

Detailprogramm



COSTA RICA

active 2024

Costa Rica active

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.

Mit der Reise **Costa Rica active** erleben Sie die fantastischen Naturwunder der klassischen Destination für Öko-Tourismus beim **Wandern, Biken, Rafting, Reiten** und vielen anderen Aktivitäten hautnah, fesselnd und vor allem mit der richtigen Portion Spaß!

Wir haben das Wichtigste für Sie vororganisiert und bieten Ihnen dabei eine Vielzahl von erlebnisreichen Unternehmungen. An einigen Tagen und vor allem während des 3-tägigen Aufenthalts am Pazifikstrand können Sie Ihren Tagesablauf dann aber auch selbst ganz nach Lust und Laune bestimmen. Genießen, Spaß haben und ein faszinierendes Land entdecken.

Costa Rica – la Pura Vida!

Kommen Sie mit uns nach Costa Rica!

Reiseübersicht:

Tag	Programm	Verpflegung	Übernachtung
1	Ankunft in San José, Transfer zum Hotel	(-/-/-)	San José
2	Vulkan Irazú / Aktives Eingewöhnen: Bike Tour im Orosí Tal	(F/M/-)	San José
3	Vormittags: Kaffeetour Nachmittags: Die süßeste Versuchung - Schokoladentour	(F/-/-)	Pto. Viejo de Sarapiquí
4	<i>Optional vormittags: Biken in der Region Sarapiquí</i> Abends: Nachtwanderung im Tirimbina Reservat o.ä.	(F/-/-)	Pto. Viejo de Sarapiquí
5	Fahrt ins Tiefland von San Carlos, Kayaktour nach Boca Tapada	(F/M/A)	Boca Tapada / Río San Carlos
6	Vormittags: Dschungelerkundung / freiwillig: Kanufahren auf der Lagune Nachmittags: Bootstour auf dem Rio San Carlos	(F/-/A)	Boca Tapada / Río San Carlos
7	Fahrt zum Vulkan Arenal Abends: Entspannung in den Thermalbädern Ecotermales Hot Springs o.ä. anschließend gemeinsames Abendessen	(F/-/A)	La Fortuna / Arenal
8	Vormittags: Wanderung im Reservat El Silencio <i>Nachmittag frei: Möglichkeit für Hängebrücke / Sky Tram / Canopy / Vulkan Arenal</i> <i>Abends: Optionaler Besuch der Thermalquellen</i>	(F/-/-)	La Fortuna / Arenal
9	Biken von Nuevo Arenal bis Rio Celeste	(F/-/-)	Vulkan Tenorio
10	Nationalpark Vulkan Tenorio inkl. Eintritt	(F/-/-)	Vulkan Tenorio
11	Fahrt vom Vulkan Tenorio nach Limonar, Biken entlang der „Ruta de la Leche“ bis Nicoya und weiter nach Sámara per Bus	(F/-/-)	Sámara
12	<i>Optional: Biken zur Playa Barrigona o.ä. oder Playa Carrillo mit Sonnenuntergang / Pazifikküste</i>	(F/-/-)	Sámara
13	Pazifikstrände, Zeit für eigene Unternehmungen/Ausflüge	(F/-/-)	Sámara
14	Mittags Rücktransfer nach San José (ca. 5 Stunden Fahrt)	(F/-/-)	San José
15	Vormittag zur freien Verfügung / Transfer zum Flughafen / Rückflug	(F/-/-)	
16	Ankunft am Zielflughafen		

Optionale Aktivitäten sind *kursiv* gekennzeichnet und nicht im Preis enthalten.

F = Frühstück / M = Mittagessen / P = Picknick / A = Abendessen

Reiseablauf:

1. Tag: Anreise

Willkommen in Costa Rica! Ankunft am Abend und Transfer zu unserem zentral gelegenen Hotel in San José

2. Tag: Aktives Eingewöhnen

Nach unserem tropischen Frühstück fahren wir in den "Gemüsegarten" Costa Ricas an den Hängen des Vulkans Irazú. Hier werden Kartoffeln noch auf 3.000 m Höhe angebaut! In der indigenen Sprache wird der Vulkan Irazú – grollender Berg – genannt und ist mit 3.432 m der höchste und auch aktivste 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.

Nach kurzer Pause satteln wir erstmalig unsere Räder und starten mit einer landschaftlich reizvollen und gut machbaren Tour durch das bezaubernde Orosí-Tal. Wir starten am alten Tempel von Ujarras, einem der ersten Tempel Costa Ricas umgeben von vielen Kaffeeplantagen, einem See und Vögeln, die uns auf unserem Weg immer wieder begegnen werden. Es ist eine leicht hügelige asphaltierte Strecke mit wenig Verkehr und tollem Ausblick. Zur linken Seite können wir immer wieder einen Blick auf den Tapanti-Nationalpark erhaschen und zur rechten Seite blicken wir auf den Río Grande de Orosí. Unser Ziel ist der Orosí- Kolonialtempel, wo wir abschließend eine Hängebrücke überqueren und von dort aus per Bus zu unserer Unterkunft gebracht werden. Anschließend Mittagessen und Zeit zur freien Verfügung.

Wanderstrecke: ca. 3 km, Wanderdauer ca. 1 ½ - 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: 1 von 3 (bitte beachten Sie die Höhenlage von ca. 3.400 m)

Bike Strecke: ca. 20 km (leicht hügelig) Dauer ca. 2 ½ Stunden; Höhenunterschied ca. 250 m

Schwierigkeitsgrad: 2 von 3

3. Tag: Kaffee- und Schokoladentour in der Region Sarapiquí

Den heutigen Tag beginnen wir mit einer Kaffeetour, wo wir einiges über Anbau, Ernte, Produktion & Geschichte des Kaffees lernen werden. Über die Zentral-Cordillera geht es im Anschluss durch die Nebel- und Regenwälder bis nach Puerto Viejo de Sarapiquí.

Am frühen Nachmittag unternehmen wir eine „Schokoladentour“ im Tirimbina Regenwaldreservat (o.ä.) und erfahren nicht nur viel Spannendes und Wissenswertes über die Geschichte des Kakaoanbaus, sondern haben auch die Möglichkeit eine der köstlichsten Leckereien des Regenwaldes zu probieren!

4. Tag: Durch den Dschungel – Abenteuer Nachtwanderung

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.

Am Abend erwartet uns ein ganz besonderes Erlebnis: eine Nachtwanderung, die alle Sinne anspricht. Besonders aktiv sind ab Einbruch der Dunkelheit einige Reptilien wie Frösche und Schlangen. Aber auch Fledermäuse und weitere Dschungelbewohner sind zu dieser Zeit unterwegs. Packen Sie hierfür gerne Ihre Taschenlampe oder auch eine Stirnlampe ein. Da die Tour uns durch tropischen Regenwald führt, kann die Tour bei starkem Regen aus Sicherheitsgründen nicht durchgeführt werden.

Bike Strecke: Details folgen

Wanderstrecke: ca. 6 km, Wanderdauer gesamt ca. 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: 1 von 3

5. Tag: Dschungellodge am Río San Carlos - Kayaktour

Über San Miguel und Pital geht es weiter in das Tiefland von San Carlos nach Cuyito, am Ufer des Río San Carlos gelegen. Dort steigen wir in bequeme Kayaks um und befahren den ruhigen Regenwaldfluss bis zu unserer verborgenen Lodge, von der von der aus wir heute und morgen den Regenwald erkunden werden. Während der Tour sind wir so langsam unterwegs, so dass wir mit Hilfe unserer Guides so viele Tiere wie möglich entdecken und beobachten können. Unterwegs machen wir einen Stopp für ein gemeinsames Picknick.

Gemeinsames Mittagessen nach Ankunft in der Lodge.

Paddel-Zeit: ca. 2 Stunden

Schwierigkeitsgrad: 2 von 3

Der Nachmittag ist zur freien Verfügung. Wir können die Ruhe und Zeit in der Natur genießen oder einen kleinen Streifzug durch den Regenwald in Eigenregie unternehmen.

6. Tag: Dschungel satt!

Wir streifen achtsam und mit viel Ruhe geführt von unserem naturkundigen Guide durch den tropischen Primärwald: Ein etwa 5 km langer Pfad ermöglicht einmalige Entdeckungen in diesem Naturparadies, das eine unvorstellbare Vielfalt an Tieren und Pflanzen bietet: rote und grüne Pfeilgiftfrösche, Affen, über 350 Vogelarten, darunter Papageien, Tukane und Kolibris.

Wanderdauer: ca. 5 km, Wanderdauer gesamt ca. 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: 1 von 3

Die Gegend ist auch Hauptnistplatz des Grünen Ara, von dem in Costa Rica nur noch ca. 200 Exemplare leben. Am Rande des Regenwaldes laden mehrere Lagunen zur »Wasserpirsch« in bereitstehenden Kanus ein (*optional*). Hier lassen sich eine Vielzahl von Bromelien, Fledermäuse, die über das Wasser laufenden »Jesus-Christus«- Eidechsen und am Abend auch Kaimane hautnah beobachten. Unvergesslich sind auch die Abende auf der Terrasse bei einem kühlen Drink, untermalt vom Konzert der Dschungelbewohner.

Am Nachmittag machen wir eine gemeinsame Bootstour auf dem Rio San Carlos. Wir starten an der Mündung des Río San Carlos in den Fluss San Juan an der Grenze zu Nicaragua. Langsam bewegen wir uns per Boot durch den Fluss und können so eine große Vielzahl von Vögeln, Reptilien und Säugetieren beobachten. Gemeinsam mit unserem Guide entdecken wir die umgebene Flora und Fauna und haben immer wieder die Möglichkeit, per Kamera einige einzigartige Exemplare für die Ewigkeit festzuhalten. Gerne machen wir einen kurzen Stopp im Dorf San Carlos, können uns dort umschaun oder auch eine Kleinigkeit als Erinnerungsstück kaufen (Dauer ca. 2 ½ bis 3 Std.)

Danach geht es gemeinsam zurück zur Lodge, wo wir am Abend ein gemeinsames landestypisches Abendessen zu uns nehmen.

7. Tag: Vulkan Arenal

Wir nehmen Abschied von unserer Dschungellodge und fahren durch das Tiefland von San Carlos nach La Fortuna, wo wir unsere am Vulkan Arenal gelegene Unterkunft beziehen. Bei guten Wetterverhältnissen können wir bereits bei Ankunft den majestätischen Vulkan in seiner vollen Pracht bestaunen. Zum Abend hin gönnen wir uns ein entspannendes Bad in den heißen Quellen der Eco Termales Hot Springs o.ä. und beenden den Tag mit einem gemeinsamen Abendessen (Reihenfolge kann je nach Verfügbarkeit variieren).

8. Tag: Wanderung am Vulkan Arenal

Heute Morgen unternehmen wir eine Wanderung im Nationalpark. Die Vegetation, die sich uns hier bietet, ist erst nach dem historischen Ausbruch 1968 entstanden. Es ist erstaunlich zu sehen, wie sich die Natur diesen einst zerstörten Lebensraum wieder zurücknimmt und mit Leben füllt. Wir wandern auf dem „Silencio-Trail“ zu den erkalteten Lavafelsbrocken. Mit etwas Glück können wir Brüllaffen, Kolibris und andere Vogelarten beobachten. Im Anschluss fahren wir zurück zu unserer gemeinsamen Unterkunft.

<i>Wanderdauer:</i>	<i>ca. 7 km, Wanderdauer gesamt ca. 3 Stunden</i>
<i>Schwierigkeitsgrad:</i>	<i>2 von 3</i>

Am Nachmittag frei für verschiedene, optionale Aktivitäten.

9. Tag: Biken von Nuevo Arenal nach Rio Celeste

Das nächste Abenteuer wartet auf uns! In der Region um den Arenal lässt es sich auch fantastisch biken! Auf unserer ersten Etappe fahren wir den von üppiger tropischer Vegetation umsäumten Arenalsee mit den Mountainbikes entlang, die uns ab heute für die nächsten Tage zur Verfügung stehen. Bei einem grandiosen Blick auf den Vulkan Arenal und das pazifische Tiefland geht es bis nach Nuevo Arenal. Dort satteln wir ab und es geht per Tourbus weiter zum Nationalpark Vulkan Tenorio und Rio Celeste.

<i>Bike Strecke:</i>	<i>ca. 40 km, Höhenunterschied ca. 300 m</i>
<i>Bike-Zeit:</i>	<i>ca. 2-3 Std. reine Fahrtzeit (je nach Kondition der Gruppe werden einige Abschnitte im Bus zurückgelegt)</i>
<i>Schwierigkeitsgrad:</i>	<i>2 von 3</i>

Hinweis: Alle Biketouren finden mit einem Begleitfahrzeug statt, so dass man auch jederzeit absatteln und mit dem Bus weiterfahren kann.

10. Tag: Nationalpark Tenorio & Rio Celeste

Heute unternehmen wir eine mittelschwere **Wanderung zum Rio Celeste**. Es bieten sich großartige Blicke auf den umgebenden Regenwald. Wir besuchen den **Färberplatz**, tief im tropischen Wald gelegene, unterirdisch gespeiste **Heißwasserquellen** sowie den eindrucksvollen **Wasserfall**.

<i>Wanderdauer:</i>	<i>ca. 8 km Wanderdauer gesamt ca. 3 Stunden</i>
<i>Schwierigkeitsgrad:</i>	<i>2 von 3</i>

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Wir entspannen in unserer Lodge oder planen optional einen eigenen Ausflug. Unser Guide hält die entsprechenden Tipps bereit.

11. Tag: Vom Vulkan Tenorio zum Pazifik

Heute fahren wir entlang der Panamericana mit dem Bus Richtung Pazifikküste bis Limonal. Nach einer kleinen Kaffeepause dort, geht es weiter bis nach Quebrada Honda. Dort satteln wir unsere Räder und starten unsere Bike-Tour entlang der „Ruta de la Leche“, eine landschaftlich reizvolle Route, die uns durch das Land der „Sabañeros“, den costa-ricanischen Cowboys, führt. Wir durchqueren den Barra-Honda-Nationalpark und genießen die dort vorherrschende Flora und Fauna. Unser Ziel Nicoya erreichen wir nach ca. 40 km. Von dort aus nehmen wir den Bus nach Sámara und lassen den Abend in unserem Strandhotel ausklingen.

<i>Bike Strecke:</i>	<i>ca. 40 km (La Ruta de la Leche) inkl. Stopps ca. 3 Stunden</i> <i>(Biking ca. 2 Stunden)</i>
<i>Schwierigkeitsgrad:</i>	<i>1 von 3 (sehr heiß, Sonnenschutz und Wasser!)</i>

12. – 13. Tag: Welcome to Paradise!

Es gibt kaum einen besseren Ort, um die Vorzüge der paradiesischen Umgebung in vollen Zügen zu genießen, als den Traumstrand von Sámara auf der Halbinsel Nicoya. Wir wohnen in einem kleinen, gemütlichen Hotel in Meeresnähe ohne Animationsstress und die sonstigen Störfaktoren der größeren Touristenorte. Der kleine Fischerort bietet einige Strandrestaurants, Bars, Einkaufsmöglichkeiten und vor allem einen herrlichen Sandstrand. Natürlich können hier auch verschiedenste kleinere oder längere optionale Exkursionen unternommen werden. Lokale Agenturen bieten z.B. einen Ausflug zur Delphinbeobachtung oder eine Kajaktour zur Isla Chora. Surffans finden hingegen im unweit gelegenen Nosara traumhafte Bedingungen zum Wellenreiten.

Optional: Am 12. Reisetag stehen uns auch noch unsere Bikes zur freien Verfügung. Wir bieten zwei Optionen, deren Durchführung gemeinsam in der Gruppe entschieden werden und zudem wetterabhängig sind: Wer will, kann gemeinsam mit dem Guide eine weitere Tour unternehmen, um z.B. die fast menschenleeren Strände von Barrigona und Barco Quebrado oder Buena Vista zu erkunden. Alternativ ist eine kleine Fahrradtour zum Carrillo Beach am Nachmittag mit einem kleinen Picknick möglich. Gegen 17 Uhr geht es zurück. Bei Ebbe kann die Fahrt am Strand entlang erfolgen und zudem gemeinsam noch der atemberaubende Sonnenuntergang genossen werden.

Hinweis: die Fahrräder stehen uns leider nicht zur individuellen Nutzung zur Verfügung. Sie dürfen aus Sicherheitsgründen nur im Rahmen der Tour zusammen mit dem Guide von uns genutzt werden.

<i>Bike Strecke 1:</i>	<i>ca. 30 km, Höhenunterschied ca. 200 m</i> <i>Dauer je nach Stopps ca. 5 Stunden</i>
<i>Bike Strecke 2</i>	<i>ca. 6 km, Höhenunterschied ca. 29 m</i> <i>Dauer je nach Vorort Zeit ca. 4 bis 5 Stunden</i>
<i>Schwierigkeitsgrad:</i>	<i>1 von 3 (freiwillige Teilnahme!)</i>

14. Tag: Zurück nach San José

Der Morgen ist zur freien Verfügung. Mittags (ca. 13 Uhr) müssen wir uns wohl oder übel von unserem kleinen Strandparadies losreisen. Mit dem Transfer-Bus geht es zurück nach San José, wo wir gegen Abend eintreffen.

15. Tag: Abreise

Je nach Abflugzeit steht der Vormittag noch zur freien Verfügung. Anschließend Transfer zum Flughafen und Rückflug oder individuelle Verlängerung.

16. Tag: Ankunft in der Heimat

Ankunft am Zielflughafen in Deutschland.

Hinweise & Informationen:

avenTOURa Single Special

Bei allen avenTOURa Reisen kann ein halbes Doppelzimmer gebucht werden. Sollte sich vor Abreise kein Zimmerpartner finden, erhalten Sie gegen Berechnung des halben Einzelzimmerzuschlags ein Einzelzimmer. Bei kurzfristiger Buchung (weniger als 2 Monate vor Abflug) kann bei Nichtverfügbarkeit eines Zimmerpartners nur ein EZ gebucht werden.

Teilnehmerzahl: mind. 6, maximal 14 Personen

Internationaler Flug:

- Alle Termine: Mit Iberia ab/bis Frankfurt, Düsseldorf oder München via Madrid nach San José (weitere Abflughäfen sowie andere Airlines auf Anfrage und ggfs. gegen Aufpreis)

Unterkunft & Mahlzeiten:

- 2x ÜN/F Fleur de Lys*** o.ä.
- 2x ÜN/F El Bambú Sarapiquí** o.ä.
- 2x ÜN/F/A Pedacito del Cielo** o.ä.
- 2x ÜN/F Montechiari*** o.ä.
- 2x ÜN/F Catarata Rio Celeste** o.ä.
- 3x ÜN/F Hotel Belvedere*** o.ä.
- 1x ÜN/F Parque del Lago*** o.ä.

Mittagessen an Tag 2 und Tag 5, Früchte-Picknick am Tag 5 (während der Kanu Tour) & Picknick am Strand an Tag 11; Abendessen an Tag 5, 6 und 8 (abhängig von den jeweiligen Unterbringungen kann dies variieren).

Aufgrund von Verfügbarkeiten kann es teilweise zu Hotelalternativen kommen. Die Alternativen sind gleichwertig zu den geplanten Hotels. Eine definitive Hotelliste erhalten Sie mit den Reiseunterlagen vor Reiseantritt.

Enthaltene Exkursionen/Eintritte:

- Eintritt NP Vulkan Irazú
- Doka State Kaffeetour
- Tirimbina Schokoladentour
- Tirimbina Nachtwanderung
- Kayaktour Rio San Carlos (Je nach Wasserstand des Flusses kann es notwendig werden Schlauchboote anstelle der Kayaks zu benutzen, dies kommt aber selten vor)
- Bootstour Río San Carlos
- Exkursion Tenorio/ Río Celeste
- Bikes
- Zusätzlicher, lokaler Guide an den Tagen 3, 4, 5, & 6

Transfers:

- Flughafentransfer in komfortablem Minibus am Anreisetag, begleitet von deutschsprachigem Guide
- Transport im modernen Fahrzeug (bis 7 Reisende: Mercedes Sprinter, ab 8 Reisende: Toyota Coaster) von Tag 2 bis Tag 11
- Privattransfer von Sámara nach San José an Tag 14 (ohne Guidebegleitung)
- Flughafentransfer am Abflugtag

Guide:

- Naturkundiger, deutschsprachiger Guide für den Flughafentransfer an Tag 1 und von Tag 2 bis Tag 14. Während dieser Zeit steht der Guide den Gästen auch gerne für Aktivitäten zur Verfügung, die nicht im Reiseablauf enthalten sind. Eventuelle anfallende Mehrkosten müssten von den Gästen getragen werden

Bitte beachten Sie: In Ausnahmefällen kann auch eine englischsprachige Reiseleitung eingesetzt werden. Hierüber informieren wir Sie frühzeitig.

Bei den Radtouren werden gestellt:

- Sicherheitsbriefing zu Beginn der Tour
- 1 englischsprachiger Bike Guide bzw. Mechaniker
- Begleitfahrzeug an den genannten Tagen
- Mountain Bikes in diversen Größen
- Helm (diverse Größen verfügbar)
- Wasserflasche

Informationen zu den Fahrrädern:

- Art der Fahrräder: Mountainbike
- Schaltung: Kettenschaltung
- Anzahl der Gänge: 27
- Federung: Front (Gabel)

Ein offenes Wort zu Aktivitäten und Fitnesslevel

Wir freuen uns sehr, dass Sie sich für unsere Costa Rica active Reise interessieren. Diese Reise wurde mit viel avenTOURa Herzblut und unserem Fachwissen als Aktivreiseveranstalter sowie als langjähriger Costa Rica Spezialist für Sie zusammengestellt.

Uns ist sehr wichtig, dass Sie sich auf Ihrer Reise wohlfühlen und Sie an allen aktiven Unternehmungen mit Freude teilnehmen können.

Costa Rica ist ein ideales Reiseziel für Aktivurlaub. Auch bekannt als „Schweiz Mittelamerikas“ wird das Land von drei Gebirgszügen durchzogen, so dass sich hier viele Erhebungen auftun, wenn man zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs ist. Deshalb überprüfen Sie bitte für sich selbst, ob die Costa Rica active Reise für Sie passend ist.

Sie sollten regelmäßig mit dem Fahrrad und auf Schusters Rappen unterwegs sein. Hügeliges bzw. gebirgiges Gelände sollte Ihnen vertraut sein. Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie den körperlichen Anforderungen gewachsen sind, stehen wir Ihnen auch sehr gerne für ein klärendes Gespräch zur Verfügung.

Je nach Reisezeit müssen Sie auch mit höheren Temperaturen und entsprechender Luftfeuchtigkeit gut zurechtkommen. Sollten einzelne Streckenabschnitte Ihnen zu viel abverlangen oder sollten Sie sich an einem der Tage nicht fit genug fühlen, dann haben Sie jederzeit die Option in unser Begleitfahrzeug umzusteigen.

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. Zudem haben Sie die Möglichkeit gegen eine einmalige Gebühr von 240 Euro ein E-Bike zu buchen.

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

Nicht enthalten:

- Persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- als „optional“ oder „fakultativ“ gekennzeichnete Exkursionen und Eintritte

Generelle Hinweise:

- Impfbestimmungen: Hepatitis A, Tetanus und Diphtherie empfohlen; eine Malariaprophylaxe ist nicht notwendig
- Ideale Reisezeit: ganzjährig bereisbar
- 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
- Empfohlener atmosfair-Beitrag: 87 €. Weitere Infos siehe www.atmosfair.de
- Weitere Infos siehe <https://www.aventoura.de/produkte/costa-rica-active/>
- Programmänderungen vorbehalten
- Die Ausreisesteuer in Höhe von US \$29 ist bereits im Flugpreis enthalten.

Anforderungen allgemein:

Das feuchtheiße Klima der Tropen verlangt dem aktiven Urlauber mehr ab, als er dies in europäischen Breitengraden gewöhnt ist; jedoch mit einer gesunden, normal guten Kondition stellt dies kein Problem dar.

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 CO₂-Emissionen des Hin- und Rückflugs in kg. Bei Ihrer Reise entstehen ca. 5.900 kg CO₂, wodurch sich ein Betrag von 136 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 CO₂- und verbrauchsarmen Technologien vor Ort wird außerdem die entsprechende Menge CO₂ 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

Das Wachstum des avenTOURa Waldes und die damit kompensierte Menge an CO₂ können Sie unter 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. Einzelzimmer können an diesen Tagen nicht immer garantiert werden.

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

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

Costa Rica gehört neben Cuba, Ecuador und Peru zu den klassischen avenTOURa-Destinationen. Wir verfügen in diesen 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 aktuellen auf der avenTOURa 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.