

# Costa Rica



## Das echte Costa Rica erleben



### Wanderstudienreise in Mittelamerika

23 Tage (inkl. Flug)

- ☀️ **Zu Naturreservat-Kooperativen und ökotouristischen Projekten**
- ☀️ **Bootsfahrt im Golf von Nicoya und durch Mangrovenwälder**
- ☀️ **Natur pur in tropischen Regenwäldern & Traumstrände am Pazifik**

#### Termin und Reisepreis (pro Person im DZ)

12.03. - 03.04.2022	4.390 €
14.08. - 05.09.2022	4.390 €
19.11. - 11.12.2022*	4.990 €

Einzelzimmer-Zuschlag: 890 € / \* 940 €

Hinweis: am 8., 9. und 13. Tag keine Garantie auf ein EZ

**Reisepreis 15-tägige Variante:** auf Anfrage

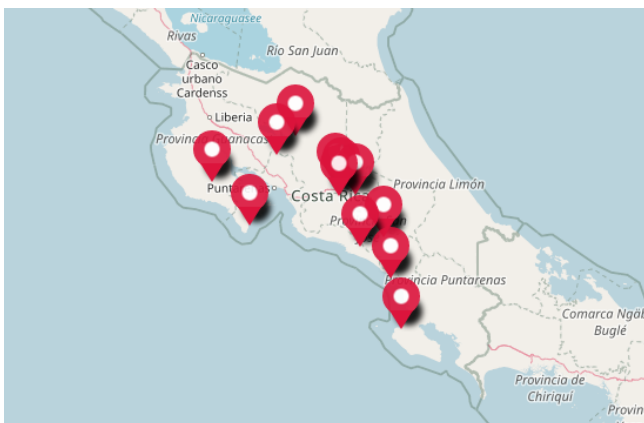
**Frühbucher-Rabatt:** bis 6 Monate vor Reisebeginn 3 % Ermäßigung auf den Reisepreis

**Gruppengröße: 6-12 Personen**

**Anforderung an die Kondition: Leicht-Mittel**

#### Im Reisepreis enthalten

- 21 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Dusche/WC in kleinen Hotels und Lodges von heimischen Familien und Kooperativen
- 21x Frühstück, 4x Mittagessen und 15x Abendessen
- Linienflug in der Regel mit Iberia von Frankfurt via Madrid nach San José und zurück, Rückflug über Nacht
- Ausreisesteuer (29 US-\$)
- Flughafen-Transfers ab/bis Flughafen San José
- Rundreise mit Führungen wie beschrieben
- Eintrittsgelder der festen Programmpunkte
- Deutschsprachige Reiseleitung vom 2. bis 21. Tag
- Spende für das Aufforstungsprojekt "Monte Alto"
- CO2-Kompensationsbeitrag des Fluges mit Atmosfair



Karte hergestellt aus OpenStreetMap-Daten/ Lizenz: Open Database License (ODbL)/ Courtesy of OpenStreetMap.de

*Lauschten wir gerade noch am sandigen Traumstrand dem Tosen des Meeres, wird es jetzt wieder schlagartig dunkler. Dichter Regenwald umgibt uns und wir tauchen ein in eine andere Welt mit fremdartigen Pflanzen und Tieren. Ganz egal, ob wir die Schätze finden, die der Pirat Francis Drake hier versteckt haben soll, bei Erkundungen in der nach ihm benannte Bucht im Nationalpark Corcovado bieten sich viele Erlebnisse. Die Übernachtung in einer einsamen Lodge mit Blick auf den Pazifik gehört auch dazu!*



## Reisebeschreibung

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, tropische Regenwälder und Nebelwälder mit einmaliger Flora und Fauna sowie Gebirge bis zu 3.800 m Höhe, in denen der Quetzal lebt. Auf einem Viertel seiner Staatsfläche schützt das demokratische Land (4,2 Millionen Einwohner, Größe etwa wie Niedersachsen) heute diese Schätze und ist dadurch - aber auch wegen seines milden Klimas - zum begehrten Ziel von naturbegeisterten Reisenden geworden.

Diese Rundreise führt in privat geführte Naturreservate und in die einmaligen Nationalparks, auch der wenig touristische Süden Costas Ricas steht auf dem Programm. Es werden ökotouristische Projekte besucht, die den Erhalt des natürlichen Lebensraumes als Ziel haben. So wird versucht, die Landwirtschaft mehr im Einklang mit der Natur praktizieren zu lassen. Andere Initiativen bemühen sich um die Zucht von Schmetterlingen und Orchideen oder um die Auswilderung von Tieren.

Die Übernachtungen finden überwiegend in ländlichen Lodges statt, die auch mal etwas rustikaler sein können. Aber sie werden immer von Gastgebern betrieben, die sich auf vielfältige Weise für den Erhalt ihrer natürlichen Umgebung engagieren. So unterstützen Sie auf dieser Reise viele Initiativen für einen nachhaltigen Tourismus.

Die Reise kann auch als zweiwöchige Variante ohne Abstecher in den Süden Costas Ricas gebucht werden.

## Reiseablauf (Änderungen vorbehalten)

### 1. Tag: Anreise nach San José

Flug-Anreise nach Costa Rica. Nach der Ankunft am Flughafen von San José Transfer nach Ciudad Colón zum Hotel in der Nähe von San José. (Fahrzeit ca. 30 min)

Übernachtung in einem zentrumsnah gelegenen Hotel in San José (-,-,-)

### 2. Tag: Vulkan Irazú & ehemalige Hauptstadt Cartago

Nach einer Fahrt über Serpentinstraßen durch den „Gemüsegarten“ Costa Ricas an den Vulkanflanken erreichen wir den Irazú, den höchsten aktiven Vulkan Costas Ricas (3.400 m). Bei einem Spaziergang in der Mondlandschaft am Kraterrand können wir bei gutem Wetter beide Ozeane sehen. Anschließend geht es weiter in die ehemalige Hauptstadt Cartago, wo wir die Wallfahrtskirche Los Angeles besuchen. (Fahrzeit 2x ca. 40 min / Wanderzeit ca. 3 Std.)

Übernachtung in einem zentrumsnah gelegenen Hotel in San José (F/-/A)

### 3. Tag: Vulkan Arenal - Kaffeeplantage - Thermalquelle

Auf dem Weg Richtung Vulkan Arenal machen wir Stopp auf einer Kaffeeplantage, wo wir über den Anbau und die Verarbeitung informiert werden. Unser heutiges Ziel ist La Fortuna, eine kleine Ortschaft am Fuße des Vulkans Arenal. Abends entspannen wir in den Thermalquellen Paradise Hot Springs. (Fahrzeit ca. 4 Std. / Wanderzeit ca. 1 Std.)

Übernachtung in einer Lodge mit Heilpflanzengarten in La Fortuna (F/-/-)

### 4. Tag: Heilpflanzen und Freizeit in La Fortuna

Wir beginnen den Tag mit einem Besuch im Heilpflanzengarten von Doña Cristina. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Wir können eine Canopy-Tour, eine Hängebrücken-Wanderung oder einen Spaziergang zum Wasserfall von La Fortuna empfehlen.

(Wanderzeit ca. 2 Std)

Übernachtung in einer Lodge mit Heilpflanzengarten in La Fortuna (F/-/A)

### 5. Tag: Nebelwaldregion Monteverde

Von der Fähre haben wir bei der Überfahrt über den Arenal-Stausee einen letzten Blick auf den Vulkan Arenal. Weiter geht es über Tilaran durch Kaffeeplantagen und Weiden in die Nebelwaldregion Monteverde. Monteverde war das erste private Schutzgebiet, viel größer ist inzwischen der „Regenwald der Kinder“, durch Spendenaktionen von Schulkindern aus aller Welt ermöglicht wurde. Auf einer Nachtwanderung nehmen wir die Flora und Fauna des Regenwaldes mit allen Sinnen wahr. (Fahrzeit ca. 3 Std. / Fährfahrt ca. 30 min)

Übernachtung in einem familiär geführten kleinen Hotel im Waldreservat von Monteverde (F/-/-)

### 6. Tag: Nebelwaldreservat und die betreuende Berufsschule

Am Vormittag lernen wir auf 1.800 m Höhe den artenreichsten aller tropischen Wälder, den Nebelwald kennen. Die biologische Führung wird von Schülern der örtlichen Berufsschule für Landwirtschaft und Tourismus durchgeführt, die das Reservat betreibt (in den Schulferien oder in Prüfungszeiten wird die Führung durch die Reiseleitung vorgenommen). Mit etwas Glück erspähen wir den Göttervogel der Azteken, den Quetzal. Nach dem Mittagessen in der Berufsschule ein wird uns auf einer Führung durch die Schule das interessante Konzept erläutert. (Fahrzeit 2x ca. 20 min / Gehzeit ca. 3 Std.)

Übernachtung in einem familiär geführten kleinen Hotel im Waldreservat von Monteverde (F/M/-)

### 7. Tag: Zur freien Verfügung - Naturtourismus in Monteverde

Tag zur freien Verfügung, mehrere naturtouristische Angebote stehen zur Auswahl: Schmetterlingsgarten Cerro Plano (Eintritt 14 US-\$), Orchideengarten (Eintritt 10 US-\$), Serpentarium mit Sammlung von Schlangen und weiteren Reptilien (Eintritt 15 US-\$), Wanderung im Regenwald der Kinder (Eintritt 17 US-\$, Nachtwanderung 25 US-\$), Hängebrückenwanderung im Nebelwald (Eintritt 25-30 US-\$).

Übernachtung in einem familiär geführten kleinen Hotel im Waldreservat von Monteverde (F/-/-)

### 8. Tag: Bootsfahrt auf die Isla Chira im Golf von Nicoya und zu Mangrovenwäldern

Am frühen Morgen fahren wir zur Costa de Pajaros am Golf von Nicoya, von wo aus uns ein Boot auf die Fischerinsel Chira bringt. Auf einer Rundfahrt mit dem Inselbus lernen wir diese typische Fischerinsel kennen und das interessante Frauenprojekt Damas de Chira, das Umweltschutz mit Tourismus verknüpft. Nach dem Mittagessen geht es wieder auf ein Boot, von dem aus wir in den Mangroven-Küstenwäldern Pelikane, Reiher, Seeadler, Löffler und vielleicht auch Krokodile beobachten können. Wieder an Land fahren wir weiter in das Waldreservat Monte Alto, wo eine Bürgerinitiative den noch vorhandenen Wald schützt und viele Aufforstungs-Maßnahmen durchführt. (Fahrzeit ca. 3 Std. / Bootsfahrten ca. 2,5 Std. / Gehzeit ca. 2 Std.)

Übernachtung in einer einfachen, wunderbar im Wald gelegenen Lodge im Waldschutzgebiet von Monte Alto auf der Halbinsel Nicoya, wer möchte kann unter Moskitonetzen auf der halboffenen Dachterrasse schlafen und sich von Vogelgesang und den Rufen der Brüllaffen wecken lassen; wegen der geringen Zimmerzahl kann eine Unterbringung im Einzelzimmer hier nicht garantiert werden (F/M/A)

### 9. Tag: Umweltschutz im Tropenwald

Der Tag beginnt mit dem typisch costaricanischen Frühstück „Gallo Pinto“. Wer sich für Rezepte interessiert, kann der Köchin bei der Zubereitung helfen. Anschließend führt uns einer der Parkranger über den Orchideenpfad und gibt eine allgemeine Einführung in die Flora und Fauna der Halbinsel. Am Nachmittag ist Zeit, den Tropenwald in Ruhe zu genießen. Wer möchte, kann eine anspruchsvolle Wanderung zu einem Aussichtspunkt zu unternehmen. (Wanderzeit ca. 2-3 Std.)

Übernachtung wie 8. Tag in einer einfachen, Lodge im Waldschutzgebiet von Monte Alto (F/M/A)

### 10. Tag: Am Pazifikstrand in der Bucht von Sámara

Wir verlassen das Waldschutzgebiet und fahren an die Pazifikküste zur schönen Bucht von Sámara auf der Halbinsel Nicoya. Am Nachmittag lockt der traumhafte Strand. Wie wäre es, mit einem Cocktail den Sonnenuntergang genießen? (Fahrzeit ca. 4 Std.)

Übernachtung in einem Hotel in Sámara (F/-/A)

### 11. Tag: Freizeit in Sámara - oder individuelles Programm

Wir können in der palmenbestandenen Bucht von Sámara baden, spazieren gehen oder Surfen lernen. Optional sind diese Aktivitäten möglich: geführte Bootstour auf dem Pazifik zur Delfin-Beobachtung (mit etwas Glück kann man auch Schildkröten und Wale sehen), Kayakfahrt zur Insel Chora zum Schnorcheln, Kanufahren auf einem Fluss, Fahrradfahren, Reiten, Paragliding oder eine Canopy-Tour. Nachts kann man Schildkröten im Tierschutzgebiet Camaronal oder einmal im Monat in Ostional am zweitwichtigsten Schildkrötenstrand weltweit beobachten.

Übernachtung in einem Hotel in Sámara (F/-/-)

### 12. Tag: Fähre über den Golf von Nicoya und Fahrt nach Tárcoles

Auf der Fährfahrt nach Puntarenas genießen wir noch einmal den zauberhaften Golf von Nicoya. Über den Pazifikhafen Caldera fahren wir mit dem Bus weiter nach Tárcoles. Unterwegs können wir von der Brücke über den RioTárcoles aus sicherer Entfernung riesige Krokodile beobachten. (Bootsfahrt ca. 1 Std., Fahrtzeit ca. 4 Std.)

Übernachtung in einer Lodge in Tárcoles (F/-/A)

### 13. Tag: Vogelbeobachtung im Nationalpark Carara- Kooperative Los Campesinos

In den frühen Morgenstunden besuchen wir den Nationalpark Carara, wo wir faszinierende Vögel beobachten können. Anschließend fahren wir über Londres weiter nach Quebrada Arroyo, wo unser von ehemaligen Vanille-Bauern betriebenes Reservat Los Campesinos mit eigener Lodge auf uns wartet. Wir runden den Tag mit einem Abendessen im Rancho am Wasserfall ab. (Fahrtzeit ca. 2 Std.)

Übernachtung in einer nachhaltig geführten Lodge im Reservat Los Campesinos in Quebrada Arroyo (F/-/A)

### 14. Tag: Waldreservat Los Campesinos / letzter Tag bei 15-tägiger Reisevariante

Auf einer naturkundlichen Führung erkunden wir das Waldreservat Los Campesinos und haben von einem Mirador einen schönen Rundblick. Zu einem erfrischenden Bad laden zwei Wasserfälle ein, einen der beiden erreichen wir über eine langeHängebrücke. Nach der authentischen Campesino-Küche beim Mittagessen wandern wir zum Savegre-Fluss mit hinreißenden Ausblicken über das Tal. Am Fluss erwartet uns der Bus, der uns über Dominical zum kleinen Strandort Uvita bringt, direkt angrenzend an den Meeresnationalpark Marino Ballena. (Wanderzeit ca. 4 Std., Fahrtzeit ca. 1 Std.)

Übernachtung in einer Ökolodge in Uvita am Meeresnationalpark Marino Ballena (F/M/A)

Bei 15-tägiger Reisevariante: Abfahrt per Shuttlebus nach San José zur letzten Übernachtung vor der Abreise am 15. Tag. Alternativ ist auch eine Badeverlängerung in Manuel Antonio oder Bahia Ballena möglich.

### 15. Tag: Strandwanderung und Freizeit am Meeresnationalpark Marino Ballena

Der Meeresnationalpark Marino Ballena ist der jüngste Nationalpark Costa Ricas und ist nach den häufig auftretenden Buckelwalen benannt. Er schützt eines der größten Korallenriffe an der mittelamerikanischen Pazifikküste, ein Paradies zum Schnorcheln und Tauchen. Vormittags wandern wir über dem Naturstrand des Nationalparks, mit etwas Glück können wir in den Monaten August-Oktober und Dezember-April vom Strand aus Wale beobachten (oder optional gegen Aufpreis bei einer Bootsfahrt durch den Nationalpark). Nachmittag zur freien Verfügung. (Wanderzeit ca. 2 Std.)

Übernachtung in einer Ökolodge in Uvita am Meeresnationalpark Marino Ballena (F/-/A)

### 16. Tag: In den Süden Costa Rica zur Drake Bay

Wir fahren in den Süden nach Sierpe und weiter mit dem Boot durch unendliche Mangrovenwälder über das offene Meer zur Bahía Drake. Nach Ankunft in unserer Lodge mit Holz-Bungalows lockt der traumhafte Pazifikstrand. (Fahrzeit ca. 1 Std. / Bootsfahrt ca. 1,5 Std.)

Übernachtung in einer Lodge auf der Halbinsel Osa an der Drake Bay (F/-/A)

### 17. Tag: Artenvielfalt im Nationalpark Corcovado

Am frühen Morgen fahren wir mit dem Boot über den Pazifik zum Nationalpark Corcovado, unterwegs begegnen uns vielleicht Delfine oder sogar Wale. Der Nationalpark mit einer überwältigenden Artenvielfalt schützt das wichtigste tropische Regenwaldgebiet an der mittelamerikanischen Pazifikküste. Rund um die Rangerstationen San Pedrillo oder La Sirena wandern wir in den Park und genießen Flora und Fauna. Auf dem Rückweg rasten wir am Traumstrand von San Josesito mit der Möglichkeit zum Baden und Schnorcheln. (Bootsfahrten 2x ca. 1 Std. / Wanderzeit ca. 3 Std.)

Übernachtung in einer Lodge auf der Halbinsel Osa an der Drake Bay (F/M/A)

### 18. Tag: Tag zur freien Verfügung - Entspannung am Strand

Heute können wir den Strand ganz nach unseren Wünschen genießen und relaxen, baden oder spazieren gehen. Optional können organisierte Touren gebucht werden: zum Schnorcheln oder Tauchen, Reiten, Kayakfahren, ...

Übernachtung in einer Lodge auf der Halbinsel Osa an der Drake Bay (F/M/A)

### 19. Tag: Mit Boot und Bus ins Gebirgstal von San Gerardo de Dota

Auf einer letzten Bootsfahrt über den Pazifik geht es zurück nach Sierpe, wo der Bus uns erwartet. Über Palmar fahren wir hoch ins Gebirge und überqueren am Cerro de la Muerte einen fast 3.500 m hohen Pass. 1.000 m tiefer empfängt uns das schöne Tal von San Gerardo de Dota, in dem der Savegrefluss entspringt. (Bootsfahrt ca. 1,5 Std. / Fahrtzeit ca. 5,5 Std.)

Übernachtung in einer Lodge am Nationalpark Los Quetzales im Tal von San Gerardo de Dota (F/-/A)

### 20. Tag: Nebelwald am Savegrefluss mit Wasserfällen & Quetzal-Beobachtung

Schon frühmorgens können wir mit etwas Glück in den Obstplantagen unserer Gastgeber Quetzale beobachten. Nach dem Frühstück wandern wir entlang des Savegre-Flusses zu zwei beeindruckenden Wasserfällen und genießen eine unglaubliche Artenvielfalt im Nebelwald. Nachmittag zur freien Verfügung. (Wanderzeit ca. 3 Std.)

Übernachtung in einer Lodge am Nationalpark Los Quetzales im Tal von San Gerardo de Dota (F/-/A)

### 21. Tag: Hauptstadt San José

Wir fahren in die Hauptstadt San José und erkunden die Stadt zu Fuß auf einer historisch-architektonischen Stadtführung, es geht u.a. zum Kulturzentrum Alter Zoll, zum alten Karibikbahnhof, zum Parque Nacional, durch das Parlamentsviertel und durch verschiedene Parks zum Nationaltheater. Es können Souvenirs gekauft werden. (Fahrtzeit ca. 3 Std. / Gehzeit ca. 3 Std.)

Übernachtung in einem Hotel bei Alajuela nahe dem Flughafen von San José (F,-/A)

### 22. Tag: Start des Rückflugs

Eine 30-minütige Transferfahrt bringt uns passend zur Rückflugszeit zum Flughafen San José. (F,-/-)

### 23. Tag: Ankunft in Deutschland

Der Rückflug findet über Nacht statt, am Vormittag Ankunft in Madrid und Weiterflug zum Heimatflughafen nach Deutschland. (-/-/-)

## Details zum Reiseland

Costa Rica liegt 8 bis 11 Grad nördlich des Äquators in der subtropischen bis tropischen Klimazone. Die Temperaturen an der Pazifikküste und im Zentraltal sind ganzjährig mild und warm (Regenzeit von ca. Juni bis Dez. 18-30°C, Trockenzeit von ca. Jan. bis Mai 25-40°C). Die Regenzeit ist geprägt von sonnigen Vormittagen, sternenklaren Nächten und Nachmittagsschauern, die der Natur ein frisches Grün verleihen.

**Impfungen:** Tetanus, Hepatitis A und Diptherie empfohlen, Malariaphylaxe nicht notwendig (Standby sinnvoll)

**Einreise:** mit Reisepass, keine Visumpflicht



## Unterkunft und Verpflegung

Wir wohnen in kleinen Hotels, Pensionen und Lodges in Zimmern mit eigener Dusche/WC. Meist werden die Unterkünfte von heimischen Familien oder lokalen ökotouristischen Kooperativen geführt.

Die ersten 2 Nächte übernachten wir in der Hauptstadt San José. Die dritte und vierte Nacht verbringen wir bei La Fortuna am Fuß des Vulkans Arenal. Danach bleiben wir für 3 Nächte im Waldreservat von Monteverde. Auf der Halbinsel Nicoya nutzen wir im Waldschutzgebiet Monte Alto für zwei Nächte eine einfache kleine Lodge, Einzelzimmer sind hier voraussichtlich nicht verfügbar. Wer möchte, kann aber auf der halboffenen Dachterrasse nur von Moskitonetzen geschützt schlafen und die Regenwald-Atmosphäre genießen. Weiter geht es für zwei Nächte nach Sámara an den Pazifikstrand der Nicoya-Halbinsel. Mit einer Fährfahrt über den Golf von Nicoya geht es zurück auf das "Festland" für je eine Nacht in Tárcoles und in das von einer Kooperative betriebene Waldreservat Los Campesinos.

Die letzte Reisewoche ist geprägt von traumhaften Pazifikstränden, erst für 2 Nächte bei Uvita und dann für 3 Nächte ganz im Süden Costa Ricas in der Drake Bay. Auf dem Weg zurück in die Hauptstadt verbringen wir 2 Nächte im Gebirge in San Gerardo de Dota, bevor wir die für die letzte Nacht in Alajuela in der Nähe des Flughafens Quartier finden.

**Verpflegung:** In allen Unterkünften wird Frühstück serviert, dazu gibt es an 4 Tagen Mittagessen und an 15 Tagen Abendessen. Die Reiseleitung ist behilflich bei der Organisation der übrigen Mahlzeiten. Im Reiseverlauf sind für jeden Reisetag die im Reisepreis enthaltenen Mahlzeiten dargestellt: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen.

## Reiseleitung

Qualifizierte deutschsprachige Guides, entweder Costaricaner/innen oder Europäer/innen, die schon lange in Costa Rica leben. Vor Ort teilweise Unterstützung durch Experten der besuchten Projekte.

## Anforderungen an die Kondition: Leicht-Mittel

10 kurze Wanderungen und Führungen oder Rundgänge von 1 bis max. 4 Std. Dauer ohne große Höhen-Unterschiede. Auf Regenwaldpfaden können matschige Wegstrecken und störende Wurzeln auftreten. Das feucht-warme Klima erschwert Wanderungen für Mitteleuropäer! Vor Ort sind an mehreren Reisetagen optionale Wanderungen möglich mit höherem Schwierigkeitsgrad.



## Nicht im Reisepreis enthalten

- Nicht genannte Mahlzeiten
- Als Möglichkeit genannte Aktivitäten des Reiseablaufs

## Anreise

Die Flug-Anreise ist im Reisepreis enthalten, der Zielflughafen ist San José. Standard-Abflughafen ist Frankfurt/Main. Weitere Abflughäfen auf Anfrage, gegebenenfalls mit Aufpreis. Rail&Fly-Tickets 2. Klasse innerhalb Deutschlands kosten 75 € (hin und rück).

## Kompensation der CO2-Emissionen Ihres Fluges

Ein atmosfair-Beitrag zum 100%igen Ausgleich der CO2-Emissionen Ihrer Fluganreise ist im Reisepreis enthalten.

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

## Teilnahme-Voraussetzung

Diese Reise ist für Menschen mit Behinderung oder mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

## Vertragsbedingungen

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Veranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 30 Tage vor Reisebeginn.

Anzahlungshöhe: 20% des Reisepreises. Restzahlung fällig: 30 Tage vor Reisebeginn.

## Veranstalter

Lupe Reisen Partner

