

## Detailprogramm



# COSTA RICA

---

**cycling 2023**

avenTOURa GmbH  
Rehlingstraße 17  
79110 Freiburg  
Tel: 0761 211 699 0

## Costa Rica cycling

Liebe Reisefreundinnen, liebe Reisefreunde,

**Costa Rica** ist das Mekka für Reisende, die dem Stress und der Langeweile der modernen Welt entfliehen wollen. Der perfekte Ort, um Ruhe zu finden und die Verbindung zur Natur wiederherzustellen.

Costa Rica liegt auf der Landenge Zentralamerikas. Man kann das Land innerhalb eines Tages von der Nordgrenze zu Nicaragua bis zum südlichen Nachbarn Panama durchqueren oder in nur wenigen Stunden von der Pazifikküste bis zur Karibikküste.

Nur, wozu die Eile? Es gibt so viel zu sehen und zu erleben!

Costa Ricas **einzigartige Natur** entfaltet sich zu einem atemberaubenden Panorama vielfältiger Landschaften: Von rauchenden **Vulkanen** zu dicht bewaldeten **Bergen**, von einsamen **Stränden** zu reißenden **Gebirgsflüssen**. Dunkle **Tieflanddschungel** gehen über in weite **Savannen**; die Surfwellen des Pazifiks schlagen gegen felsige Landzungen in Kontrast zur Stille palmen-umsäumter Karibikstrände. In tropischen Breiten gelegen, begrenzt durch zwei Ozeane, ist Costa Rica Nahtstelle der immensen biologischen Einflüsse Nord- und Südamerikas.

Auf der Reise **Costa Rica cycling** erleben Sie eine Fahrradtour durch Costa Rica zu aktiven Vulkanen, Regenwäldern und traumhaften Pazifikstränden.

Sie fahren mit einem **erfahrenen Guide auf ausgesuchten Routen** durch einige der schönsten Landschaften, an den Vulkanen **Poás** und **Arenal**, **Regenwäldern**, **Seen** und **Traumstränden** entlang, in **Naturschutzgebiete** und ökotouristische Projekte, überqueren den Golf und die Halbinsel von Nicoya, die ideal zum Biken ist. Unser Guide zeigt Ihnen viele Attraktionen des Landes und vermittelt Ihnen einen Einblick in Biologie und Ökologie, soziale und wirtschaftliche Hintergründe sowie in Kultur und Lebensweise der Ticos, wie sich die CostaricanerInnen selbst nennen.

Genießen, Spaß haben und ein faszinierendes Land entdecken.

**Costa Rica – la pura vida!**

## Programmübersicht

Tag	Programm	Verpflegung	Übernachtung
1	Ankunft in Alajuela/ San José - Transfer zum Hotel	(-/-/-)	Alajuela
2	Erste Fahrradtour - Nachmittag zur freien Verfügung	(F/-/A)	Alajuela
3	Vulkan Poás - Fahrradtour am Wasserfall La Paz vorbei ins karibische Tiefland	(F/-)	Sarapiqui
4	<b>Optional</b> vormittags: Biken in der Region Sarapiqui <b>Alternativ:</b> Biketour zur Laguna de Rio Cuarto	(F/-/-)	La Fortuna
5	Biken entlang des Arenalsees	(F/-/A)	La Fortuna
6	Bike Tour Nuevo Arenal nach San Rafael Guatuso	(F/-/A)	Rio Celeste
7	Tenorio Nationalpark <b>Optional:</b> Bike Tour in der Region Rio Celeste	(F/-/-)	Rio Celeste
8	Bike Tour Quebrada Honda nach Nicoya; per Bus weiter nach Monte Alto	(F/-/A)	Reserva Monte Alto
9	Bike Tour von Hojancha nach Samara – Vamos a la Playa!	(F/-/-)	Sámara
10	Auf Entdeckungstour zu wunderschönen Stränden	(F/M/-)	Sámara
11	Entspannung am Strand	(F/-/-)	Sámara
12	Bike Tour von Porozal nach Colorado	(F/-/A)	Monteverde
13	Wanderung im Naturreservat Santa Elena <b>Optional:</b> Bike Tour in der Region Monteverde	(F/-/-)	Monteverde
14	Bike Tour Monteverde – Rio Lagarto; Zurück nach San José	(F/-/A)	San José
15	Transfer zum Flughafen / Rückflug	(F/-/-)	

F = Frühstück / M = Mittagessen / A = Abendessen

## REISEABLAUF

### 1. Tag: Ankunft in San José/ Alajuela (-/-/-)

Ihre Anreise nach Costa Rica erfolgt individuell (ohne Reiseleitung). Am Flughafen angekommen, erwartet Sie unser Fahrer direkt am Ausgang des Flughafens mit einem Schild mit Ihrem Namen. Er bringt Sie in Ihr Hotel in Alajuela, wo sich der Internationale Flughafen des Landes befindet. Von hier aus starten Sie ab morgen in Ihr Cycling-Abenteuer. Die Entfernung zur Hauptstadt selbst beträgt ca. 20 km.

### 2. Tag: Zentrales Hochland (F/-/A)

**(Fahrradstrecke: 22 km | 2 Stunden | mehrere Steigungen mittelschwer 550 HM / Asphalt)**

Tropisches Frühstück, allgemeine Infos und Besprechung des Programms, danach fahren wir über CIUDAD COLON (hier wenn nötig Erledigungen wie Geldtausch oder Einkauf) und mitten durch größere Kaffeeplantagen zum Dorf EL RODEO, um einen ersten Eindruck vom Fahrradfahren in Costa Rica zu erhalten; Nachmittag Ausspannen im tropischen Garten des Hotels. Nach einer wohlverdienten Ruhepause treffen wir uns zum gemeinsamen Abendessen.

### 3. Tag: Vulkan Póas - San Carlos – Sarapiquí (F/-/-)

**(Fahrradstrecke: 35 km, 2,5 Std. | steil bergab, kl. Aufstiege mittlerer Schwierigkeitsgrad | 1.300 Hm / Asphalt)**

Nach dem Frühstück fahren wir im Kleinbus in das Zentrum des Kaffeeanbaus auf den fruchtbaren Hängen des Vulkan Poas. An den Hängen des Vulkans starten wir unsere Fahrradtour bergab. Nachdem wir die Gemeinde Vara Blanca passiert haben, erreichen wir den majestätischen Wasserfall La Paz. Zeit für ein erstes Gruppenfoto. Mit etwas Glück können wir entlang des Weges ein paar Tiere beobachten. Wir beenden unsere heutige Tour in der Gemeinde San Miguel und steigen in unseren Bus um, welcher uns ins Hotel nach Sarapiquí bringt.

### 4. Tag: Biken in der Region Sarapiquí (F/-/-)

**(Fahrradstrecke: 25 km | hoher Schwierigkeitsgrad | Schotter & Asphalt)**

**Optional bzw. abhängig von der Gruppe und den Wetterbedingungen** starten wir mit einer Bike Tour in der dschungelartigen Region von Sarapiquí. Wir starten auf asphaltierten Straßen und kommen dann auf eine unbefestigte und geschotterte Straße, wo das Abenteuer beginnt. Es geht durch eine ländlichere Gegend vorbei an Ananasplantagen, Palmenplantagen, Weiden und zum Teil durch den Wald, wo wir mit etwas Glück Tiere wie Affen, Leguane, Insekten, Schmetterlinge und viele Arten von Vögeln sehen werden. Vorbei an Flüssen und Bächen genießen wir die Tour und die bezaubernde Landschaft.

Alternativ planen wir abhängig von den Gegebenheiten eine Bike Tour zur Laguna de Rio Cuarto.

Zurück in der Lodge steht uns der Rest des Tages zur freien Verfügung. Die Region Sarapiquí hält viele Möglichkeiten an Ausflügen für uns bereit. Aktiv und abenteuerlich beim Canopying und Raften oder achtsam und leicht beim Vogelbeobachten und Wandern.

### 5. Tag: Biken entlang des Arenalsees nach El Castillo (F/-/A)

**(Fahrradstrecke: 25 km | einfach | teilweise Schotterpiste)**

Mit dem majestätischen Arenal vor Augen fahren wir mit unseren Rädern auf einer Straße entlang des Arenalsees. Am größten See Costa Ricas werden wir den Blick auf den Vulkan genießen können, der sich im See spiegelt, und mehrere Flüsse passieren.

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Fragen Sie Ihren Reiseleiter nach den besten Möglichkeiten in der Umgebung.

Den Abend lassen wir entspannt in den Thermalquellen ausklingen und genießen dort ein gemeinsames Abendessen.

#### **6. Tag: Bike Tour Nuevo Arenal bis San Rafael de Guatuso (F/-/A)**

**(Fahrradstrecke: 45 km | mittelschwer | Schotter & Asphalt)**

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Bus in das Dorf Nuevo Arenal, etwa eine Stunde Fahrt entlang des Arenalsees. Dort steigen wir auf die Fahrräder um und fahren über Schotter- und Asphaltstraßen mit einem atemberaubenden Blick auf die nördlichen Ebenen, Sarapiquí, die Karibikküste usw. Neben uns liegt der Vulkan Tenorio und zwischen den Dörfern erreichen wir die Stadt San Rafael de Guatuso. Von hier aus setzen wir unseren Weg durch kleine Dörfer und Yucca- und Süßkartoffelplantagen fort, bis wir einen Fluss erreichen, an dem wir einen kleinen Snack zu uns nehmen und eine Pause einlegen können. Wer eine Herausforderung sucht, kann auf den berühmten Friedensbaum klettern. Von dort fahren wir mit dem Bus zu unserem nächsten Hotel am Fuße des Vulkans Tenorio.

#### **7. Tag: Wanderung Rio Celeste (F/-/-)**

Heute werden wir einmal die Fahrräder stehen lassen und zu Fuß unterwegs sein.

Wir besuchen den Tenorio-Nationalpark, berühmt für seinen gleichnamigen Vulkan und den Celeste-Fluss, seinen türkisblauen Wasserfall, vulkanische Fumarolen und die Teñideros, wo sich das Wasser vermischt und seine schöne türkise Farbe annimmt. Mit etwas Glück können wir einige Tiere wie Faultiere, Tukane, Affen, Vögel usw. beobachten. Ein etwa 3-stündigen Spaziergang durch den Wald, bei dem wir diese Wunder der Natur beobachten können.

Beim Verlassen des Parks werden wir einen wohlverdienten Kaffee trinken. Je nach Wochentag & Wetterlage haben wir hier die Möglichkeit eine optionale Fahrradtour zu unternehmen.

#### **8. Tag: Bike Tour Quebrada Honda bis Nicoya (F/-/A)**

**(Fahrradstrecke: 45 km | mittlerer Schwierigkeitsgrad | 60 Hm | Schotter & Asphalt)**

An diesem Tag fahren wir nach einem frühen Frühstück mit dem Bus von den Bergen ins Flachland von Guanacaste. Wir fahren durch Ebenen mit völlig unterschiedlichen Landschaften und passieren die Amistad-Brücke, die größte Brücke des Landes über den Tempisque-Fluss. Sobald wir das Dorf Quebrada Honda erreicht haben, steigen wir auf die Bikes um.

Wir werden durch kleine Dörfer fahren, die Sabaneros in Aktion sehen, Melonenplantagen und große Rinderfarmen. An diesem Tag werden wir den flacheren Teil der Tour genießen, eine Fahrt von etwa 40 km, bis wir die Stadt Nicoya erreichen. Hier nehmen wir wieder den Bus in die Gegend von Hojanca ins Waldreservat Monte Alto. Hier schützt eine Bürgerinitiative vorhandene Waldbestände und forstet umliegende Hügel wieder auf, um die Wasserversorgung des Ortes und die Artenvielfalt des Rio Nosara zu sichern.

Übernachtung und Abendessen in der einfachen, aber wunderschön mitten im Wald gelegenen Lodge. Auch besteht die Möglichkeit, im halboffenen 1. Stock unter Moskitonetzen zu schlafen – ein ganz besonderes Erlebnis!

**Projektinfo:**

*Das 900 ha große Waldreservat Monte Alto wurde in Kooperation mit dem Umweltministerium geschaffen. Seit 1996 leistet die deutsche Naturschutzorganisation Tropica Verde e.V. fachliche und finanzielle Unterstützung. Die Erlöse aus der touristischen Nutzung des Gebietes dienen ebenfalls der Finanzierung des Projektes und sind durch den Besuch unserer avenTOURa-Reisegruppen inzwischen zu einer der wichtigsten Einnahmequellen geworden.*

*Der Naturschutzverein TROPICA VERDE e.V. in Frankfurt a.M. engagiert sich seit 1989 für eine ganze Reihe von Projekten zum Schutz der Tropenwälder und bedrohter Tierarten in Costa Rica. Weitere Infos unter [WWW.TROPICA-VERDE.DE](http://WWW.TROPICA-VERDE.DE).*

*Hier übernachten Sie im Doppelzimmer und/oder im Schlafsaal im offenen Dachgeschoss mit Gemeinschaftsbad. Da die Projekt-Lodge nur über wenige Zimmer verfügt, kann hier keine Einzelzimmer garantiert werden.*

**9. Tag: Vamos a la Playa! (F/-/-)**

**(Fahrradstrecke: 45 km | hoher Schwierigkeitsgrad | Schotter & Asphalt)**

Früh aufstehen lohnt sich! Wer möchte, kann einen Spaziergang machen, um den wunderschönen Sonnenaufgang in der Natur zu genießen.

Man könnte sagen, dass der heutige Tag einer der anspruchsvollsten Tage auf dem Fahrrad ist. Die Hitze der Gegend, die Feuchtigkeit und die Pisten werden Sie dazu bringen, Ihr fahrerisches Können unter Beweis zu stellen.

Wir verlassen Monte Alto auf Schotter- und Asphaltstraßen, auf steilen Hängen, mit Blick auf die berühmte Tortura-Piste, dann zwischen Teakholzfarmen erreichen wir den schönen Strand von Carrillo, wo wir ein wohlverdientes Picknick mit Obst und Getränken machen werden. Wir können den Strand noch eine Weile genießen, bevor wir die letzten 6 km bis zu unserem Hotel im Dorf Samara zurücklegen.

Abendessen auf eigene Faust in Samara, Ihr Reiseleiter wird Ihnen die besten Lokale empfehlen.

**10. Tag: Auf Entdeckungstour zu wunderschönen Stränden (F/M/-)**

**(Fahrradstrecke: 50 km | einfacher Schwierigkeitsgrad | Schotterpiste)**

An diesem Tag wird Ihnen Ihr Reiseleiter die beste Zeit (je nach den Gezeiten) für die Abfahrt am Morgen oder am Nachmittag nennen. Wir fahren von Samara nach Playa Garza, die ganze Zeit auf unbefestigten Straßen, durch Dörfer und an Flüssen vorbei. Wir werden zur gleichen Zeit Playa Buena Vista, Playa Barrigona und Playa Barco Quebrado besuchen. Wenn wir in Garza ankommen, werden wir ein weiteres Picknick machen und am Strand baden. Wir haben auch die Möglichkeit, auf demselben Weg oder mit dem Bus zurückzukehren.

Abendessen auf eigene Faust in Samara, Ihr Reiseleiter wird Ihnen die besten Lokale empfehlen.

**11. Tag: Tag zur freien Verfügung (F/-/-)**

Genießen Sie heute den Strand und die Sonne ganz nach dem Motto Pura Vida!

Wer es doch etwas aktiver mag, kann optional auch gerne einen Ausflug unternehmen. Ihr Reiseleiter hat Ihnen hierzu die besten Tipps!

**12. Tag: Bike Tour von Porozal nach Colorado (F/-/A)**

**(Fahrradstrecke: 30 km | einfacher Schwierigkeitsgrad | Asphalt)**

An diesem Tag werden wir nach dem Frühstück mit dem Bus in Richtung Puente de la Amistad fahren. Dort nehmen wir die Fahrräder und fahren auf einer Strecke nach Porozal, die zwischen Teakholz- und Rinderfarmen verläuft und durch kleine Dörfer führt. Wir nehmen wieder den Bus, um nach Monteverde zu fahren, das für seine Nebelwaldreservate, seine üppigen Bäume und die Heimat des berühmten Quetzals bekannt ist.

**13. Tag: Naturreservat Santa Elena (F/-/-)**

An diesem Tag werden wir nach dem Frühstück den Bus nehmen, die Fahrräder beiseitestellen und eine Wanderung durch den Nebelwald unternehmen. In Begleitung unseres Guides geht es zum Santa Elena Reservat, einem der wichtigsten in dieser Gegend. Es wird von den Eltern und einem Schulausschuss des Colegio Tecnico de Santa Elena betrieben, die mit ihrem Besuch die Ausbildung unterstützen.

Wir werden durch das Reservat wandern und dabei alle Details des Nebelwaldes kennen lernen.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, um einige Optionen in der Umgebung zu genießen. Ihr Reiseführer gibt Ihnen natürlich auch hier gerne die besten Empfehlungen. Ggf. kann je nach Wetterbedingungen und Gruppenwunsch eine gemeinsame optionale Biketour durchgeführt werden.

**14. Tag: Zurück nach San José, Bike Tour von Monteverde bis zur Lagarto Brücke (F/-/A)**

**(Fahrradstrecke: 35 km | einfacher Schwierigkeitsgrad | Schotter & Asphalt)**

An diesem Tag werden wir nach dem Frühstück ein letztes Mal mit den Fahrrädern fahren (wetterabhängig) und dabei unglaubliche Ausblicke auf die Küste, die Berglandschaft, die Kaffeeplantagen usw. genießen.

Die Tour führt uns bis zum Rio Lagarto, wo wir bei gutem Wetter die Möglichkeit haben im Fluss zu baden und ein Picknick zu genießen.

Anschließend fahren wir mit dem Bus zu unserem Hotel in San José, wo wir uns von unserem Reiseleiter und Fahrer verabschieden. Abschiedsessen im Hotel.

**15. Tag: Rückflug oder Verlängerungsprogramm (F/-/-)**

Je nach Abflugzeit werden Sie zum Flughafen gebracht, um Ihren Rückflug nach Deutschland anzutreten. Wenn Sie noch etwas länger Zeit haben, können Sie optional noch einige Tage länger bleiben. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Abstecher an die Karibikküste (weitere Infos s. unten).

**16. Tag: Ankunft in der Heimat**

### Inbegriffene Leistungen:

- Internationaler Flug ab/bis Frankfurt (in der Regel mit Iberia via Madrid, andere Abflughäfen auf Anfrage). Bei kurzfristigen Anfragen (weniger als 2 Monate vor Reisebeginn) ist der Flug i.d.R. mit einem Aufpreis verbunden
- 14 Übernachtungen im Doppelzimmer (Einzelzimmer gegen Aufpreis) mit Frühstück
- 6 im Programm genannte Abendessen (A) & 1x Mittagessen (Picknick)
- **Englischsprachiger qualifizierter Fahrradguide** (2. – 13.Tag)
- Fahrräder, Fahrradhelme & Begleitfahrzeug
- Eintritte und Gebühren für: Thermalquellen in La Fortuna & Reservat Monte Alto
- Hochwertiges Radtrikot & Trinkflasche

### Nicht enthalten:

- Persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- als optional gekennzeichnete Exkursionen und Eintritte
- nicht genannte Mahlzeiten & Getränke

### Unterkünfte:

- 2x ÜN Hotel Villas San Ignacio/ Rosa de America\*\*\* o.ä.
- 1x ÜN Hotel El Bambú\*\* o.ä.
- 2x ÜN Arenal Montechiari\*\*\* o.ä.
- 2x ÜN Catarata Rio Celeste\*\*\* o.ä.
- 1x ÜN Monte Alto Lodge
- 3x ÜN Hotel Belvedere\*\*\* o.ä.
- 2x ÜN Jaguarundi Lodge\*\* o.ä.
- 1x ÜN Hotel Parque del Lago\*\*\*/ Hotel KC o.ä.

\*Änderungen vorbehalten.

### avenTOURa Engagement:

- 10 Euro des Reisepreises fließen an den avenTOURa proVIDA e.V., mit welchem Umwelt- und Sozialprojekte in ganz Lateinamerika unterstützt werden. Hier erfahren Sie mehr:  
[WWW.AVENTOURA-PROVIDA.ORG/DE](http://WWW.AVENTOURA-PROVIDA.ORG/DE)

### Generelle Hinweise:

- Die Übernachtung am **Tag 8** erfolgt in einer sehr einfachen Unterkunft mit Gemeinschaftszimmer & Gemeinschaftsbad – hier können Einzelzimmer sowie Doppelzimmer nicht garantiert werden.
- Transport im klimatisierten Minibus – Der Bus ist bei jeder Tour dabei und man jederzeit umsteigen
- Ein E-Bike kann für 350,- EUR dazu gebucht werden
- Impfbestimmungen: Hepatitis A, Tetanus und Diphtherie empfohlen; eine Malariaphylaxe ist nicht notwendig
- Ideale Reisezeit: ganzjährig bereisbar – beste Reisezeit: zwischen Dezember & April
- Eine individuelle Verlängerung ist auf Anfrage möglich
- Visum/Pass: keine Visumpflicht; Reisepass mind. 6 Monate gültig. Für den Flug über die USA müssen die dort geltenden Einreisebestimmungen beachtet werden
- Weitere Infos siehe [WWW.AVENTOURA.DE/COSTA-RICA-CYCLING](http://WWW.AVENTOURA.DE/COSTA-RICA-CYCLING)
- Programmänderungen vorbehalten



---

## KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN UND STRECKENPROFIL

---

Das feuchtheiße Klima der Tropen verlangt dem aktiven Urlauber mehr ab, als er dies in europäischen Breitengraden gewöhnt ist; **diese Fahrradtour ist für anspruchsvolle Biker**, Sie benutzen Mountainbikes und bewegen sich auf dem Niveau 2 - 3. Immer, wenn möglich, fahren Sie auf Landstraßen, Schotterpisten, Feldwegen und nur selten auf Asphaltstraßen, die vom Auto-, Bus- und Lastwagenverkehr dominiert werden. Beim Fahrradfahren ist unser Begleitfahrzeug immer präsent, so dass Sie jederzeit umsteigen können.

Die Tour ist konzipiert für **geübte oder trainierte Radler/innen**. Sie stellt jedoch keinen (Hoch-) Leistungsanspruch. Eine gute Grundkondition sollte vorhanden sein, um die Fahrradreise ungetrübt und in vollen Zügen genießen zu können. Das tropische Klima verlangt dem Radfahrer doch meist etwas mehr ab als eine vergleichbare Radtour in heimischen Gefilden.

Ein **klimatisierter Begleitbus** transportiert auf der ganzen Tour das Hauptgepäck.

Bitte beachten Sie auch, dass Ihr Guide stets darauf bedacht ist, dass Sie sicher unterwegs sind und die gesamte Gruppe gemeinsam die Aktivitäten erlebt. Sollte Ihr Guide aus seiner Erfahrung heraus Ihre Sicherheit in Gefahr sehen oder sich der geplante Ablauf des Tages verzögern, weil sich die Gruppe splittet, möchten wir Sie bitten den Empfehlungen des Reiseleiters zu folgen.

Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie den körperlichen Anforderungen gewachsen sind, stehen wir Ihnen auch sehr gerne für ein klärendes Gespräch zur Verfügung.

---

## DIE FAHRRÄDER

---

Im Reisepreis ist vom 2. – 13. Tag die Bereitstellung eines Mountainbikes in unterschiedlichen Rahmenhöhen vor Ort enthalten.

Die **Zuteilung der Räder** erfolgt i.d.R. am zweiten Reisetag vor Beginn der ersten Etappe. Bitte teilen Sie uns Ihre Körpergröße bei der Buchung mit, so dass wir Ihnen ein passendes Rad zur Verfügung stellen können.

Die Räder verfügen über 27 Gänge und einer vorderen Federung sowie in der Regel über einen Trinkflaschenhalter.

Bei den Rädern handelt es sich um Markenräder. Die Räder werden regelmäßig ausgetauscht.



---

## HINWEISE

---

- Die Tour wird von einem englischsprechenden Reiseleiter begleitet.
- In Costa Rica besteht Helmpflicht!
- Lassen Sie vor der Reise einen Gesundheits-Check bei einem Arzt durchführen.
- Spezielle Impfungen sind für Costa Rica nicht erforderlich.
- Persönliche Medikamente sollten Sie von zuhause aus für die Reise mitnehmen. Beachten Sie hierzu bitte auch unsere generellen Reiseinformationen für Costa Rica.
- Mit Verpflegung und Getränken für unterwegs können Sie sich in der Regel im Hotel versorgen. Sie können aber auch tagsüber an verschiedenen Straßenverkaufsständen Obst, Kekse, Getränke oder ähnliches kaufen. Diese Lebensmittel sind normalerweise ohne gesundheitliche Bedenken zu genießen.
- Ein **E-Bike** kann auf Anfrage und gegen einen **Aufpreis von 350 Euro** hinzu gebucht werden.

## Nebenkosten

Die Höhe Ihrer Nebenkosten hängt stark von Ihren individuellen Ansprüchen und Ausgabeverhalten ab. Vor Ort müssen Sie vor allem die nicht enthaltenen Mittag- und Abendessen, die Getränke, Trinkgelder und evtl. Souvenirs selbst bezahlen. Rechnen Sie bitte mit täglichen **Ausgaben von ca. 30 - 40€** für Getränke, Essen und Trinkgelder.

---

## MITNAHMEEMPFEHLUNGEN

---

- Für eine Fahrradtour entsprechende **Radbekleidung** ist empfehlenswert. Spezielle Radler-Schuhe oder Shirts müssen nicht unbedingt sein, eine Radler-Hose und evtl. auch Handschuhe sind hingegen empfehlenswert.
- Denken Sie auch an einen zweiten Satz zum Wechseln
- **Fahrradhelm. In Costa Rica gilt Helmpflicht.** Fahrradhelme werden vor Ort zur Verfügung gestellt, wir empfehlen jedoch den eigenen Fahrradhelm mitzunehmen.
- Regenschutz
- Hut / Kappe oder ähnlicher Kopfschutz
- Trinkflasche
- Waschmittel und etwas Spülmittel/Bürste für die Reinigung der Trinkflasche
- Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor
- Mückenschutz
- Notfallapotheke
- Mineral- / Vitamintabletten (z.B. Vitamin C)
- Energieriegel, Nüsse etc. gegen den plötzlichen „Unterzucker“
- Kleiner Rucksack oder ähnliches für das Tagesgepäck

---

## Klimaschutz mit avenTOURa

---

Als Gründungsmitglied des **forum anders reisen e.V.**, dem Verband nachhaltiger Reiseveranstalter in Deutschland, machen wir uns stark für den Klimaschutz. Gemeinsam mit unserem **Kooperationspartner atmosfair** bieten wir Ihnen die Möglichkeit, die Klimabelastung Ihres Langstreckenflugs durch einen **Klimaschutzbeitrag** auszugleichen. Dieser Betrag richtet sich nach den CO<sub>2</sub>-Emissionen des Hin- und Rückflugs in kg. Bei Ihrer Reise entstehen ca. 5.900 kg CO<sub>2</sub>, wodurch sich ein Betrag von 87 Euro ergibt.

Ihre Spende fließt direkt in das Gemeinschaftsprojekt des Verbandes „**Neue Energie für Nepal**“. Ziel des Projektes ist der langfristige und nachhaltige Wiederaufbau Nepals nach dem Erdbeben. Mit Ihrem Klimabeitrag wird ein Wiederaufbau von zerstörten Privathäusern und öffentlichen Gebäuden sowie Verbesserungen der Lebensbedingungen in den Bergregionen ermöglicht. Durch den Ausbau von CO<sub>2</sub>- und verbrauchsarmen Technologien vor Ort wird außerdem die entsprechende Menge CO<sub>2</sub> eingespart.

Wenn Sie sich für einen vollständigen oder teilweisen Ausgleich entscheiden, erhalten Sie von atmosfair eine Bescheinigung über die steuerliche Absetzbarkeit. Und auch wir honorieren Ihr Engagement: Kompensieren Sie die klimaschädliche Wirkung Ihres Fluges zu mindestens 50%, pflanzen wir für Sie einen Baum in einem der avenTOURa Wälder. Erfahren Sie mehr: [WWW.AVENTOURA.DE/KLIMASCHUTZ](http://WWW.AVENTOURA.DE/KLIMASCHUTZ)

Das Wachstum des avenTOURa Waldes und die damit kompensierte Menge an CO<sub>2</sub> können Sie unter [WWW.AVENTOURA.DE/WALDBILANZ/](http://WWW.AVENTOURA.DE/WALDBILANZ/) tagesaktuell mitverfolgen.

---

## GENERELLE REISEINFORMATIONEN

---

Im Folgenden haben wir für Sie die wichtigsten Informationen zu Ihrer Reise zusammengestellt. Detaillierte Reiseinformationen zu Costa Rica entnehmen Sie bitte der entsprechenden Broschüre, die Ihnen mit diesen Buchungsunterlagen zugesendet wird.

### Unterkunft

Die Übernachtungen finden üblicherweise in Mittelklassehotels (am Landesmaßstab bewertet) statt. Ihre Zimmer verfügen in den Hotels alle über ein eigenes Badezimmer.

Da wir teilweise bei Kooperativen oder Bauerinitiativen zu Gast sind, bitten wir Sie, sich auf den etwas einfacheren Standard dieser Unterkünfte einzustellen. Bitte beachten Sie, dass je nach Gruppengröße können an diesen Tagen Einzelzimmer nicht immer garantiert werden (Projekt Monte Alto).

Bitte beachten Sie, dass einige Unterkünfte nur durch Solarenergie versorgt werden. Hier kann es in bewölkte Tage kein warmes Wasser geben.

### Transport

Die Land-Transporte werden mit einem privaten klimatisierten Kleinbus durchgeführt (in Ausnahmefällen im öffentlichen Bus). Hinsichtlich der Straßenbedingungen sollten Sie keine mitteleuropäischen Verhältnisse erwarten. Costa Rica hat mit erheblichen Erosionsproblemen zu kämpfen. Insbesondere während der Regenzeit (Mai-November) kommt es immer wieder zu Straßenschäden, deren Folgen meist monatelang nicht völlig behoben werden können. Diese können daher auch das Fortkommen während der Trockenzeit immer wieder erschweren. Unser routinierter Fahrer kennt jedoch das Rezept, Sie überall sicher ans Ziel zu bringen. Es geht eben alles nur etwas langsamer als gewohnt, und unsere neu erworbene Geduld trägt zur Bereicherung des Reiseerlebnisses bei.

### Reiseleitung

Die Reiseleitung bei dieser Tour ist englischsprachig.

Das Gelingen einer geführten Reise steht und fällt mit der Qualität der Reiseleitung. Wir sind bei deren Auswahl daher ganz besonders wählerisch.

Im Gegensatz zur vielfach üblichen Praxis, legen wir großen Wert darauf, dass die Reiseleitung im jeweiligen Reiseland wohnhaft ist. All unsere in Costa Rica eingesetzten Reiseleiter sind dort sesshaft und haben Ihre

Kenntnisse daher fundiert und durch das eigene, alltägliche Erleben der Länder von größtmöglicher Authentizität.

Natürlich besitzen sie ein offenes Ohr für Ihre Probleme und Anregungen. Durch ihre Erfahrung sind sie im Umgang mit Menschen erfahren und verstehen es, die Reisegruppe von einem anfänglichen Nebeneinander zu einem gemeinsamen Miteinander zu verbinden. Nicht selten werden in unseren kleinen Reisegruppen neue Freundschaften geknüpft.

### **Hinweis zu Reisen, die über Weihnachten bzw. Ostern stattfinden**

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass es bei Reisen, die während der Weihnachts- bzw. Osterfeiertage stattfinden, vermehrt zu Programm- Änderungen kommen kann.

Während der Feiertage können Museen oder andere programmgemäß zu besuchende Einrichtungen geschlossen oder nur eingeschränkt geöffnet sein. Sofern eine Programmumstellung aus logistischen Gründen nicht möglich ist, können einzelne Besuch auch ganz entfallen. Außerdem weisen wir darauf hin, dass gelegentlich Hotelbetriebe, Restaurants oder andere Dienstleister zu diesen Tagen über eine eingeschränkte Personalausstattung verfügen, was sich auf die Servicequalität niederschlagen kann. Wir bitten Sie generell um Verständnis, dass auch touristische Betriebe ihren Mitarbeitern einige Stunden zu einem Beisammensein mit der Familie frei geben möchten und deshalb zu diesen Tagen möglicherweise einen leicht eingeschränkten Service anbieten.

### **Geographie, Topographie und Klima**

Sie werden während dieser 2 Wochen eine immense Landschaftsvielfalt und verschiedene Klimazonen kennenlernen. In den "Reiseinformationen für Costa Rica" haben wir für Sie zu diesem Thema weitere Informationen zusammengestellt.

### **Programmablauf**

Insbesondere in den infrastrukturell schwächer entwickelten Ländern muss damit gerechnet werden, dass eine Anpassung des Reiseprogramms durch unvorhersehbare Geschehnisse erforderlich sein kann. Wir weisen Sie daher darauf hin, dass wir uns Programmumstellungen oder Programmänderungen, die soweit möglich - den Charakter dieser Reise nicht verändern, vorbehalten müssen. Selbstverständlich werden wir Sie unverzüglich davon in Kenntnis setzen, sobald eine Änderung unausweichlich geworden ist.

### **Verlängerungsmöglichkeiten**

Wir verfügen in unseren Ländern über ausgezeichnete und zuverlässige Partner, um Sie auch für ein individuelles Anschlussprogramm kompetent unterstützen zu können. Gerne arbeiten wir Ihnen auch Anschlussprogramm nach Ihren individuellen Wünschen aus. Wie wäre es zum Beispiel mit 1 Woche Strandverlängerung an der Karibik oder am Pazifik?

### **Veranstalterhinweis**

Das besondere Konzept dieser Reise wurde von der Firma avenTOURa Reise & Begegnung, Freiburg entwickelt. avenTOURa ist der Reiseveranstalter dieser Reise. Es gelten die Reisebedingungen der Firma avenTOURa GmbH.

### **Preise und Leistungen**

Es gelten die im aktuellen avenTOURa Katalog und auf der Website ausgeschriebenen Preise und Leistungen

## **Leitlinien für diese Reise**

Bei der Entwicklung und Durchführung dieser Reise haben wir uns an den folgenden Leitlinien orientiert:

### **Teilhabe der lokalen Bevölkerung**

Unsere Reisen werden nicht ohne Einbeziehung der lokalen Bevölkerung geplant und durchgeführt. Wo immer möglich werden die Menschen vor Ort durch Vermittlung von Kultur & Tradition oder als touristische Dienstleister für Unterkunft, Verpflegung und Transport in unsere Reiseprogramme miteinbezogen. Die Entscheidung über die Art und Weise dieser Einbeziehung muss von den teilnehmenden Menschen oder Organisationen aus eigener Initiative getroffen werden.

### **Ökonomische Leitlinien**

Unsere Reisen sollen die Wirtschaft unserer Zielgebiete stärken. Durch die Beauftragung einheimischer Leistungserbringer soll die Wertschöpfung im Reiseland möglichst hoch gehalten werden. Dabei sind die besuchten Gemeinden und Projekte besonders zu berücksichtigen. Zeitgleich soll die wirtschaftliche Abhängigkeit vom Tourismus in unseren Zielgebieten nicht überhand nehmen, so dass die lokale Bevölkerung nicht nur von diesem Wirtschaftszweig abhängig ist, der doch immer wieder von starken Veränderungen und Einbrüchen geprägt ist.

Die Entlohnung einheimischer Dienstleister soll unter fairen Bedingungen und gerechten, zum Teil weit über den üblichen Preisen erfolgen.

### **Soziokulturelle Leitlinien**

Der Tourismus muss die sozialen und kulturellen Eigenheiten der besuchten Regionen und Menschen respektieren. Veränderungen dürfen nur dann angestoßen werden, wenn die davon betroffenen Menschen diese Veränderungen bewusst wünschen. Zusätzlich gilt die absolute Achtung und Wahrung der Menschenrechte gegenüber allen im Tourismus eingebundenen Menschen. Hierzu zählt vor allem der Schutz von Kindern vor sexueller Ausbeutung und Kinderarbeit.

Unsere Reise soll dazu dienen, den interkulturellen Austausch zu fördern. Begegnungen zwischen Menschen unterschiedlicher Hautfarbe, unterschiedlicher Muttersprache und unterschiedlichen Wertvorstellungen sind das vorrangige Ziel unserer Reise.

Organisationen, die für die Verbesserung der sozialen Lage der einheimischen Bevölkerung eintreten, sollen vorrangig in die Besuchsprogramme unserer Reise aufgenommen werden.

### **Ökologische Leitlinien**

Wir respektieren den Schutz von Natur und Umwelt. Die Durchführung unserer Reise erfolgt naturnah und landschaftsschonend.

Die Bestrebungen der Organisationen, die für die Erhaltung der Umwelt und Natur eintreten, sollen im Rahmen der Reisedurchführung, wo immer möglich, unterstützt werden.

Die Art und Weise, wie die Einheimischen mit der Natur und der sie umgebenden Fauna und Flora umgehen, muss respektiert werden.

Die Abfallentstehung soll auf ein Minimum begrenzt werden.

Tourismus darf das ökologische Gleichgewicht einer Region nicht überbeanspruchen.