

# Das echte Costa Rica

Ökotoouristische Wanderstudien-Rundreise in Mittelamerika

- ◆ Anders Reisen zu ökotoouristischen Projekten
- ◆ Frauenprojekte mit Solarherd-Bau, Schmetterlingsgarten und Heilpflanzenanbau
- ◆ Naturkundliche Exkursionen in Nationalparks mit Regenwald und Mangrovenwald
- ◆ Erkundung der aktiven Vulkane Arenal, Tenorio und Poás
- ◆ Strandaufenthalt am Pazifikstrand

Costa Rica – die »reiche Küste« - besitzt viele Schätze. Zwar nicht das Gold, das Kolumbus hier vergeblich suchte, aber eine einmalige Konzentration seltener Naturschönheiten: die Traumstrände an Karibik und Pazifik, blubbernde und feuerspuckende Vulkane, Gebirge bis zu 3800 m Höhe, wo man den Quetzal beobachten kann, tropische Regen-, Nebel- und Trockenwälder, in denen man eine einmalige Flora und Fauna antrifft: In Costa Rica existieren über 3000 Schmetterlingsarten, 800 Vogel- sowie 1100 Orchideenarten.

Auf 25% seiner Staatsfläche schützt das demokratische Land (4,2 Millionen Einwohner, Größe etwa wie Niedersachsen) diese Schätze und ist dadurch – aber auch wegen seines milden Klimas – zum begehrten Ziel naturbegeisterter Reisender geworden. Aber auch kulturell hat Costa Rica einiges zu bieten: Im Land ohne Armee finden Sie überall freundliche Menschen, sei es mit der „Pura-Vida“-Mentalität des „weißen“ oder dem Reggae- Feeling des „schwarzen“ Costa Rica. Musik, Kunsthandwerk und Gaumenfreuden sind so vielfältig, wie die unterschiedlichen Regionen der beiden Küsten und der Gebirge.



## Unterkunft und Verpflegung

Wir wohnen in landestypischen Pensionen und Lodges von heimischen Familien oder lokalen ökotoouristischen Genossenschaften, überwiegend in Zimmern mit eigener Dusche/WC. Die Einkünfte aus unseren Reisen bleiben bei den Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten und bei den Projekten, die die Lebensbedingungen vor Ort verbessern. In allen Unterkünften wird Frühstück serviert, dazu gibt es an 7 Tagen Halbpension und an 3 Tagen Vollpension. Wir achten auf typisches, leckeres und gesundes Essen. Für die nicht im Programm enthaltenen Mahlzeiten bieten sich in den Unterkünften oder den jeweiligen Orten Verpflegungsmöglichkeiten.

### 1. Unterkunft im Zentraltal (Ciudad Colón) (4 Nächte)

Die ersten 3 Nächte sowie die letzte Nacht wohnen wir im Hotel EL MARANON in LA TRINIDAD, einem Ortsteil der Kleinstadt CIUDAD COLON. Es ist ein kleines am Hang gelegenes Dorf auf 1000 m Höhe mit Blick übers Zentraltal auf den Vulkan Poás, 18 km westlich von San José (30 min mit öffentlichem Bus), 10 km vom Flughafen. Die 11 Doppelzimmer liegen sehr ruhig in einem tropischen Garten. Verpflegung im Restaurant EL AGUACATE.

### 2. Unterkunft am VULKAN ARENAL (2 Nächte):

Die CATARATA Ökolodge ist ein ökotoouristisches Projekt einer Bauerngruppe, das heute von einer der Gründerfamilien geleitet wird. Die Ökolodge liegt sehr ruhig in einem üppigen tropischen Garten mit Pool am Rande eines Flusses zwischen La Fortuna, einem Wasserfall und dem weithin sichtbaren Vulkan Arenal. In der Nähe gibt es ein Medizinalpflanzenprojekt. Verpflegung im eigenen Restaurant.

### 3. Unterkunft am VULKAN TENORIO (3 Nächte):

Die HELICONIAS Lodge, ein kommunales Projekt der Bauern von BIJAGUA, liegt am Rande des Nationalparks VULKAN TENORIO.

**4. Unterkunft auf der Insel CHIRA (1 Nacht):**

Die AMISTAD-Lodge des Frauenprojekts DAMAS DE CHIRA liegt auf Chira, der größten Insel des Golfes von Nicoya.

**5. Unterkunft bei HOJANCHA (2 Nächte):**

Die aus Holz erbaute MONTE ALTO LODGE liegt mitten im Waldreservat einer Bürgerinitiative. Es gibt fünf einfache Zimmer mit privatem Bad im Haupthaus sowie eine Cabina für drei Personen, außerdem eine große überdachte Terrasse im 1. Stock (Möglichkeit zum überdachten Draußen-Schlafen).

**6. Unterkunft am Pazifikstrand (2 Nächte):**

Das Hotel BELVEDERE liegt am Rande des Ortes SAMARA, dem etwas touristischeren Nachbarort von CARILLO. Das Hotel liegt inmitten eines üppigen Gartens mit Pool.

**Reiseablauf** (Änderungen vorbehalten)

**1. Tag: Anreise nach Costa Rica**

Ankunft am Flughafen von San José und Transfer zum Hotel EL MARANON, wunderschön in einer tropischen Gartenanlage mit Blick über das Zentraltal auf den Vulkan POAS gelegen.

**2.Tag: Kaffeepflanzungen – Vulkan Poás – Tanzsalon**

Im Zentrum des Kaffeeanbaus, an den fruchtbareren Hängen des POAS, besuchen wir die CASA DEL CAFE, erfahren einiges über den Kaffeeanbau und können erstklassigen Kaffee probieren. Im Nationalpark VULKAN POAS erwartet uns dann eine abwechslungsreiche Wanderung zum Krater und zur Lagune, zurück geht es durch dichten Hochland-Nebelwald. Nachmittag zur freien Verfügung: Musik- und Tanzbegeisterte können einen typischen Tanzsalon besuchen (nur bei Terminen mit Anreise samstags).

**3. Tag: San José - UN-Friedensuniversität – Waldreservat El Rodeo - Casa de la Cultura**

Bei einer vormittäglichen Führung lernen wir die Hauptstadt SAN JOSE kennen und besuchen auch den Mercado Central, das Nationaltheater, die Casa Amarilla, sowie Parlament und Nationalmuseum. Nachmittags geht's im Park der UN-Friedensuniversität zum Friedensmonument, wo wir Einblick in die Geschichte eines Landes ohne Armee erhalten. Im Waldreservat EL RODEO lernen wir die Artenvielfalt des Landes kennen. Auf dem Rückweg halten wir am Haus der Kultur von Ciudad Colón, wo jeder Bürger ein Instrument, Tänze oder eine Sprache lernen kann.

**4.Tag: San Ramón – Nebelwaldreservat La Paz – Vulkan Arenal/Unterkunftswechsel**

Über das vom Kaffee- und Zuckerrohranbau geprägte Hochland von Alajuela geht es nach SAN RAMON, wo wir die Kathedrale besichtigen. Im Privatreservat VALLE DE LOS QUETZALES werden wir durch den artenreichen Tieflandnebelwald geführt und haben vielleicht die Chance, den sagenumwobenen türkisfarbenen Göttervogel zu beobachten. Nach dem Mittagessen bei Doña Flor geht es weiter zum VULKAN ARENAL, der mehrmals täglich ausbricht. Nachts können wir die aktiven Lavaflüsse beobachten.

**5. Tag: Nationalpark Vulkan Arenal – Arzneipflanzen – Biogas**

Der Vormittag gehört dem Nationalpark VULKAN ARENAL. Nachmittags geht es zur Arzneipflanzenproduktion von Dona Cristina, die uns auch ihre Biogasanlage zeigt. Erholen Sie sich anschließend beim Bad in einer der heißen Quellen!

**6.Tag: Leguanbrücke - Indianerreservat Guatuso /Unterkunftswechsel**

Morgens fahren wir zur „Leguanbrücke“, wo man aus 2-3 m Entfernung die „Saurier“ Costa Ricas fotografieren kann. Im Indianerreservat GUATUSO erfahren wir im Dorf Palenque Margarita vieles über die Lebensweise der MALEKU-Indianer und ihre heutige Situation. Nach einem typischen Mittagessen im Dorf fahren wir zur HELICONIAS Lodge.

**7.Tag: Regenwaldreservat Heliconias – Vulkanbesteigung Tenorio**

Zu Fuß erkunden wir den faszinierenden Regenwald und können beim Spaziergang über Hängebrücken auch das Leben in den Baumkronen beobachten. Nachmittags können Sie die Biolandwirtschaft der „Finca Orgánica“ kennen lernen, den Vulkan Tenorio besteigen oder einfach ausspannen. Am Abend besteht die Möglichkeit, die Grundschriffe von Salsa und Merengue kennenzulernen.

**8.Tag: Nationalpark Tenorio - Río Celeste**

Heute wandern wir im Nationalpark Tenorio zum türkisfarbenen RIO CELESTE. Dort laden uns traumhafte Wasserfälle und Schwefelquellen zum Bade. Am Abend bietet unsere Lodge eine Nacht-Führung durch den Regenwald an.

**9.Tag: Golf von Nicoya & Fischerinneninsel Chira/Unterkunftswechsel**

Zunächst mit dem Bus und dann mit dem Boot des Frauenprojekts DAMAS DE CHIRA fahren wir gemütlich nach Chira, zur größten Insel im Golf von Nicoya. In der Nistzeit können wir die verschiedensten Wasservogel auf der Insel PALOMAS beobachten. Der Nachmittag steht für einen

Ausflug auf einen Aussichtspunkt oder eine Fahrradfahrt über die Insel zur freien Verfügung. Der Abend gehört den „Damas de Chira“ und der Prinzessin CHIRA, die von einem Häuptling hierher entführt wurde.

#### **10.Tag: Mangrovenfahrt - Mansion - Waldreservat Monte Alto**

Auf einer Strandwanderung zum Hafen können wir Muschelsucher bei der Arbeit beobachten und auch selbst sammeln. Am Hafen besteigen wieder unser Boot, überqueren den Golf und erkunden die Mangroven von SAN PABLO, beobachten unzählige Reiher und Fregattvögel, den rosaroten Löffler und mit etwas Glück sehen wir auch ein Krokodil. Nach einem Abstecher nach MANSION zum Monument des Freiheitshelden Antonio Maceo geht es weiter ins das vom deutschen Tropenwaldverein Tropica Verde unterstützte Waldreservat MONTE ALTO, wo wir in der Lodge übernachten.

#### **11. Tropenwald mit Orchideen, Naturschutz & Umwelterziehung**

Mit einem Ranger entdecken wir auf dem Orchideenpfad verschiedene heimische Arten und erfahren viel über die Flora und Fauna der Halbinsel. Ein Diavortrag zur aktuellen Umweltbildungsarbeit des Reservats rundet den Vormittag ab. Nach der Mittagspause besichtigen wir die Kaffeeverarbeitungsanlage MATAMBU der Kaffee-Kooperative CoopePilangosta, die 50% ihrer Produktion im Transfairhandel vermarktet. Während der Kaffeeprobe präsentiert eine Jugendgruppe aus Matambu traditionelle guanacastekische Tänze.

#### **12.Tag: Kolonialstadt Nicoya – Pazifikstrände um Sámará/Unterkunftswechsel**

Nach einer morgendlichen Wanderung auf dem Waldlehrpfad Shannon Ward geht es nach Nicoya, wo wir die zweitälteste Kolonialkirche des Landes besichtigen. In Caimital kocht uns die örtliche Frauengruppe mit ihren Solarkochern ein leckeres Mittagessen. Danach sind es noch 30 Minuten zum Traumstrand SAMARA, wo wir unsere Zimmer im Hotel BELVEDERE beziehen.

#### **13. Tag: Traumstrände und mehr**

An den Palmenstränden von Sámará, Carillo und Buena Vista können wir baden, schnorcheln, Delphine beobachten, Kanu fahren, Paragliden oder eine Canopy-Tour unternehmen. Auch Ausflüge zu den einsamen Schildkrötenstränden von Camaronal (Nationalpark) und Buena Vista sind möglich.

#### **14. Tag: Puntarenas – Caldera – Ciudad Colón/Unterkunftswechsel**

Über PUNTARENAS und den Pazifikhafen CALDERA fahren wir zurück nach CIUDAD COLON, wo wir unsere letzte Nacht nochmals im Hotel EL MARAÑON verbringen.

#### **15.Tag: Abreise**

Transfer zum Flughafen und Abreise oder Verlängerung

#### **Verlängerungsmöglichkeiten**

Wir empfehlen eine Verlängerung z.B. in der Südkaribik im früheren Fischerdorf PUERTO VIEJO DE TALAMANCA mit Traumstränden und tropischen Regenwäldern. Oder direkt im Anschluss an den 13. Reisetag im Hotel Belvedere in SAMARA oder im Nachbarort NOSARA am Pazifikstrand.

## **15 Tage Costa Rica**

Wanderstudien-Rundreise

#### **Termine und Reisepreis (pro Person im DZ):**

Fr, 23.12.11 – Sa, 07.01.2012	1.249 €
Sa, 28.01. – So, 12.02.2012	1.249 €
Sa, 18.02. – So, 04.03.2012	1.249 €
So, 25.03. – Mo, 09.04.2012	1.249 €
Sa, 14.04. – So, 29.04.2012	1.249 €
Sa, 07.07. – So, 22.07.2012	1.249 €
Sa, 28.07. – So, 12.08.2012	1.249 €
Sa, 18.08. – So, 02.09.2012	1.249 €
Sa, 27.10. – So, 11.11.2012	1.249 €
Sa, 17.11. – So, 02.12.2012	1.249 €
Sa, 15.12. – So, 30.12.2012	1.249 €
Sa, 22.12. – So, 06.01.2013	1.249 €

#### **Einzelzimmer / Doppelzimmer:**

Einzelzimmer-Zuschlag: 240 €

Halbes Doppelzimmer: voller EZ-Zuschlag, wenn kein/e passende/r Zimmerpartner/in

**Im Reisepreis enthalten**

14 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC in landestypischen Pensionen/Hotels und Lodges von heimischen Familien oder lokalen ökotouristischen Genossenschaften  
14x Frühstück, 7x Halbpension (2. Tag Abendessen, 3. - 6., 8. und 12. Tag Mittagessen ), 3x Vollpension (9. - 11. Tag)  
Transfers Flughafen - Unterkunft und zurück  
Rundreise wie beschrieben  
Eintrittsgelder  
Deutschsprachige Reiseleitung

**Nicht im Reisepreis enthalten:**

Anreise nach Costa Rica, 10x Abendessen und 5x Mittagessen, als Möglichkeit genannte Aktivitäten des Reiseablaufes

**Anreise:**

Nicht im Reisepreis enthalten.  
Linienflüge von Deutschland nach San José in Costa Rica kosten je nach Verfügbarkeit und Buchungszeitpunkt zwischen 800 € und 1.100 €, im Juli/August und über Silvester sind die Preise evtl. noch höher. Die Flug-Buchung ist über Lupe Reisen möglich.

**Gruppengröße**

Mindestens 6, höchstens 12 Personen  
Letzte Rücktrittsmöglichkeit bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 28 Tage vor Reisebeginn

**Anforderungen an die Kondition:**

7 einfache Wanderungen und Spaziergänge von 2 bis 4 Stunden Dauer, auch für ungeübte Wanderer gut zu bewältigen.

**Reisezeit und Klima:**

Am Pazifik und im Zentraltal herrscht von Dezember bis April Trockenzeit mit Temperaturen zwischen 20 und 35°C. Die Regenzeit von Mai bis November ist geprägt von Nachmittagsschauern, die Temperaturen liegen zwischen 18 und 30°C. Im Juli und August regnet es normalerweise nicht ("kleiner Sommer"). In Costa Rica herrscht eine deutlich höhere (tropische) Luftfeuchtigkeit mit regionalen Unterschieden: im Hochland und rund um die Hauptstadt ist sie geringer, im karibischen Tiefland und an der Karibik am höchsten, am Pazifik ist es trockener.

**Gesundheitsvorsorge:**

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Malaria gibt es in Costa Rica seit über 10 Jahren nicht mehr.

**Reiseleitung:**

Die Reise ist von Frank Doyé aufgebaut worden, einem Deutschen, der seit über 10 Jahren in Costa Rica lebt und mit einer Costaricanerin verheiratet ist. Er selbst oder einer der gut qualifizierten, deutschsprachigen Guides seiner Ökotourismus-Agentur leiten die Reise, teilweise unterstützt durch Experten vor Ort.

**Vorschlag für eine freiwillige atmosfair-Spende:**

148 € pro Person tragen zur Klima-Entlastung bei!  
Infos: Lupe Reisen-Katalog Wanderreisen & Wanderstudienreisen 2012 S. 31 oder [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de)

**Veranstalter**

Lupe Reisen



Lupe Reisen

Weilbergstr. 12a

D – 53844 Troisdorf

Tel. 0228 / 65 45 55

E-Mail: [info@lupereisen.com](mailto:info@lupereisen.com)

[www.lupereisen.com](http://www.lupereisen.com)

Fax 0228 / 65 45 56