelegenen Regionen kann es schwierig sein, an frisches Gemüse zu kommen. Obst und Gemüse ist meist teuer.

Sitten & Bräuche

Wer in einem Restaurant Platz nimmt, sollte aus Höflichkeit die Kellner oder Tischgenossen mit *buenos días* (Guten Morgen), *buenas tardes* (Guten Tag) oder *buenas noches* (Guten Abend) begrüßen und damit auch die anderen Gäste kennenlernen. Ebenso wird es als höflich angesehen, zu Beginn einer Mahlzeit *buen provecho* (Guten Appetit) zu sagen.



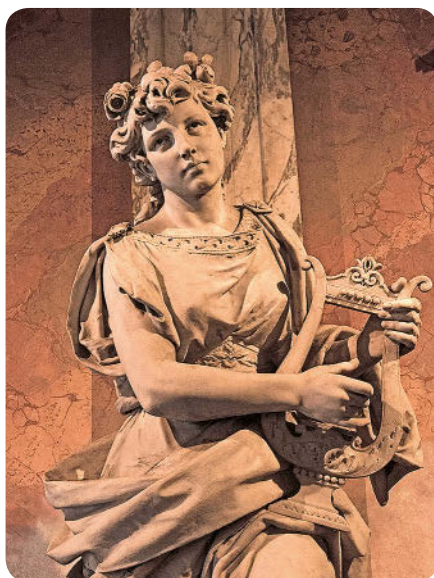
Oben: Casado (ein preiswertes Menü)
Unten: Kakaofrucht



JALVAEREZ/GETTY IMAGES ©

Costa Rica im Überblick

Wohin wird die Leidenschaft einen führen? Tierbeobachter werden sich in Costa Rica wie im Paradies fühlen – das Land birgt zahlreiche Biosphärengebiete mit einer großen Vielfalt farbenprächtiger Arten, darunter seltene und prächtige Vögel, Frösche in allen Farben des Regenbogens, der scheue Jaguar und nistende Meeresschildkröten. Surfer benötigen keine Wegweiser, um sich in der Vielzahl und Verschiedenartigkeit der Surfspots zurechtzufinden, und auch Neulinge finden garantiert ihre Anfängerwellen. Das Meer, die Seen und Flüsse können nicht nur mit dem Surfbrett, sondern auch im Kajak oder Raft befahren werden. Wanderer können den dichten, humiden Urwald des entlegenen Corcovado durchqueren, den höchsten Berg des Landes, Cerro Chirripó, besteigen oder auf Tagestouren Wanderwegen durch Nebelwälder folgen, die an den Hängen rauchender Vulkane oder an Meeresufern entlangführen.



RAINER LESNIEWSKI/LAWY STOCK PHOTO ©



BARRI VINCENZI/LAWY STOCK PHOTO ©



PAULA JONES/GETTY IMAGES ©

Oben: Teatro Nacional (S. 65), San José

Mitte: Ceviche mit Maniok und Früchten der Pfirsichpalme

Unten: Parque Nacional Marino Ballena (S. 447)



San José

Kultur

Unterhaltung
Essen

Kunst

Das raue Stadtbild von San José hat an architektonischer Schönheit kaum etwas zu bieten, aber es kommt auf innere Werte an: Die Stadt besitzt eine einzigartig hohe Dichte an Museen, in denen alte und neue Kunst gezeigt wird.

Konzerte

In der Kulturhauptstadt Costa Ricas ist Kammermusik zu hören, internationalen Musikern auf Tournee und vielversprechenden heimischen Künstlern wird eine Bühne gegeben. Einen Einstieg in das Kulturlieben bietet das Nationaltheater.

Restaurants

In den hervorragenden Restaurants wird die argentinische ebenso wie eine klassische französische Küche gepflegt, es gibt vegetarische und asiatisch-internationale Restaurants.

S. 62



Valle Central & Hochland

Geografie

Abenteurer
Landschaften

Hochland

Das malerische Hochland wird oft zugunsten seiner Strände übersehen. Es ist ein ursprüngliches Land mit Kühen und Dörfern mit Biobauernmärkten und Parks.

Wildwasser-Rafting

Weltklasse-Rafting am Río Pacuare; in einer Schlucht stürzt der Fluss in Kaskaden von aufregenden Stromschnellen durch eine wilde Dschungellandschaft.

Vulkane

Unter den Vulkanen gibt es solche von wilder oder gemäßigter Aktivität wie den Turrialba und viel besuchte wie den Poás. Alle können mit Kraterseen oder nebligen Mondlandschaften beeindruckend. Wer im richtigen Augenblick vor Ort ist, sieht vielleicht Rauchschwaden aufsteigen.

S. 106



Karibikküste

Kultur

Ökologie
Schildkröten

Afro-karibisches Flair

Die Küste hebt sich geografisch und kulturell ab und hat ihre eigene afro-karibische Atmosphäre, die sich sowohl im Essen, als auch in der Sprache (Patois) und dem Leben im entspannten Cahuita niederschlägt.

Tierwelt

An der Karibikküste wimmelt es nur so von Faultieren, Affen (drei von Costa Ricas vier Affenarten leben hier), Krokodilen, Kaimanen, Pfeilgiftfröschen, Seekühen, Sotalia-Delfinen und über 375 Vogelarten.

Jungschildkröten

In Parismina und Tortuguero kehren Lederschildkröten, Suppenschildkröten und Karettschildkröten zur Eiablage an ihren Geburtsstrand zurück – ein atemberaubender Anblick.

S. 148



Nordwesten

Unterkünfte

Outdoor
Landschaften

Öko-Lodges

Die privat geführten Öko-Lodges erlauben eine Wahl zwischen charmanten B&Bs über imposante *fincas*, die auch Bauernhöfe sind, bis hin zu Lodges im Urwald.

Vulkane

Die Cordillera de Guanacaste ist eine vulkanische Bergregion, die sich über den nordwestlichen Zipfel des Landes erstreckt und für Abenteurer rauchende Gipfel, Wasserstellen, Teiche, Seen und Wanderwege bereithält.

Nebelwälder

In den nordwestlichen Nebelwäldern, bestanden von Dutzenden Arten hoher Baumriesen, wurde die Idee der Baumwipfeltouren geboren. Die Besucher können nur über die *bosques* (Wälder) an vulkanischen Hängen und der wilden Küste staunen und über die kontinentale Wasserscheide schauen.

S. 210



Arenal & Nördliches Tiefland

Kultur
Tierwelt
Outdoor

Ländliche Kultur

Das echte Leben Costa Ricas ist ländlich und in Gästezimmern auf einer *finca* nachzuempfinden, aber auch auf einer Tour durch Regenwaldschutzgebiete und beim Kajakfahren in Begleitung von Naturführern, die ihr Leben hier verbracht haben.

Vogelbeobachtung

Die Sumpfbgebiete und das Tiefland sind von dichter Vegetation bewachsen und beherbergen viele hundert Vogelarten, darunter Störche, Reiher, Tukane und Aras.

Wassersport & Sportfischen

Hier finden Wassersportler ihr Paradies: schäumende Flüsse im Schatten hochragender Wälder oder ruhige Seen zum Paddeln im Landesinnern.

S. 264



Península de Nicoya

Outdoor
Essen
Yoga

Surfen & Tauchen

Es ist unglaublich, dass es so viele Wellen auf einer einzigen Halbinsel gibt, die Neulinge und Veteranen begeistern. Unter der Wasseroberfläche darf man keine klaren Sichtverhältnisse erwarten, aber die Mantas, Bullenhaie und andere Meerestiere faszinieren die Taucher.

Essen

Die Regionalküchen an der Küste beziehen ihre Zutaten von *fincas* und Fischern. Die Gerichte sind mit *savoir faire* zubereitet. Nicoya gehört zu den Gegenden der Erde, in denen viele Menschen leben, die 90 Jahre und älter sind, u. a. dank der Ernährung.

Yoga

Nosara und Santa Teresa sind mit ihren vielen Yoga-Studios die herausragenden Locations, teilweise mit tollen Ausblicken.

S. 314



Zentrale Pazifikküste

Outdoor
Nationalpark
Strände

Surfen

Von der Playa Hermosa für Profis bis zum anfängerfreundlichen Dominical: Die berühmten Breaks der Pazifikküste bringen super Wellen.

Parque Nacional Manuel Antonio

Costa Ricas kleinster Nationalpark ist ideal für Kinder und liegt direkt am Strand. Der Park ist zwar oft von Besuchermassen überlaufen, die jedoch von Affen, Nasenbären und tropischen Vögeln zahlenmäßig noch übertroffen werden.

Parque Nacional Marino Ballena

Zu diesem Park ist es eher eine Wanderung, aber wer angekommen ist, findet sich an menschenleeren Stränden wieder und kann vorbeiziehende Wale entdecken. Im September wird ein Fest der Wale und Delfine gefeiert.

S. 384



Süden & Península de Osa

Berggipfel
Outdoor
Kultur

Cerro Chirripó

Eine Wanderung auf uralten Pfaden bis zum Gipfel des Chirripó ist eine Reise in ein völlig anderes Costa Rica. Der Blick auf den Sonnenaufgang über den Wolken ist das Highlight dieser zweitägigen Bergwanderung.

Wandern

Diese Region stellt 2,5 % der Biodiversität des Planeten und gehört damit zu den biologisch intensivsten grünen Flecken der Erde. Eine Wanderung durch den Corcovado ist eine Reise in einen ungezähmten tropischen Regenwald.

Ureinwohner

Wer weit in die Talamanca-Berge oder den Dschungel der Halbinsel vordringt, kann erleben, wie die indigenen Bewohner Costa Ricas die uralten Traditionen am Leben erhalten.

S. 452