

15 Tage / 14 Nächte

## Costa Rica Wandern im Naturparadies - Gruppenreise

### Gruppengröße 6-14 Pax

San José | Nicoya Península | Samara | Santa Elena | La Fortuna | Puerto Viejo de Sarapiquí | Cahuita

Ausstellungsdatum: 2. Juli 2024

Referenz: CRWR24

[Webversion anschauen >](#)

# Reise-Zusammenfassung

Auf dieser faszinierenden Wanderreise entführen wir Sie in das Naturparadies Costa Rica, wo eine beeindruckende Vielfalt an Flora und Fauna nur darauf wartet, von Ihnen entdeckt zu werden. Unsere sorgfältig gestaltete Reise führt Sie nicht nur zu den Hauptattraktionen, sondern auch zu gut gehüteten Geheimtipps des Landes. Dabei vermeiden wir bewusst die üblichen Touristenströme und legen großen Wert auf den direkten Kontakt zu den Einheimischen, den "Ticos", wie sich die Costa-Ricaner liebevoll selbst nennen. Diese empfangen und bewirten Sie mit der für Costa Rica typischen Gastfreundschaft & Herzlichkeit.

Unsere lokalen Experten, sowie die fachkundige, deutschsprachige Reiseleitung ermöglichen Ihnen einen authentischen Einblick in das Land. Sie bringen Ihnen nicht nur lebhaft und anschaulich die Kultur der Menschen, sondern auch die überwältigende Schönheit & Vielfalt der Natur Costa Ricas nahe.

Diese Reise verspricht spannende Eindrücke und wundervolle Erlebnisse. Der krönende Abschluss erwartet Sie an der Karibikküste, wo Sie die Traumstrände von Cahuita und Puerto Viejo genießen werden. Das bietet sich auch optimal für eine individuelle Verlängerung an der Karibik oder sogar nach Bocas del Toro in Panama an. Gerne organisieren wir für Sie eine entsprechende Verlängerung und kümmern uns um die Rückfahrt nach San José. Sprechen Sie uns hierzu gerne an!

## | Preis

Termine, Preise & Buchung unter: <https://www.aventoura.de/reisen/costa-rica-wanderreise>

## | Inklusive

### Unterkünfte & Mahlzeiten

- 14 Übernachtungen in den genannten Hotels oder in gleichwertigen Unterkünften inklusive Frühstück, **eine finale Hotelliste erhalten Sie mit den Reiseunterlagen**
- Halbpension an den Tagen 6, 7, 8, 10 & 13
- Vollpension an Tag 2 & 3

### Exkursionen & Eintritte

- Eintritt Nationalpark Vulkan Irazu
- Besuch des Matambú Gebiets
- Kochkurs in Monte Alto
- Orchideenpfad-Wanderung
- Santa Elena Reservat Wanderung

- Besuch der Thermalquellen
- Eintritt El Silencio Trail
- Naturwanderung im Tirimbina Rainforest Center
- Eintritt Cahuita Nationalpark

### Transfers

- Flughafentransfer am Ankunftstag inkl. Meet & Greet
- Transport im modernen Fahrzeug
- Bootstransfer über den Arenalsee
- Flughafentransfer am Abflugtag

### Guide

- naturkundlicher, deutschsprachiger Guide
- **Hinweis:** in Ausnahmefällen kann auch eine englischsprachige Reiseleitung eingesetzt werden, hierüber informieren wir Sie frühzeitig!

### | Exklusive

- persönliche Ausgaben & Trinkgelder
- als optional gekennzeichnete Ausflüge & Eintritte
- nicht genannte Mahlzeiten & Getränke
- Krankenversicherung

# Tägliche Informationen



Tag 1

**San Jose**

San José, von seinen Bewohnern liebevoll "Chepe" genannt, liegt im Herzen Costa Ricas und beherbergt fast zwei Drittel der Bevölkerung des Landes. Mit nur wenigen Gebäuden, die älter als 100 Jahre sind, ist die gebirgige Hauptstadt im Vergleich zu ihren lateinamerikanischen Pendanten relativ modern, bietet aber dennoch eine Menge Kultur, Kunst und Geschichte, die es zu entdecken gilt. Mit einer Reihe von Theatern voller costaricanischer Kultur, Museen, die unter anderem die größte Sammlung amerikanischer Jade der Welt beherbergen, und Straßen voller bunter Wandmalereien und bemalter Busse ist San José eine vielseitige Stadt, die darauf wartet, erlebt zu werden.

## | Tagesnotizen Tag 1

Willkommen in Costa Rica! Nach Ankunft am Flughafen werden wir bereits erwartet. Nach einem kurzen Meet & Greet mit der Reiseleitung geht es gemeinsam zum Hotel in San José für die nächsten zwei Nächte. Den restlichen Abend können wir nutzen, um uns vom langen Flug auszuruhen.

## | Inklusive

- Meet & Greet am Flughafen San José
- Transfer San José Flughafen - San José Hotel



Übernachtung  
**Hotel Fleur de Lys**

[Ibrochure Anschauen >](#)

## | Tagesnotizen Tag 2

Heute fahren wir am frühen Morgen in den "Gemüsegarten" Costa Ricas an den Hängen des Vulkans Irazú. Hier werden Kartoffeln noch auf 3.000 m Höhe angebaut! Der Vulkan Irazú wird in der indigenen Sprache „grollender Berg“ genannt und ist mit 3.432 m der höchste Vulkan Costa Ricas. Am Gipfel kann man bei klarer Sicht beide Meere sehen, das Karibische Meer und den Pazifik. Einer Serpentinstraße folgend schlängeln wir uns bis in die baumlose Páramo-Vegetation des Nationalparks hinauf. Am Ausgangspunkt angekommen, machen wir einen Spaziergang in der Mondlandschaft, die zur türkis schimmernden Schwefellagune des 1.050 m breiten und 300 m tiefen Hauptkraters führt. Bevor es weitergeht, gibt es ein gemeinsames Mittagessen auf dem Weg. Dann unternehmen wir eine Wanderung im Parque Prussia, ebenso Teil des Nationalparks. Der Park bietet Lebensraum für zahlreiche verschiedene Vogelarten, vielleicht entdecken wir einige der über 40 verschiedenen Arten. Nach der Rückkehr zum Hotel erwartet uns ein leckeres gemeinsames Abendessen im Hotel.

## | Experten-Tipps

### Wanderung

- ca. 6km, Dauer ca. 3 Stunden
- ca. 300 Höhenmeter

## | Inklusive

- Eintritt Nationalpark Vulkan Irazu Krater & Prusia
- Mittagessen
- Abendessen

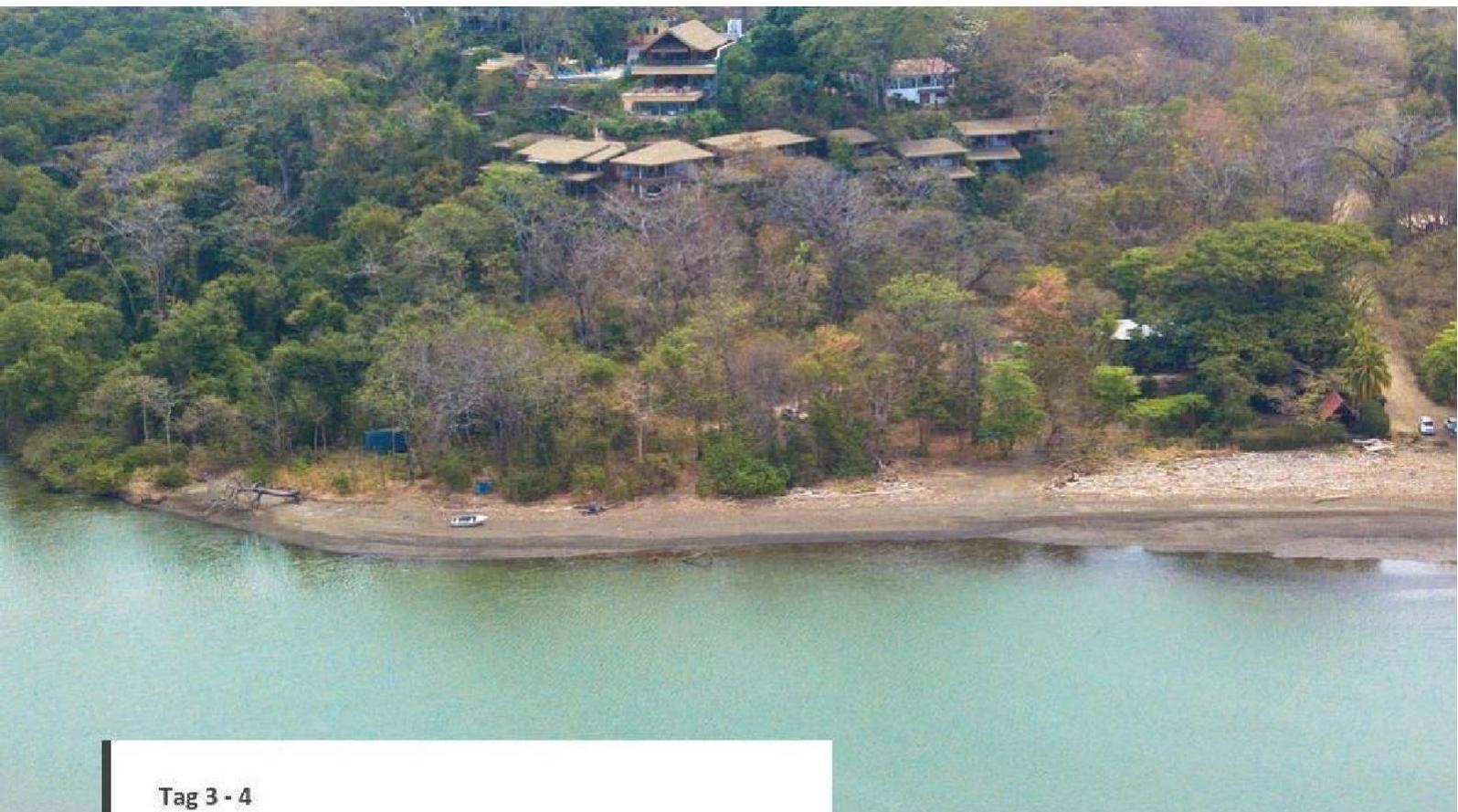
## | Aktivitäten

### Irazu Volcano National Park

**Geplant, Morgen:** Der malerische Irazu-Vulkan-Nationalpark ist ein Schutzgebiet in Costa Ricas Provinz Cartago. Er beherbergt den aktiven Vulkan Irazu, den höchsten des Landes und den Höhepunkt des Parks. Im Nationalpark gibt es bewaldete Berge, den Fluss Reventado, mehrere Krater und exotische Pflanzenarten. Er beherbergt auch eine Vielzahl von Tieren und Vögeln, darunter Kolibris, Spechte, Eulen, Füchse, Kaninchen und Gürteltiere aus Costa Rica.

Die Besucher können atemberaubende Fotomöglichkeiten nutzen.

### Irazu Volcano National Park Prusia Sector Entrance



Tag 3 - 4

**Nicoya Peninsula**

© avenTOURa GmbH, Freiburg

Seite 6

Die Halbinsel Nicoya ist eines der spektakulärsten Reiseziele Costa Ricas, das durch den Golf von Nicoya und die Mündung des Tempisque vom Festland getrennt ist. Die idyllischen Sandstrände, die aquamarinblauen Buchten, die charmanten Dörfer und die hervorragenden Möglichkeiten für den Ökotourismus machen Nicoya zu einem unvergesslichen Reiseerlebnis. Zu den beliebten Aktivitäten gehören Sportfischen, Angeln, Schnorcheln, Tauchen, Surfen oder einfach nur Sonnenbaden an den herrlichen Stränden der Halbinsel sowie die Beobachtung von Vögeln und Wildtieren in den verschiedenen Naturreservaten.

## | Tagesnotizen Tag 3

Frühmorgens geht es für uns heute Richtung Puntarenas. Hier nehmen wir die Fähre und überqueren die Bucht die Nicoya-Bucht, während der Überfahrt können wir die Aussicht genießen.

Wir machen uns am anderen Ufer auf ins Reservat Matambú der Chorotega Indigenen, wo wir einen Einblick in die erstaunliche Handwerkskunst der Einwohner Matambú's bekommen werden. Mit viel Leidenschaft für ihr Handwerk erzählen uns die Einwohner die Entwicklungsgeschichte ihrer Arbeitsprozesse und wir können lernen, wie die Einheimischen bis heute die traditionelle Handwerkskunst ihrer Vorfahren ausführen und über die Zeit angepasst haben. Anschließend gibt es ein leckeres Mittagessen.

Danach geht es weiter nach Hojancha ins nahegelegene Waldreservat Monte Alto. Hier schützt eine Bürgerinitiative die vorhandenen Waldbestände und forstet die umliegenden Berghänge wieder auf, um die Wasserversorgung des Ortes und die Artenvielfalt des Rio Nosara zu sichern. Gemeinsames Abendessen und Übernachtung in einer wunderschönen, mitten im Wald gelegenen Lodge. Hier schlafen wir im halboffenen „Rancho“ unter Moskitonetzen – ein ganz besonderes Naturerlebnis!

## | Experten-Tipps

### **Tourdauer**

ca. 3,5 Stunden

**Hinweis:** wir übernachten unter freiem Himmel (die Betten verfügen über Moskitonetze). Es stehen nur wenige Doppelzimmer zur Verfügung, daher kann ein Einzelzimmer leider nicht garantiert werden. Die Unterkunft bietet Gemeinschaftsbäder.

**Projektinfo Matambú:** Die indigene Gemeinschaft von Matambú gehört zu den 8 indigenen Gebieten, die die Kolonisierung des heutigen Costa Rica überlebt haben. Diese Gebiete bestehen aus 24 indigenen Völkern, die sich in verschiedenen Teilen des Landes befinden. Matambú ist das letzte Dorf des "Großen Nicoya", eines Gebiets, das irgendwann von Menschen aus den alten mesoamerikanischen Zivilisationen, d.h. Mayas und Azteken, bewohnt wurde, die aus politischen und ökologischen Gründen beschlossen, nach Süden zu wandern und sich in der heutigen Provinz Guanacaste niederzulassen, wo sie mit den anderen indigenen Kulturen der zentralen Zone koexistieren.

Coopepilangosta R.L. stand in direktem Zusammenhang mit dem indigenen Matambú-Territorium, da es die jahrtausendealten und überlieferten Techniken der Eingeborenen verinnerlichte, um sie bei der Herstellung des Kaffees "Matambú Process" zu nutzen und Initiativen zu fördern, die den Bewohnern des indigenen Territoriums durch die Formulierung von Gemeinschaftsprojekten Möglichkeiten für sozioökonomisches Wachstum eröffnen.

**Projektinfo Monte Alto:** 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 bereits seit 1989 für eine ganze Reihe von Projekten zum Schutz der Tropenwälder und bedrohter Tierarten in Costa Rica.

## | Inklusive

- Besuch des Matambú-Reservats
- Mittagessen
- Abendessen



Übernachtung

**Reserva Natural Monte Alto**

Das Reserva Natural Monte Alto befindet sich im Herzen Costa Ricas. Das Reservat wurde 1992 von Mitgliedern der Hojancha-Gemeinde gegründet, um die Umwelt zu schützen und eine nachhaltige Lebensweise zu fördern. Das Reservat bietet Aussichtspunkte, Wasserfälle, eine große Vielfalt an Orchideenarten, Naturpfade mit Picknickplätzen, ein Besucherzentrum und Unterkunftsmöglichkeiten. Das Reservat ist auch die Heimat von Kröten, Kälberfröschen, Weißschwanzhirschen, Maultierohren und schwarzen Ameisen.

## | Aktivitäten

**Besuch des Matambú Reservats**



## Tag 4

### Samara

Das kleine Dorf Samara liegt an der malerischen Pazifikküste Costa Ricas in der Provinz Guanacaste und ist bekannt für seinen palmengesäumten goldenen Sandstrand und das kristallklare türkisfarbene Wasser. Erkunden Sie die faszinierenden Straßen des Ortes, die von gehobenen Boutiquen, Reiseveranstaltern und einer Vielzahl von Restaurants, Cafés und Bars gesäumt sind. Die Umgebung bietet eine herrliche Landschaft mit üppigem Tropenwald, in dem eine Vielzahl von Tieren lebt, darunter Leguane, Affen und viele verschiedene Vogelarten. Besucher können ein eiskaltes Bier in einer der Strandbars genießen, einen Spaziergang bei Sonnenuntergang an der spektakulären Playa Samara machen und an einer Vielzahl von Wassersportarten wie Kajakfahren, Surfen und Stand-up-Paddleboarding teilnehmen. Beliebte Attraktionen sind das Biologische Reservat Werner-Sauter, der Belen-Wasserfall und das vorgelagerte Korallenriff.

## | Tagesnotizen Tag 4

Nach einem Vogelkonzert in der Morgendämmerung – oftmals wird man auch von Brüllaffen geweckt! – genießen wir ein typisches Frühstück mit „Gallo Pinto“. Wer das Rezept des Gallo Pinto erlernen möchte, kann der Köchin beim Vorbereiten helfen! Danach erforschen wir gemeinsam mit unserem Guide die Artenvielfalt des Waldreservates und lernen auf dem Orchideenpfad die Orchideenarten der Halbinsel Nicoya kennen. Danach verlassen wir Monte Alto in Richtung Meer. Durch die palmenbestandene Hügellandschaft mit riesigen Teakplantagen geht es an die Küste ins gemütlich Sámara, wo wir die nächsten beiden Tage verbringen werden.

## | Experten-Tipps

### Wanderstrecke

- ca. 2km, Dauer ca. 1,5 Stunden
- ca. 200 Höhenmeter

## | Inklusive

- Kochkurs - traditionelles costaricanisches Frühstück
- Wanderung mit lokalem Guide



### Übernachtung

### Hotel Belvedere Samara

Heute genießen wir den freien Tag ganz nach dem Motto Pura Vida! Es bietet sich an, in der Bucht von Sámara zu baden, einen Strandspaziergang zu unternehmen oder einen Cocktail zu genießen. Optional kann eine geführte Bootstour auf dem Pazifik zur Beobachtung von Delfinen (mit etwas Glück kann man auch Schildkröten und Wale sehen, abhängig von der Jahreszeit), eine Kayakfahrt zur Insel Chora zum Schnorcheln unternommen werden oder nachts können Schildkröten im Tierschutzgebiet Camaronal, einem wunderschönen Naturstrand, beobachtet werden. Einmal im Monat finden sich auch zahlreiche Schildkröten in Ostional, dem zweitwichtigsten Schildkrötenstrand weltweit. (Gestaltungsmöglichkeiten optional & abhängig von den Wetterbedingungen). Unsere Reiseleitung ist uns bzgl. Ausflugstipps selbstverständlich sehr gerne behilflich.

## | Tagesnotizen Tag 5

Heute genießen wir den freien Tag ganz nach dem Motto Pura Vida! Es bietet sich an, in der Bucht von Sámara zu baden, einen Strandspaziergang zu unternehmen oder einen Cocktail zu genießen. Optional kann eine geführte Bootstour auf dem Pazifik zur Beobachtung von Delfinen (mit etwas Glück kann man auch Schildkröten und Wale sehen, abhängig von der Jahreszeit), eine Kayakfahrt zur Insel Chora zum Schnorcheln unternommen werden oder nachts können Schildkröten im Tierschutzgebiet Camaronal, einem wunderschönen Naturstrand, beobachtet werden. Einmal im Monat finden sich auch zahlreiche Schildkröten in Ostional ein, dem zweitwichtigsten Schildkrötenstrand weltweit. (Ausflüge optional & abhängig vom Wetter) Unser Reiseleiter ist uns natürlich gern behilflich bei der Auswahl optionaler Ausflüge.

## Aktivitäten



### Ocean Safari 2 in 1

**Optional:** Ocean Seafari 2 in 1 ist eine geführte Tour, die die Möglichkeit bietet, das Gebiet um den Samara Beach zu erkunden. Hier leben Große Tümmler und Fleckendelfine, und das klare Wasser ist auch eine Wanderroute für Buckelwale, die zu bestimmten Zeiten des Jahres in den Süden ziehen. Nach der Delfinbeobachtung können die Besucher mit Schnorchelausrüstung die Unterwasserwelt erkunden. Die Tour ist für alle Altersgruppen und Schwierigkeitsgrade geeignet. Zwischen August und November können die Besucher möglicherweise Wale sehen. Snacks und Getränke wie Wasser, Säfte und Bier werden am Ende der Tour angeboten.



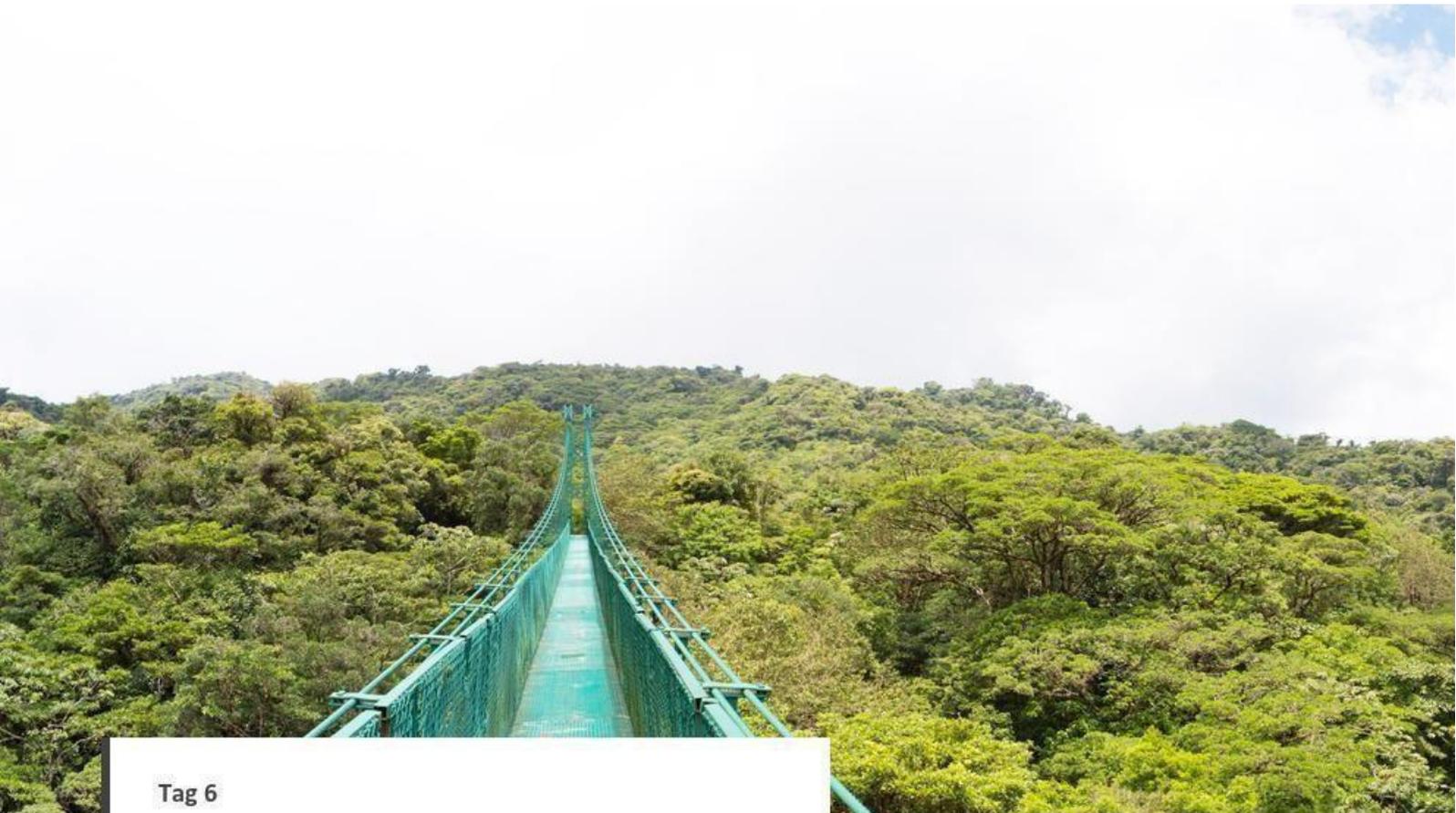
### Mangrove Kayak

**Optional:** Wildlife & Mangrove Kayak bietet Touristen die Möglichkeit, die Gewässer und Mangroven in der Gegend von Samara Beach zu erkunden. Bei dieser geführten Kajaktour paddelt man entlang des Ora-Flusses durch Mangroventunnel in Richtung Camaronal Beach. Unterwegs können die Besucher nach einheimischen Vögeln Ausschau halten. Am Strand werden Erfrischungen, darunter Säfte und Bier, serviert, während die Besucher mehr über das Ökosystem der Region erfahren. Die Startzeiten variieren und hängen von der Flut ab.



### Samara Trails Hike

**Optional:** Samara Trails findet in Playa Samara statt, wo die Wege des Biologischen Reservats Werner Sauter zu einer fantastischen Wandertour führen. Der tropische Trockenwald ist eines der empfindlichsten und seltensten Biome Mittelamerikas. Daher haben sich die Tierwelt und die Ökosysteme so angepasst und entwickelt, dass sie mit weniger Nährstoffen auskommen als andere tropische Wälder und gleichzeitig sechs Monate lang intensiven tropischen Regen aushalten.



Tag 6

## Santa Elena

Santa Elena liegt in den nördlichen Ausläufern der Provinz Puntarenas in der atemberaubenden Tilaran-Kordillere und ist eine kleine Stadt in unmittelbarer Nähe des beeindruckenden biologischen Reservats Monteverde Cloud Forest. Die Stadt teilt ihren Namen mit dem etwa 5 km entfernten Nebelwaldreservat Santa Elena, was ihren natürlichen Charme noch verstärkt. Trotz seiner Größe verfügt Santa Elena über ein bequemes Stadtzentrum, das eine Vielzahl von luxuriösen und preisgünstigen Hotels, Lodges und Unterkünften bietet, um den Bedürfnissen aller Reisenden gerecht zu werden. Von der Stadt aus kann man Reittouren durch die herrlichen Reservate Monteverde und Santa Elena unternehmen, aber auch spannende Wanderungen und aufregende Canopy-Touren, bei denen man die Schönheit der Umgebung bewundern kann.

### | Tagesnotizen Tag 6

Wir verlassen die Pazifikküste und fahren vorbei an der zweitälteste Kolonialkirche des Landes, die aufgrund Renovierungsarbeiten derzeit nur von außen zu bestaunen ist. Anschließend geht es weiter Richtung Norden, wir kommen vorbei an Liberia und gelangen wieder aufs Festland. Auf dem Weg legen wir eine Pause ein, wo wir die Möglichkeit haben einen Kaffee zu trinken und uns die Beine etwas zu vertreten und wenn wir möchten ein optionales Mittagessen auf eigene Kosten zu essen. Weiter geht es bis in die zentrale Cordillera nach Monteverde. Die Nebelwaldregion Monteverde ist die Wiege des Ökotourismus des Landes und weist eine enorme Artenvielfalt auf. Nebelschwaden umspielen den dichten Urwald und erzeugen eine mystische Atmosphäre inmitten dieses komplexen Ökosystems voller Farben und Gerüche!

Heute Abend lassen wir den Tag bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.

## | Inklusive

- Abendessen



Übernachtung

**Montana Monteverde Hotel**

[Ibroschure Anschauen >](#)

## | Tagesnotizen Tag 7

Heute lernen wir den artenreichsten aller Tropenwälder kennen, den Nebelwald auf 1800m Höhe. Mit etwas Glück können wir den Quetzal, den Göttervogel der Azteken, entdecken. Dieser Vogel wurde in präkolumbianischen Zeiten wegen seines prachtvollen Gefieders gejagt, welches den Priestern als Kopfschmuck diente. Da er als eine Gottheit verehrt wurde, wurde er jedoch nicht getötet, sondern nur gefangen und wieder freigelassen. Viele Mythen ranken sich um dieses prächtige Tier. Monteverde ist das erste private Schutzgebiet des Landes, gegründet durch die hier siedelnden US-amerikanischen Quäker, die die Wasserversorgung für ihre Milchwirtschaft sichern wollten. Im Anschluss geht es zurück zum Hotel, wo wir den Rest des Tages Zeit zur freien Verfügung haben. Den Abend lassen wir mit einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.

## | Experten-Tipps

### Wanderung

- ca. 7,5km, Dauer ca. 3 Stunden
- ca 375 Höhenmeter

## | Inklusive

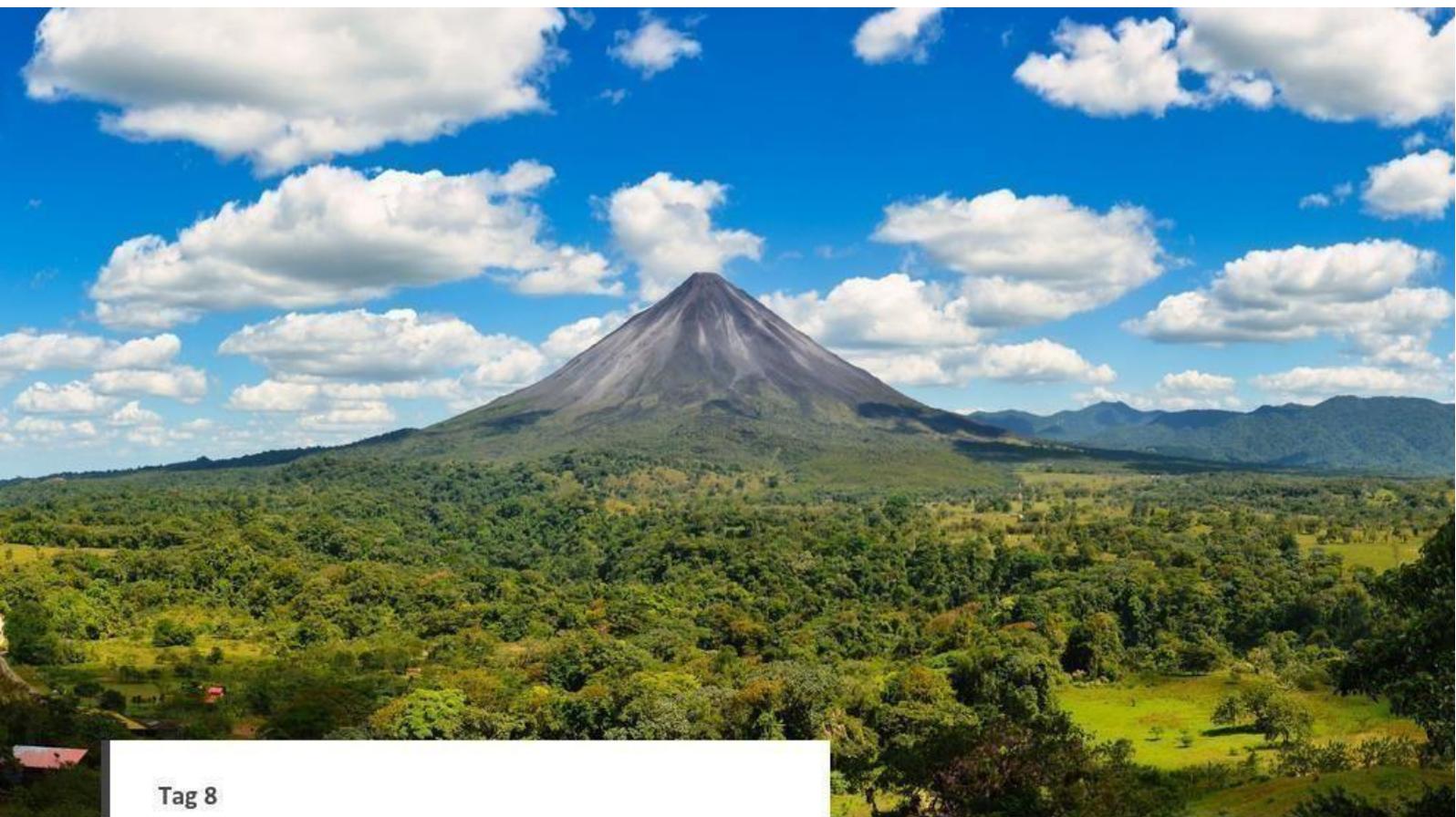
- Wanderung im Santa Elena Reservat
- Abendessen

## | Aktivitäten



### Santa Elena Reserve

**Geplant, Morgen:** Das 310 Hektar große Reservat, das 1992 gegründet wurde, bietet eine große Vielfalt an Flora und Fauna, da es sich am Karibikhang Costa Ricas befindet. Von einem der Aussichtspunkte aus kann man den Vulkan Arenal und seinen See beobachten, wenn es nicht bewölkt ist. Das Reservat von Santa Elena wird auch von weniger Besuchern besucht, so dass diese Aktivität ideal für diejenigen ist, die weniger überfüllte Orte mögen.



Tag 8

### La Fortuna

Die kleine costa-ricanische Stadt La Fortuna liegt nur 2 Autostunden nordwestlich von San Jose und befindet sich am Fuße des majestätischen Vulkans Arenal. La Fortuna ist ein hervorragender Ausgangspunkt für die Erkundung der wunderschönen Umgebung, vor allem des malerischen Arenal-Vulkan-Nationalparks. Fotografen werden sich an den spektakulären Aussichten erfreuen, die sich von mehreren Aussichtspunkten entlang der herrlichen Wanderwege bieten, die sich durch üppige Regenwälder und vorbei an idyllischen natürlichen heißen Quellen schlängeln. Der glitzernde Arenalsee, der größte See des Landes, bietet fantastische Möglichkeiten für Wassersport. Verpassen Sie nicht den wunderschönen Wasserfall La Fortuna und den natürlichen Pool.

## | Tagesnotizen Tag 8

Entlang einer Panoramastraße der Cordillera fahren wir frühmorgens durch Kaffeeplantagen und Rin-derweiden an das Ufer des großen Arenalstausees. Dort steigen wir in ein Boot um, welches uns über den See nach La Fortuna bringt. Während der Fahrt können wir, sofern das Wetter mitspielt, bereits den Bilderbuchvulkan Arenal bestaunen. Der Nachmittag ist frei und der kleine Ort lädt zum Flanieren ein. Später entspannen wir in den Thermalquellen.

## | Inklusive

- Bootsfahrt Monteverde - La Fortuna
- Eintritt Eco Termales o.ä.
- Abendessen

### Übernachtung

#### Hotel Arenal Montechiari

Das Hotel Arenal Montechiari befindet sich in Alajuela, Costa Rica, mit Blick auf den Vulkan Arenal und in unmittelbarer Nähe des Central Park. Die Gästezimmer sind mit Klimaanlage, Warmwasser, Kabelfernsehen, einem Minikühlschrank und einer Kaffeemaschine ausgestattet. Das Hotel verfügt über ein hauseigenes Restaurant, einen Außenpool, einen Tourenschalter, Parkmöglichkeiten und kostenloses WLAN in den öffentlichen Bereichen. Für die täglichen Aktivitäten können die Gäste Stand-up-Paddle-Boarding betreiben oder einen Liquid Lava Volcano Walk, Rainforest Mysteries Tour und Safari Float auf dem Penas Blancas River buchen.

## | Aktivitäten



### Eco Termales Fortuna

**Geplant, Abend:** Die Eco Termales Fortuna sind heiße Quellen in San Carlos. Zu den Einrichtungen gehören ein rustikales Restaurant und eine Terrassenbar. Die Besucher können die 37 bis 41 Grad warmen Thermalbecken genießen, die vom Vulkan Arenal gespeist werden, oder in den kühlen Wasserbecken und dem Wasserfall entspannen.

## | Tagesnotizen Tag 9

Nach dem Frühstück fahren wir zum Nationalpark Vulkan Arenal, wo wir auf einem Bergpfad an den Hängen des Vulkans Arenal in einem Sekundärwald und Teilen des Primärwaldes wandern. Wir erreichen einen Pfad, der uns zu einem Lavastrom führt, wo wir die Aussicht auf den majestätischen Vulkan Arenal und den See im Hintergrund bewundern können. Danach kehren wir wieder zurück nach La Fortuna, wo der Nachmittag zur freien Verfügung steht.

## | Experten-Tipps

### Wanderung

- ca. 6 km
- Dauer ca. 3 Stunden

## | Inklusive

- Eintritt Nationalpark Vulkan Arenal

## | Aktivitäten

### Arenal 1968 Volcano View and Lava Trails

**Geplant:** Ob Sie durch Lavapfade wandern, mit dem Mountainbike den Regenwald durchqueren oder einen besonderen Anlass am Fuße des Vulkans Arenal feiern, genießen Sie ein außergewöhnliches Ereignis voller landschaftlicher Schönheit, begleitet vom atemberaubenden Arenalsee. Besucher können zwei verschiedene Wanderwege genießen, die auf Hügeln verlaufen, die während des Ausbruchs des Vulkans Arenal 1968 durch Lava entstanden sind. Die Lagune von Los Patos, mittelschwere Wege durch eine sehr ursprüngliche Landschaft und herrliche Panoramablicke auf den Vulkan Arenal und den Arenalsee, mit geschlossenem Kreislauf von Sprüngen, Flussüberquerung auf einer einzigen Spur, die durch den Regenwald und Panoramablick auf den Vulkan Arenal und Arenal River Canyon geht.



Tag 10 - 11

## **Puerto Viejo de Sarapiquí**

Diese malerische Marktstadt, einst der wichtigste Flusshafen Costa Ricas, liegt am Zusammenfluss des Rio Sarapiquí und des Rio Puerto Viejo im Nordosten des Landes. Besucher werden von der natürlichen Schönheit der Gegend angezogen - beeindruckende tropische Regenwälder laden zum Erkunden ein. Genießen Sie herrliche Wanderungen, exzellente Vogelbeobachtungen und Flussboottouren, bei denen Sie Tukane, Affen, Faultiere und Krokodile in ihrem natürlichen Lebensraum beobachten können. Alternativ können Sie die üppige Landschaft und die Tierwelt auf dem Rücken eines Pferdes genießen, während Abenteuerlustige bei Kajakfahrten, Wildwasser-Rafting und Seilrutschen in den Baumkronen Adrenalin tanken können. Bei einem Besuch des faszinierenden Museums für indigene Kulturen, in dem Musikinstrumente, Masken und schamanische Heilgeräte ausgestellt sind, erhalten Sie einen Einblick in die alten Traditionen der Region.

### **| Tagesnotizen Tag 10**

Gestärkt vom Frühstück treten wir unsere Weiterreise Richtung Karibikküste an, doch davor geht es für uns noch nach Sarapiquí. Nach Ankunft erwartet uns dann ein ganz besonderes Highlight der Tour: eine Wanderung durch das Tirimbina Reservat.

Über eine Hängebrücke, welche über einen reißenden Fluss führt gelangen wir auf der anderen Seite in den Regenwald. Unser lokaler Guide wird mit uns die erstaunlich vielfältige Flora und die surrende und brüllende Fauna erkunden. Mit ein wenig Glück sind die Affen des Reservats genauso neugierig auf uns, wie wir auf sie!

Anschließend geht es ins Hotel, wo wir ausspannen können. Wir treffen uns wieder zu einem gemeinsamen Abendessen heute Abend im Restaurant.

## | Experten-Tipps

### Wanderung

- ca. 5 km
- Dauer ca. 2,5 Stunden (abhängig von Wetterbedingungen & Gruppe)
- **Hinweis:** aus Sicherheitsgründen kann die Tour bei starkem Regen nicht durchgeführt werden

## | Inklusive

- Eintritt Tirimbina Reservat & lokaler Guide
- Abendessen



### Übernachtung

### Hotel El Bambu

Das Hotel El Bambu befindet sich im Herzen von Puerto Viejo de Sarapiquí in Costa Rica. Das Hotel verfügt über insgesamt 40 Zimmer, darunter 15 Standardzimmer und 25 Superior-Zimmer. Jedes Zimmer ist mit Kabelfernsehen, Klimaanlage, Deckenventilator, Safe, Telefon und Internetzugang ausgestattet. Das hoteleigene Restaurant serviert traditionelle und internationale Küche. Die Bar bietet außerdem eine große Auswahl an Cocktails und exquisiten costaricanischen Bieren.



Tag 11

## Cahuita

Cahuita liegt idyllisch an der herrlichen Karibikküste Costa Ricas und ist ein kleiner Strandort, der für seine entspannte Atmosphäre und seine authentische karibische Kultur bekannt ist. Dieses tropische Paradies ist das Tor zum herrlichen Cahuita-Nationalpark. Der Park liegt westlich der Stadt und beherbergt eine Fülle exotischer Tiere sowie einen langen, von Wäldern gesäumten Strand mit warmem, türkisfarbenem Wasser. Östlich der Stadt befindet sich ein beliebter schwarzer Sandstrand, der hervorragende Badebedingungen und kleine Wellen bietet, die ideal für Surfanfänger sind. Weitere Outdoor-Aktivitäten in der Umgebung sind Schnorcheln, Tauchen, Wandern und Kanufahren. Auch Feinschmecker kommen auf ihre Kosten, denn Cahuita bietet eine köstliche Auswahl an einzigartigen afro-karibischen Gerichten, die in den zahlreichen lokalen Restaurants serviert werden.

### | Tagesnotizen Tag 11

Heute treten wir unsere Weiterfahrt nach Cahuita an. Der Weg führt uns vorbei an zahlreichen Ananas- und Bananenplantagen. Langsam nähern wir uns dem kleinen Fischerörtchen, in dem wir die köstliche und reichhaltige karibische Küche kennenlernen dürfen! Am Nachmittag haben wir etwas Zeit, um an den Strand zu gehen. Hier herrscht eine ausgelassene Stimmung, die eine andere, afrokaribische Seite des Landes zeigt. Am Abend können wir uns optional in einem der zahlreichen Restaurants verwöhnen lassen. Wie wäre es mit einem frisch gefangenen, gegrillten Fisch in Kokossauce?



Übernachtung

## Hotel El Encanto

Das Hotel El Encanto ist ein kleines charmantes Strandhotel, das nur 5 Gehminuten vom Haupteingang des Nationalparks Cahuita entfernt liegt. Das Hotel verfügt über drei geschmackvoll eingerichtete Bungalows, ein Dreibettzimmer, ein Einzelzimmer, ein komplett ausgestattetes Küchenapartment, eine Suite mit einem

Hauptschlafzimmer und eine mit zwei Schlafzimmern, Küche und Terrasse mit Blick auf das Meer. Alle Unterkünfte sind mit eigener Terrasse, Bad und Zimmersafe ausgestattet. Zu den Einrichtungen vor Ort gehören das Restaurant El Encanto, Wi-Fi-Internetzugang, ein Swimmingpool, ein Whirlpool und ein Massagebereich.

## | Tagesnotizen Tag 12

Heute Vormittag wandern wir durch den Nationalpark Cahuita entlang traumhafter Karibikstrände, wo wir Kapuzineräffchen, Brüllaffen, Faultiere und viele andere Tiere beobachten können. Auf Wunsch kann man den gesamten Nationalpark an der Küste entlang wandern oder bei ca. halber Strecke umkehren. Im Anschluss lädt der Palmenstrand ein, die Füße im Sand zu vergraben und die Seele baumeln zu lassen. Der Nachmittag kann frei gestaltet werden: Bei guter Sicht bietet es sich optional an, eine Schnorcheltour am Nationalpark Riff zu unternehmen. Mit etwas Glück gibt es zahlreiche Meeresbewohner zu entdecken, unter anderem fluoreszierende Fischarten, Rochen, Schildkröten und vieles mehr. Ebenfalls sehr empfehlenswert ist ein Ausflug zum nahe gelegenen Faultier Krankenhaus.

## | Experten-Tipps

### Wanderung

- ca. 16km, ca. 4 Stunden (abhängig von der Kondition der Gruppe und den Wetterbedingungen)

## | Inklusive

- Eintritt Nationalpark Cahuita

## | Aktivitäten

### Cahuita National Park

**Geplant:** Der Cahuita-Nationalpark liegt in der schönen Stadt Cahuita an der Karibikküste. Der Park besteht aus 1100 Hektar Tropenwald und beherbergt eine Fülle von Wildtieren. Der Park bietet außerdem unberührte weiße Sandstrände und Korallenriffe, an denen Besucher tauchen oder schnorcheln können.

## | Tagesnotizen Tag 13

Den heutigen Tag können wir ganz nach unseren Wünschen frei gestalten. Unser Reiseleiter steht uns gerne bei Fragen rund um Tipps & optionalen Ausflugsmöglichkeiten zur Seite. Natürlich können wir den Tag auch ganz entspannt am Strand verbringen. Später treffen wir uns dann wieder um den Abend gemeinsam bei einem typisch karibischen Abendessen ausklingen zu lassen.

## | Inklusive

- Abendessen

## | Aktivitäten



### **Cahuita Tours Horseback Riding**

**Optional:** Das Reiten findet in der Stadt Cahuita statt und wird von einem einheimischen Führer aus der Gegend begleitet. Diese Aktivität wird auf ausgebildeten Pferden durchgeführt, die es sowohl erfahrenen Reitern als auch Anfängern ermöglichen, die Tour mit großer Leichtigkeit zu genießen. Der Ritt ist eine Kombination aus Natur- und Kulturerlebnis und führt die Reiter durch die Straßen von Cahuita, vorbei an Playa Negra und Playa Grande bis zur Mündung des Flusses Tuba Creek. Auf dieser Tour haben die Besucher auch die Möglichkeit, die typische Flora und Fauna des tropischen Waldes kennenzulernen.



### **Jaguar Rescue Center**

**Optional:** Das Jaguar Rescue Center ist ein Rettungszentrum in Punta Cocles, Costa Rica. Das Zentrum ist auf die Rettung und Pflege von kranken, verletzten und verwaisten Tieren spezialisiert. Das Zentrum, das sich auf Vögel, Reptilien, Amphibien und kleine Primaten spezialisiert hat, bietet tierärztliche Versorgung, Rund-um-die-Uhr-Pflege und Komfort für Tiere, die sonst im Regenwald oder im Meer der Karibik nicht überleben könnten. Das Zentrum bietet öffentliche und private Führungen an, bei denen man die unglaubliche Tierwelt Costa Ricas hautnah erleben kann.



### **Samara Trails Hike**

**Optional:** Samara Trails findet in Playa Samara statt, wo die Wege des Biologischen Reservats Werner Sauter zu einer fantastischen Wandertour führen. Der tropische Trockenwald ist eines der empfindlichsten und seltensten Biome Mittelamerikas. Daher haben sich die Tierwelt und die Ökosysteme so angepasst und entwickelt, dass sie mit weniger Nährstoffen auskommen als andere tropische Wälder und gleichzeitig sechs Monate lang intensiven tropischen Regen aushalten überleben könnten. Das Zentrum bietet öffentliche und private Führungen an, bei denen man die unglaubliche Tierwelt Costa Ricas hautnah erleben kann.



### Punta Uva

**Information:** Das idyllisch an der herrlichen Karibikküste Costa Ricas gelegene malerische Dorf Punta Uva ist für seine spektakuläre Küstenlinie bekannt. Es bietet einen wunderschönen weißen Sandstrand, der von ruhigem, riffgeschütztem Wasser umspült und von tropischen Palmen und üppigem Dschungel gesäumt wird. Verpassen Sie nicht die Gelegenheit, den örtlichen Schmetterlingsgarten zu besuchen, etwas über die lokale Kultur und Traditionen zu erfahren und die köstliche costaricanische Küche zu probieren. Weitere beliebte Aktivitäten sind Vogelbeobachtung, Surfen, Boogieboarding, Kajakfahren, Quadfahren, Reiten, Radfahren und Dschungeltrekking.



Tag 14 - 15

**San Jose**

## | Tagesnotizen Tag 14

Nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen von der Karibik. Durch den zweitgrößten Nationalpark des Landes, den Braulio Carrillo Nationalpark hindurch, geht es zurück in die Hauptstadt nach San José. Den restlichen Tag können wir gemütlich optional in einem der lokalen Restaurants ausklingen lassen.



## Übernachtung

### **Parque del Lago Boutique Hotel**

Das Parque del Lago Boutique Hotel ist nur 20 Minuten vom internationalen Flughafen San José entfernt und bietet die optimale Lage für den Besuch verschiedenster Sehenswürdigkeiten und Besucherinfrastruktur.

## | Tagesnotizen Tag 15

Passend zur Abflugzeit werden wir am Hotel abgeholt und zum Flughafen gebracht. Hier treten wir mit vielen tollen Eindrücken im Gepäck unsere Heimreise an.

Wir wünschen einen angenehmen Flug - Pura Vida!

Rückankunft in Deutschland am darauffolgenden Tag.

## | Inklusive

- Transfer Hotel San José - Flughafen San José

# Transportmittel

Transfers		
Datum & Uhrzeit	Route	Fahrzeug
Tag 1	<b>Abfahrt:</b> Juan Santamaria International Airport [SJO]	Gruppen-Transfer, ca. 19 Km, 1 Stunde
Tag 1	<b>Ankunft:</b> Hotel Fleur de Lys	
Tag 3	<b>Abfahrt:</b> Hotel Fleur de Lys	Gruppen-Transfer, ca. 190 Km, 5,5 Stunden via Fähre
Tag 3	<b>Ankunft:</b> Reserva Natural Monte Alto	
Tag 4	<b>Abfahrt:</b> Reserva Natural Monte Alto	Gruppen-Transfer, ca. 40 Km, 1 Stunde 15 Minuten
Tag 4	<b>Ankunft:</b> Hotel Belvedere Samara	
Tag 6	<b>Abfahrt:</b> Hotel Belvedere Samara	Gruppen-Transfer, ca 229 Km, 5 Stunden
Tag 6	<b>Ankunft:</b> Montana Monteverde Hotel	
Tag 8	<b>Abfahrt:</b> Montana Monteverde Hotel	Gruppen-Transfer, ca. 30 Minuten je Bus Transfer, ca. 45 Minuten Bootstransfer
Tag 8	<b>Ankunft:</b> Hotel Arenal Montechiari	
Tag 10	<b>Abfahrt:</b> Hotel Arenal Montechiari	Gruppen-Transfer, ca. 75 Km, 1,5 Stunden
Tag 10	<b>Ankunft:</b> Hotel El Bambu	
Tag 11	<b>Abfahrt:</b> Hotel El Bambu	Gruppen-Transfer, ca. 180 Km, 3,5 Stunden
Tag 11	<b>Ankunft:</b> Hotel El Encanto	
Tag 14	<b>Abfahrt:</b> Hotel El Encanto	Gruppen-Transfer, ca. 204 Km, 4 Stunden
Tag 14	<b>Ankunft:</b> Parque del Lago Boutique Hotel	
Tag 15	<b>Abfahrt:</b> Parque del Lago Boutique Hotel	Gruppen-Transfer, ca. 16 Km, 45 Minuten
Tag 15	<b>Ankunft:</b> Juan Santamaria International Airport [SJO]	

## Dringende Kontakte

Kontaktperson	Email Adresse	Telefon
avenTOURa Gruppenreisen	<a href="mailto:Juanmanuel.cordero@aventoura-ca.com">Juanmanuel.cordero@aventoura-ca.com</a> <a href="mailto:y.kifel@aventoura-ca.com">y.kifel@aventoura-ca.com</a>	+506 8636 9333

