

Auf dieser bewährten Rundreise erleben Sie Costa Rica ganz authentisch. Durch die Einbeziehung von ökotouristischen Projekten treffen Sie auf Orte, wo der Erhalt des natürlichen Lebensraumes als oberstes Prinzip gilt. In privat geführten Naturreservaten und Nationalparks lernen Sie die überwältigende Artenvielfalt der tropischen Regen-, Nebel- und Trockenwälder kennen. Sie erfahren dabei auch, wie sich in diesen Lebensräumen Landwirtschaft im Einklang mit der Natur praktizieren lässt. Sie werden überwiegend in ländlichen Lodges übernachten, die mal rustikaler und mal komfortabler sind, doch immer von Gastgebern betrieben werden, die ihre natürliche Umgebung lieben und sich auf vielfältige Weise für deren Erhalt engagieren. Durch Ihre Teilnahme an dieser Reise lernen Sie die costaricanischen Naturwunder weit reichend kennen und unterstützen auf direktem Weg deren Erhalt.



Costa Rica VIDA TROPICAL

■ 1. Tag | Anreise nach San José

Flug nach San José und Transfer zu Ihrem Hotel, wunderschön in einer tropischen Gartenanlage mit Blick über das Zentraltal auf den Vulkan Poás gelegen.

■ 2. Tag: Kaffeeplantagen – Vulkan Poás – Tanzsalon

Nach einem tropischen Frühstück geht es über das Zentrum des Kaffeeanbaus an

den fruchtbaren Hängen des **Vulkans Poás** zum gleichnamigen Nationalpark. Eine Wanderung führt zum beeindruckenden Krater des Vulkans und durch Hochland-Nebelwald zurück zum Ausgangspunkt. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Am Abend besteht die Möglichkeit des Besuchs eines typischen Tanzsalons.

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

Am Vormittag lernen Sie bei einem Stadtrundgang die Hauptstadt **San José** kennen, bevor es am Nachmittag zum Park der UN-Friedensuniversität geht, wo Sie einen ersten Einblick in die Geschichte des Landes erhalten. Danach Führung





© STEPMAP

Preis ab 2.450 Euro max. 12 Personen

Termine und Leistungen siehe Preisliste.

Höhepunkte

- ▶ Isla Chira im Golf von Nicoya
- ▶ Lava am aktiven Vulkan Arenal
- ▶ Götterbad im türkisfarbenen Rio Celeste
- ▶ Erholung an den Stränden von Samara

www.avenTOURa.de/vida-tropical

durch das **Waldreservat El Rodeo**. Auf dem Rückweg halten Sie am Haus der Kultur von Ciudad Colón.

4. Tag: San Ramón – Nebelwald-reservat La Paz – Vulkan Arenal

Nach dem Besuch der Kathedrale von San Ramón geht es in das Nebelwald-reservat La Paz, wo Sie im **Valle de los Quetzales** durch den artenreichsten der tropischen Urwälder geführt werden. Anschließend Fahrt zum aktiven **Vulkan Arenal** in eine Ökolodge, die herrlich zwischen Vulkan und dem Ort La Fortuna gelegen ist. Abends können Sie die Lavaflüsse des Vulkans beobachten.

5. Tag: Nationalpark Vulkan Arenal – Medizinalpflanzen – Thermalbäder

Heute besuchen Sie den Nationalpark Vulkan Arenal: Vor 40 Jahren explodierte völlig überraschend dieser Berg und spuckt bis heute regelmäßig Lava und Felsbrocken. Nach dem Mittagessen spazieren Sie zum Medizinal-Pflanzen-garten von Doña Christina. Am Abend empfehlen wir den Besuch einer der **Heißen Quellen** und es besteht nochmals die Möglichkeit zur Beobachtung der Lavaflüsse.

6. Tag: Leguanbrücke – Indianer-reservat Guatuso – Vulkan Tenorio

Morgens fahren Sie mit einem kurzen Zwischenstopp an der »Leguanbrücke« in das Indianerreservat Guatuso. Beim Besuch im Palenque Margarita, einem kleinen Dorf der **Maleku-Indianer**, erfahren Sie vieles über die Geschichte und die Lebensweise seiner Bewohner. Nach dem Mittagessen geht es weiter zum **Vulkan Tenorio** in die Heliconias Lodge.

7. Tag: Regenwaldreservat Heliconias – Vulkanbesteigung Tenorio / Bio Landwirtschaft

Heute erhalten Sie eine Führung durch den faszinierenden Regenwald der Lodge. Bei der Wanderung über Hängebrücken kann auch das Leben in den Baumkronen der Urwaldriesen beobachtet werden. Am Nachmittag können Sie wählen zwischen Vulkanbesteigung oder Besichtigung der »Finca Orgánica«. Am Abend lernen Sie Salsa- und Merengue-Grundschrte.

8. Tag: Nationalpark Tenorio / Rio Celeste

Heute wandern Sie im Nationalpark

Tenorio zum türkisfarbenen **Rio Celeste** mit seinen Wasserfällen und Thermalquellen, die zum baden einladen – ein einmaliges Erlebnis! Nach dem Abendessen bietet die Lodge eine Nacht-Führung durch den Regenwald an (optional).

9. Tag: Golf von Nicoya / Isla Chira

Nach einer Fahrt vorbei an Reisfeldern bis zum Río Tempisque steigen Sie bald um auf ein Boot des Fischerinnenprojekts **Damas de Chira**, das Sie zur gleichnamigen Insel bringt. Nach dem Abendessen lernen Sie die Geschichte der Prinzessin Chira kennen, die auf die Insel entführt wurde. (Aufgrund begrenzter Zimmerkapazitäten auf der Insel Chira kann das Programm an Tag 9 und 10 abgeändert werden. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Detailprogramm der Reise.)

10. Tag: Strandwanderung – Mangroven – Halbinsel Nicoya – Waldreservat Monte Alto

Vormittags machen Sie eine Strandwanderung, bevor es dann wieder per Boot über den Golf von Nicoya geht. Am anderen Ufer angekommen nach Hojancha in das Waldreservat **Monte Alto**, wo eine Bürgerinitiative Waldbestände schützt und umliegende Hügel wieder aufrestet. Übernachtung in der einfachen, aber wunderschön gelegenen Lodge des Projekts, z.B. im halboffenen 1. Stock der Lodge – ein echtes Naturerlebnis!

11. Tag: Tropenwald mit Orchideen, Kaffeeproduktion, Transfairhandel & traditionelle Tänze

Nach dem Frühstück besuchen Sie zusammen mit dem Parkranger den **Orchideenpfad**, bevor er Ihnen in einem Vortrag etwas zur Geschichte des Reservats erzählt.

Am Mittag geht es weiter zur Kaffeeverarbeitungsanlage Matambu. Während der Kaffeeprobe präsentiert eine Jugendgruppe aus Matambu traditionelle guanacastekische Tänze.

12. Tag: Kolonialstadt Nicoya – Solar-Essen – Pazifikstrände um Samara

Morgens unternehmen Sie in Monte Alto eine zweite geführte Wanderung auf dem Waldlehrpfad Shannon Ward. Zum Mittagessen geht es über die »Hauptstadt« Nicoya weiter nach Caimital, wo uns die örtliche Frauengruppe ein leckeres Solar-

gekochtes Mittagessen serviert. Danach sind es nur noch 30 Minuten bis zum **Traumstrand Sámara**.

13. Tag: Traumstrände und mehr

Tag zur freien Verfügung: Heute genießen Sie die Palmenstrände von Sámara, Carillo und Buena Vista. Möglichkeiten: Baden, Bootsfahrten aufs Meer zum Schnorcheln oder Delphine-Beobachten, Besuch eines **Schildkrötenschutzprojekts**, Kanufahren, Paragliding oder eine Canopy-Tour – ganz nach eigener Wahl.

14. Tag: Puntarenas – Caldera – Ciudad Colón

Auf der Rückfahrt nach Ciudad Colón passieren Sie Puntarenas und Caldera, den Pazifikhafen, wo Sie sich vom Meer verabschieden, und kommen über die neue Autobahn zurück nach Ciudad Colón. (Wer möchte, kann seinen Strandaufenthalt in Sámara noch beliebig verlängern und die letzte Übernachtung in Ciudad Colón nach hinten verschieben).

15. Tag: Abreise

I.d.R. erfolgt der Rückflug am Abend, so dass Ihnen dieser Tag noch zur freien Verfügung steht. Anschließend Transfer zum Flughafen und Rückflug.

16. Tag: Ankunft

