

Reise- und Mitnahmeempfehlungen

**Costa Rica**  
**active**

**Inhaltsverzeichnis**

ALLGEMEINES.....	2
DIE LEUTE .....	2
DIE SPRACHE .....	3
SPRACHUNTERRICHT.....	3
DAS KLIMA.....	3
DIE EINHEIMISCHE KÜCHE .....	4
TRINKGELD.....	4
ZAHLUNGSMITTEL .....	4
EINREISE- UND AUSREISEFORMALITÄTEN .....	5
FLÜGE.....	6
GEPÄCK .....	6
REISEN IM LAND.....	6
FREIZEIT-AKTIVITÄTEN.....	7
GESUNDHEIT / IMPFUNGEN .....	8
KLEIDUNG / AUSRÜSTUNG .....	9
WÄSCHE .....	9
GEPÄCKLISTE .....	9
EINKAUF .....	11
NEBENKOSTEN .....	11
ÖFFNUNGSZEITEN .....	11
FEIERTAGE .....	12
ZUR ORIENTIERUNG .....	12
SICHERHEIT.....	12
NOTFALL.....	13
POST UND KOMMUNIKATION .....	13
STROM.....	13
ZEITUNTERSCHIED .....	13
VERHALTEN UNTERWEGS.....	14
WENN MAL ETWAS SCHIEF LÄUFT.....	14
BOTSCHAFTEN .....	15
VETRETUNG VON AVENTOURA IN COSTA RICA.....	15
IMPRESSUM.....	15

## Allgemeines

Costa Rica ist das Mekka für Reisende, die dem Stress und der Langeweile der modernen Welt entfliehen wollen. Costa Rica ist der Platz, um Ruhe zu finden und die Verbindung zur Natur wiederherzustellen. Costa Rica liegt auf der Landenge Zentralamerikas. Man kann es innerhalb eines Tages von der Nordgrenze zu Nicaragua bis zum südlichen Nachbarn Panama durchqueren oder in wenigen Stunden vom Pazifik zur Karibik.

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

Costa Rica ist mit einer Landesfläche von 51.100 km<sup>2</sup> etwa so groß wie Niedersachsen, liegt zwischen Panama und Nicaragua und hat ca. 3,5 Millionen Einwohner. Die Hauptstadt ist San José. Costa Rica wird auch als die "Schweiz Mittelamerikas" bezeichnet, da es über eine sehr gute Infrastruktur und ein für ganz Mittelamerika vorbildliches Sozialsystem verfügt. So ist z.B. jeder Arbeitnehmer automatisch rentenversichert und hat eine kostenlose Krankenversorgung. Ebenfalls ist das ökologische Bewusstsein in der Bevölkerung relativ hoch, was aber nicht bedeutet, dass man es mit dem Europas vergleichen kann.

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 Tieflandschungle gehen über in weite Savannen; die Surfwellen des Pazifiks schlagen gegen felsige Landzungen in Kontrast zur Stille palmenumsäumter Karibikstrände. In tropischen Breiten gelegen, begrenzt durch zwei Ozeane, ist Costa Rica Nahtstelle der immensen biologischen Einflüsse Nord- und Südamerikas. Das bergige Land, mit seiner Vielzahl von Mikroklimata, verschafft Pflanzen und Tieren ganz unterschiedliche Lebensbedingungen. Biologen bestimmen zwölf Hauptlebenszonen, die eine erstaunliche Anzahl von Lebewesen beherbergen. Auf kaum mehr als 0,03% der Oberfläche unseres Planeten vereinen sich in Costa Rica über 5% aller bekannten Lebensformen der Erde.

Die Costaricaner erhalten diese unschätzbare Artenvielfalt in einem ausgedehnten Naturschutzsystem, das etwa ein Viertel der gesamten Landesfläche umfasst. Nirgendwo auf der Welt wurde soviel Land pro Kopf der Bevölkerung unter Naturschutz gestellt. Costa Rica wird oft als Beispiel für eine Naturschutzpolitik genannt, die harmonisch ländliche Entwicklungen und wirtschaftliches Wachstum integriert. Die Eintrittsgebühren sind ein wichtiger Beitrag zum Unterhalt dieser einmaligen Naturschätze. Über 35.000 km Straßen und ein gut ausgebautes Netz von Naturpfaden erlauben den mühelosen Zugang zu allen Lebensräumen und geographischen Regionen (mit Ausnahme einiger sehr abgelegener Gebiete). Sie können bis zum Kraterrand eines Vulkans fahren, das grüne Herz eines Bergregenwalds durchqueren, mit einer Seilbahn an den Baumwipfeln der Urwaldriesen vorbeischieben und an einem einsamen Strand Sonne tanken und dies alles an einem Tag!

## Die Leute

Costa Rica ist eine äußerst multikulturelle Gesellschaft und wird auch oft als Land, in dem alle Kulturen vereinigt sind, bezeichnet. Der größte Teil der Einwohner sind Nachfahren der spanischen Eroberer, die Kreolen, jedoch ist diese Gruppe kaum mehr zu trennen von den Mestizos, die sowohl spanische als auch indianische Vorfahren haben. An der Karibikküste lebt eine Minderheit von Schwarzen und Mulatten, die im 19. Jahrhundert mit dem Beginn des Eisenbahnbaus aus Jamaika nach Costa Rica kamen. Von der indianischen Urbevölkerung leben nur noch etwa 35.000, die acht verschiedenen Völkern angehören. 1977 verabschiedete das Parlament das bis heute gültige Indígena-Gesetz, das den Ureinwohnern 22 Reservate garantiert, in denen das Land ausschließlich ihnen gehören soll. Daneben gibt es in Costa Rica noch eine Minderheit von Asiaten, viele Lateinamerikaner aus anderen Ländern und viele Europäer. Die rund 250.000 in Costa Rica lebenden Ausländer stellen etwa 7,6% der Bevölkerung.

Die Costaricaner nennen sich selbst "Ticos". Dieser Spitzname leitet sich von der Endung "tico" ab, die gerne an alle möglichen Wörter angehängt wird. Ein Kätzchen heißt z.B. in Spanien "gatito", in Costa Rica dagegen "gatico". Die spontane Gastfreundschaft der Ticos ließ schon manchen Besuch in Costa Rica zu einem ganz besonderen Erlebnis werden. Die Ticos zeichnen sich durch ihre sympathische Wesensart, Friedlichkeit und Freude am Leben aus. Zur Begrüßung und als genereller Ausdruck von Freude und Zufriedenheit sagt man schlichtweg:

*¡Pura Vida! - Das pure Leben!*

Die oft faszinierende Mentalität und Lebensfreude der "Ticos" bedeutet aber auch, dass Musik, Motoren und laut geführte Unterhaltungen gelegentlich für Störungen sorgen können. Außerdem sollte man Toleranz und Geduld mitbringen, da die Prioritäten der Menschen hier oft anders gelagert sind, so kann es vorkommen, dass

erst ein Gespräch mit einem Familienangehörigen am Telefon beendet wird, bevor man bedient wird - die Familie ist oft wichtiger als das Geschäft! Sollte der Service mal nicht perfekt sein, kann man problemlos das Personal darauf ansprechen, - dann wird i.d.R. das Problem sofort gelöst! In Costa Rica laufen die Uhren ein wenig anders, als wir dies von Europa her gewöhnt sind. Mit Geduld und Toleranz lassen sich gewünschte Ziele oftmals besser erreichen, und man wird feststellen, dass ein wenig Verständnis für die Gegebenheiten des Landes dazu beiträgt, das richtige „Wohlgefühl“ für den Aufenthalt hier zu vermitteln.

## Die Sprache

Spanisch ist die offizielle Landessprache. In den Touristenzentren, vielen Hotels und Geschäften wird jedoch auch Englisch gesprochen, vor allem im Osten des Landes, um Limón. Dennoch: jeder Einheimische freut sich, wenn der Gast auch nur versucht, mit ihm in Spanisch zu kommunizieren – Sie werden überrascht sein, mit wie viel mehr Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit man Ihnen begegnet!

Wenn aber schon in Costa Rica warum dann nicht auch Spanisch lernen?

## Sprachunterricht

Die Sprache ist der Schlüssel zum Kennenlernen eines Landes, seiner Kultur und seiner Menschen.

Daher bieten wir Ihnen auf Wunsch qualifizierten Spanischunterricht bei erfahrenen LehrerInnen an – allesamt Spezialisten im Vermitteln ihrer Muttersprache. Unser Unterricht (Einzel- oder Kleingruppe á 2-6 Teilnehmer) vermittelt in kurzer Zeit ein Optimum an sprachlicher Ausdrucksfähigkeit auf verschiedenen Niveaus. Sie erfahren dabei viel über Land und Leute und bereiten sich gleichzeitig auf Ihre Reise vor.

## Das Klima

Costa Rica liegt 8 bis 11 Grad nördlich des Äquators und fällt in den Bereich der subtropischen bis tropischen Klimazonen. Grundsätzlich kann Costa Rica ganzjährig bereist werden, da die Temperaturen das ganze Jahr über mild und warm sind! Es gibt nur zwei Jahreszeiten:

- die sogenannte Regenzeit, bzw. der „Winter“, von ca. Juni bis Dezember (18-30°C) und
- die Trockenzeit, bzw. der „Sommer“, von ca. Januar bis Mai (25-40°C).

Die Tage im Sommer sind warm und sonnig, die Nächte klar. März und April sind dabei die wärmsten Monate in Costa Rica (wenig grün). In der südlichen Pazifikregion ist diese Periode ein bis zwei Monate kürzer. Auch 2-3 Wochen im Juli/August gibt es an der **Pazifikküste** einen „kleinen Sommer“ ohne Regen.

Willkommene Regenfälle während des restlichen Jahres verleihen der Landschaft Frische und immerwährendes Grün. Sie gehen gewöhnlich als nachmittägliche „Tropengüsse“ nieder (im Zentraltal und am Pazifik im September/Oktober), umrahmt von sonnigen, tiefblauen Morgenstunden und sternenklaren Nächten. Diese Saison wird auch die „Grüne Jahreszeit“ genannt.

Auf der **Karibikseite** verhält es sich in etwa umgekehrt: September und Oktober sind die trockensten Monate. Im karibischen Teil Costa Ricas fallen ganzjährig Niederschläge bis zu 6.000 mm.

Die Jahresdurchschnitts-Temperaturen variieren zwischen 22°C und 30°C, je nach Region. Große Städte im Hochland wie San José, Cartago, Alajuela und Heredia haben niedrige Werte von ca. 22°C. Dagegen herrscht an der Pazifikküste heißeres Klima in Puntarenas genießt man z.B. immer um die 28°C. An der Atlantikküste ist es gewöhnlich genauso heiß, jedoch regnet es mehr. In Limón fallen 2.950 bis 4.425 mm Regen im Jahr. In den Bergen sinken die Temperaturen auf 4-10°C. Auf den höchsten Berggipfeln sind Nachtfroste nicht ungewöhnlich.

Aufgrund der Weltklimaveränderungen werden genaue Wettervorhersagen allerdings immer schwieriger, so kann es durchaus mal zu Regenschauern in der Trockenzeit kommen. Dasselbe tropische Klima, das Costa Rica zu einem Land einmaliger Artenvielfalt macht, kann wetterbedingte Programmänderungen hervorrufen. Auf unseren Touren werden wir Ihnen in einem solchen Falle immer eine interessante Alternative bieten!

## Die einheimische Küche

Reis und Bohnen sind wichtige Nahrungsmittel und werden in vielen Varianten zu allen Mahlzeiten serviert. Zum Frühstück gibt es das daraus zubereitete Nationalgericht „gallo pinto“, als Mittagessen serviert mit Fleisch, Fisch oder Huhn und Kochbananen, nennt sich das Ganze dann „casado“, was verheiratet bedeutet. Fisch und Steak als Hauptgerichte sind ebenso wichtiger Bestandteil der costaricanischen Küche. Frisches Obst und Gemüse gibt es ganzjährig. Zu empfehlen sind die frischen Fruchtsäfte, die man ebenso problemlos trinken kann wie das Wasser, das fast im ganzen Land sehr gute Qualität hat (außer in San José). Die Speisen sind - auch für europäischen Geschmack- überraschend mild gewürzt. In Hotels werden zum Frühstück fast immer leckere Fruchtteller serviert! Costa Ricas Nationalgetränk ist Kaffee, der fast immer sehr hohe Qualität aufweist und somit auch ein beliebtes Souvenir ist. Bier wird in deutscher Tradition gebraut und die Brauerei bietet ein ausgefeiltes Sortiment. Sie können bedenkenlos auch in kleinen Restaurants essen gehen – die Hygiene wird stark überwacht!

## Trinkgeld

Trinkgeld ist in Costa Rica genauso üblich wie in anderen Ländern. Es hängt von Ihnen ab, ob Sie ein Trinkgeld geben wollen, und dieses sollte natürlich auch von der Qualität der Dienstleistungen abhängen. Bedenken Sie jedoch, dass in Lateinamerika das Trinkgeld oft „Teil des Gehaltes“ und zudem für eine gute Dienstleistung ein besonderes Dankeschön ist.

Untenstehende Richtwerte können Ihnen vielleicht eine Hilfe sein:

### Bei Gruppenreisen (ab 8 Personen)

- 2-3 US\$ pro Tag und Person für den Reiseleiter
- 1-2 US\$ pro Tag und Person für den Fahrer des Busses

### Bei Kleingruppen (5-7 Personen)

- 3-5 US\$ pro Tag und Person für den Reiseleiter
- 2-3 US\$ pro Tag und Person für den Fahrer des Busses

### Bei Individualreisen (2 – 4 Personen)

- 5-10 US\$ pro Tag und Person für den Reiseleiter
- 3-5 US\$ pro Tag und Person für den Fahrer des Busses / Pkws

Taxi: Der Fahrer muss beim Einsteigen den Zähler einstellen, der mit 1 US\$ startet. Der Mindesttarif für eine Kurzstrecke ist 1 US\$. Grundsätzlich wird kein Trinkgeld erwartet, der Fahrpreis wird aber meist aufgerundet.

Tischbedienung, Kellner: Man lässt das Trinkgeld bei Verlassen des Hotels oder Restaurants auf dem Tisch liegen oder gibt es dem Kellner. Achtung: In Restaurants sollte man nicht immer von den Preisen auf der Speisekarte ausgehen. Es kommen oft noch 10% Service (servicio) und 13% Mehrwertsteuer (I.V.A. - impuestos) hinzu, welche aber nicht mit dem Trinkgeld zu verwechseln sind.

Gepäckträger: 1-2 US\$ /

Zimmermädchen: 2-5 US\$

## Zahlungsmittel

Costa Rica ist im Vergleich zu anderen lateinamerikanischen Ländern ein verhältnismäßig teures Reiseland, hat dafür aber auch eine Menge zu bieten. Der hohe Lebensstandard, die soziale Absicherung, das Bildungssystem, der Standard der medizinischen Versorgung sowie nicht zuletzt der vorbildliche Umweltschutz schlagen sich auf die Preise nieder. Die offizielle Währung und das gängige Zahlungsmittel ist der Colón. Der Kurs ist an den Dollar angelehnt und kann demnach recht stark variieren. Gegenwärtiger Umrechnungskurs 1 € ~ 640 ¢ (Stand: Mai 2017). Für aktuelle Umrechnungskurse besuchen Sie bitte: [www.oanda.com](http://www.oanda.com)

Die billigste und bequemste Art des Geldumtauschs ist das **Abheben am Automaten**, überall möglich mit den gängigen Kreditkarten (nur mit PIN!), an den Automaten der Banco Nacional oder mit „ATH/Maestro“-Zeichen auch mit der EC-Karte. Schon an der Gepäckrückgabe im Flughafen finden Sie einen Automaten. Wir empfehlen, den max. Betrag von 150 000 colones (ca. 260€), da pro Abhebung bezahlt wird (~ 5 € Gebühr). An man-

chen Schaltern kann man auch US-Dollar abheben, hier ist ein höherer Maximalbetrag möglich. Während unseren Rundreisen besteht fast täglich die Möglichkeit, Geld abzuheben, Ausnahmen: Montezuma, Monte Alto & Boca Tapada (ausreichend Bargeld mitnehmen, da die kleineren Hotels nicht immer Kreditkarte akzeptieren!).

Die Zweitwährung in Costa Rica ist der **US-Dollar**. Hotels, Taxis, Souvenirgeschäfte und Restaurants akzeptieren auch Dollarwährung; Euros sollte man in einer staatlichen Bank tauschen (besserer Kurs!).

Reiseschecks werden kaum noch akzeptiert. Internationale Kreditkarten (Visa, Mastercard, American Express) werden in den meisten Hotels, Restaurants, Supermärkten und Leihwagenfirmen akzeptiert. Viele Hotels verrechnen eine Service-Gebühr von 5-7 % bei Bezahlung mit Kreditkarte! VISA ist die gängigste Kreditkarte zum Bezahlen und Abheben in Banken (ca. 6-7% Gebühr pro Abhebung).

### Einreise- und Ausreiseformalitäten

Für Aufenthalte bis zu 90 Tagen benötigen Europäer nach costa-ricanischem Recht einen Reisepass, der nur für den Tag der Einreise selbst und den Folgetag gültig ist. Da für die Rückreise (auch Transit) oder die Weiterreise über andere Länder (z.B. USA, Panama, Nicaragua) meist jedoch eine längere Gültigkeit - die mindestens den kompletten Reisezeitraum abdecken muss oder darüber hinausgehende Gültigkeiten voraussetzt - erforderlich ist, **wird grundsätzlich empfohlen, Reisedokumente mit einer Gültigkeit von einem halben Jahr mit sich zu führen**. Wer länger bleiben will sollte sich vorher Informationen bei der zuständigen Botschaft einholen. Visa-verlängerungen können auch in San José beantragt werden.

Sollten Sie eine andere Staatsbürgerschaft als die hier genannten besitzen, so teilen Sie uns bitte bei Ihrer Anfrage oder Buchung ihre Nationalität mit, so dass wir Sie über die entsprechenden Einreisebestimmungen informieren können

Die üblichen Reisegegenstände (Fotoapparat, Videokamera) und Reisedevisen dürfen problemlos eingeführt werden. Bei der Ausreise aus Costa Rica ist eine Ausreisesteuer von derzeit 29 US\$ pro Person zu entrichten. Davon wird 1 US\$ an einen Fond zur Prävention gegen Menschen- und Organhandel und zur Betreuung von Betroffenen abgeführt. Die Ausreisesteuer kann in US Dollars, Colones oder per Kreditkarte gezahlt werden. Sie ist **bei fast allen Airlines bereits** im Reisepreis enthalten!

#### Hinweis: Ablauf am Flughafen in San José

Nach Landung müssen zunächst die Einreiseformalitäten erledigt werden. Abgefertigt wird in 4-6 Reihen, Wartezeit ca. 15-45 Minuten. Bitte Reisepass und ausgefüllte Einreisekarte bereithalten (wird im Flugzeug verteilt). Unmittelbar nach Passieren der Einreisekontrolle geht es per Rolltreppe einen Stock tiefer zum Gepäckband.

Dort halten Sie bitte Ausschau nach einem Repräsentanten von CANATUR und lassen sich unter Angabe ihres Namens und dem Hinweis auf "Tierra Verde" registrieren, während Sie auf ihr Gepäck warten. Nachdem Sie Ihr Gepäck in Empfang genommen haben, müssen Sie durch die Zollkontrolle gehen. Beim Verlassen des Flughafengebäudes werden meist noch die Gepäckabschnitte der Flugtickets kontrolliert.

Bitte halten Sie sich beim Verlassen des Flughafengebäudes dann rechts und achten auf ein Abholschild mit Ihrem Namen und dem Namen Ihres Reiseveranstalters und/oder "Tierra Verde". Sollten Sie nicht gleich fündig werden, bitte in der Nähe der öffentlichen Telefone warten oder einen Vertreter von CANATUR um Unterstützung bitten.

Bitte tauschen Sie bei der innerhalb des Flughafengebäudes gelegenen Bank KEIN Geld um. Durch die langen Wartezeiten, insbesondere beim Tausch von Reiseschecks, kommt es regelmäßig zu starken Verzögerungen unserer Transfers. Mittlerweile ist es nahezu überall in Costa Rica möglich, per Kreditkarte Bargeld am Geldautomaten abzuheben, bei den speziell mit dem "Cirrus" Logo gekennzeichneten auch mit EC-Karten. In den meisten Hotels und Geschäften werden auch US-Dollar Noten in kleiner Stückelung akzeptiert.

#### Hinweis: Flüge via USA

Für Ein- und Ausreise über die USA sind die **Einreisebestimmungen für die USA** zu beachten. An den costa ricanischen Flughäfen gelten verschärfte Sicherheitsvorkehrungen bei Reisen in und über die USA. So ist u.a. die Mitnahme von pulverigen Substanzen (z. B. Kaffee) im Handgepäck nicht gestattet. Zu Ausnahmen (z.B. Erwerb in der Duty-Free-Zone).

Bitte beachten Sie die geänderten Transit-Bestimmungen der USA seit dem 26.10.04: Alle Passagiere, die weder nicht zu den Visa-Weaver Ländern gehören, benötigen beim Umsteigen in den USA ein Transit-Visum, welches über die US-amerikanische Botschaft beantragt werden muss. Für die Reisenden aller Länder gilt: unbedingtes Mitführen eines maschinenlesbaren Reisepasses. Das heißt es werden keine vorläufigen Reisepässe akzeptiert und auch Kinder benötigen einen eigenen maschinenlesbaren Reisepass! Nicht maschinell lesbare Pässe, Kinderausweise und Kindereinträge im Pass der Eltern berechtigen dann nicht mehr zur visumfreien Einreise (bzw. Durchreise) in die USA. Bitte besorgen Sie also auch für die Kinder einen roten Reisepass!!

### ***Electronic System for Travel Authorization (ESTA) für USA-Reisende***

Ab dem 12. Januar 2009 müssen alle Reisenden aus Ländern des „Visa Waiver“ Programms (VWP), also auch aus Deutschland, vor der beabsichtigten Einreise in die **USA** oder Durchreise **zwingend** via Internet unter <https://esta.cbp.dhs.gov> eine **elektronische Einreiseerlaubnis** („Electronic System for Travel Authorization“-ESTA-) einholen. Die einmal erteilte Einreiseerlaubnis gilt für beliebig viele Einreisen innerhalb eines Zeitraums von zwei Jahren. Es ist eine Gebühr von derzeit 14 USD fällig.

Bitte beachten Sie, dass Sie bei Flügen via USA mit Ziel in einem Drittland in die USA einreisen müssen und daher auch zum Personenkreis gehören, der das ESTA-Formular ausfüllen muss.

**Achtung:** Sollten Sie einen Flug über die USA gebucht haben, gelten ab sofort folgende verschärfte Einreisebestimmungen:

„Reisende, die sich nach dem 01.03.2011 in Iran, Irak, Syrien oder Sudan aufgehalten haben, sind von der Teilnahme am Visa Waiver Programm (ESTA) ausgeschlossen. (...) Bisher erteilte ESTA-Genehmigungen werden für diejenigen Personen ab sofort ungültig. Dieser Personenkreis muss nach derzeitigem Kenntnisstand für die Einreise in die USA ein Visum beantragen. Dem o.a. Personenkreis wird daher dringend empfohlen, bei entsprechenden Reiseplänen in die USA, in jedem Falle jedoch vor Antritt einer Reise in die USA und unabhängig vom Bestehen einer ESTA-Reisegenehmigung, Kontakt mit der zuständigen US-amerikanischen Auslandsvertretung in Deutschland aufzunehmen und bei Bedarf ein US-Visum zu beantragen.“ (Quelle: <http://www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/UsaVereinigteStaatenSicherheit.html?nn=332636> )

Die Botschaft San José ist bei Passverlust derzeit noch nicht in der Lage, maschinenlesbare Pässe auszustellen. Es ist daher ratsam, den Reisepass im Hotelsafe sicher zu verwahren und sich gegenüber den costaricanischen Behörden bei kleineren Touren oder am Strand mit einer Passkopie auszuweisen, die neben der Passseite mit den personenbezogenen Angaben auch die Seite mit dem costaricanischen Einreisestempel beinhaltet (dies ist allgemein akzeptiert und wird auch von der Polizei vor Ort empfohlen!).

### **Flüge**

- täglich via Madrid: IBERIA
- 2 x wöchentlich mit Lufthansa und Edelweiss (non-stop!)
- täglich über Amsterdam oder Paris mit AIR FRANCE und KLM
- täglich über die USA: US-Linien DELTA, UNITED AIRLINES und CONTINENTAL
- mittwochs und sonntags mit CONDOR via Santo Domingo (Nachtflug mit Ankunft am nächsten Morgen)

### **Gepäck**

Freigepäck bei Iberia: 1x 23 kg / Aufpreis für Fahrräder: Iberia: 50 €. Wir bitten Sie einen Kofferranhänger zu verwenden. Im Falle eines Gepäckverlusts bzw. eines späteren Eintreffens Ihres Gepäcks erleichtert dieser die schnelle Zustellung an unsere Vertretung in Costa Rica.

### **Reisen im Land**

Costa Rica hat ein reichhaltiges Angebot an privaten und öffentlichen Busgesellschaften und -verbindungen. Öffentliche **Busse** sind in Costa Rica sehr günstig (\$ 3-8) und fahren an alle touristischen Orte. Ebenfalls existieren zwei private Kleinbuslinien zu den Haupttouristenorten (\$ 20-30). Verkehrsknotenpunkt ist San José. Es gibt keinen zentralen Busbahnhof in San José, aber es gibt Busterminals für bestimmte Regionen. Für stark befahrene Busstrecken sollte man sich vorher ein Ticket besorgen. Zum Teil ist die Reisezeit länger, da es viele Haltestel-

len gibt. Auch kleinere Städte und Dörfer werden angefahren. Das **Taxi** ist ein sehr gängiges Verkehrsmittel und bezahlbar.

Man sollte darauf achten, dass der Taxometer eingeschaltet ist. Bei längeren Strecken kann man Preise im Voraus verhandeln. Taxifahrten innerhalb San José sind günstig und werden auf dem Taxometer abgelesen, wenn Sie eins der offiziellen Taxis (rot mit gelbem Dreieck auf der Tür) nehmen. Vom Flughafen nimmt man am besten die orangenen Flughafentaxis, die direkt am Ausgang stehen und feste Tarife haben.

Wenn Sie unabhängiger reisen wollen, können Sie sich einen **Mietwagen** nehmen (in der Hochsaison rechtzeitig reservieren!). Einige Strassen sind in schlechtem Zustand, weshalb sich ein Allrad 4x4 empfiehlt, aber man wird auf vielen Strecken mit wunderschöner Landschaft belohnt. Die Mietwagen entsprechen dem internationalen Standard. Am besten reservieren Sie Ihr Leihauto direkt bei uns. Wir arbeiten seit langem mit zwei seriösen Verleihfirmen mit gutem Service (z.B. wird der Wagen ins Hotel gebracht!) zusammen und reservieren gern nach Ihren Wünschen. Der deutsche Führerschein hat in Costa Rica 3 Monate Gültigkeit. **Bei der Anmietung eines Mietwagens** ist die Standard Kfz-Versicherung (CDW) grundsätzlich enthalten. Eine Zusatzversicherung (Vollkasko) oder weitere Fahrer können vor Ort angemeldet und bei der Übergabe per Kreditkarte bezahlt werden. Bei Eigenverschulden eines Unfalls lässt sich jedoch in Costa Rica eine 20%ige Beteiligung am materiellen Schaden des Unfallgegners nicht versichern! Die Hinterlegung einer Kautions per Kreditkartenvoucher beträgt ca. 750 US\$. Daher sollten Sie bei Anmietung eines Mietwagens *unbedingt* über eine Kreditkarte verfügen.

Obwohl Costa Rica geographisch klein erscheint, birgt die gebirgige Topographie des Landes doch manche Überraschung im Bezug auf erwartete **Fahrzeiten**. Selbst die Interamericana ist auf langen Strecken nur einspurig ausgebaut und auf Teilstrecken von Schlaglöchern durchsiebt. Teile des Streckennetzes zu touristischen Highlights des Landes sind nur geschottert. Zusätzlich zu beachten ist der starke LKW-Verkehr auf der Interamericana als Hauptachse der mittelamerikanischen Landbrücke zwischen Nord- und Südamerika. Darüber hinaus hat der Autoverkehr in und um die Hauptstadt San Jose in den letzten Jahren stark zugenommen, Staus sind an der Tagesordnung.

Faustregel für Fahrzeiten auf Überlandstrecken:

- Etwa 40 zurückgelegte Kilometer/Stunde im Reisebus
- Etwa 50 zurückgelegte Kilometer/Stunde im Mietwagen

Costa Rica verfügt über ein gutes **Binnenflugverkehrsnetz**. Eine halbstaatliche (SANSA) und eine private Fluggesellschaft (NatureAir) verbinden San José mit diversen Inlandszielen. Man kann mit kleinen Flugzeugen (4-12 Plätze) täglich zu verschiedenen Stränden und Orten im Lande fliegen. Die Preise sind angemessen (US\$ 30-90 one way).

**Schiffe oder Fähren** fahren zwischen der Halbinsel Nicoya und dem „Festland“. Die Überfahrten sind mit oder ohne Auto möglich.

**Trampen** ist eher unüblich in Costa Rica und oft auch nicht notwendig wegen der relativ guten und billigen Busverbindungen.

### Freizeit-Aktivitäten

**Trekking:** Costa Ricas Nationalparks sind ein ideales Trekkinggelände. Gehen Sie allerdings nicht ohne Führer, wenn Sie abseits der markierten Wege wandern wollen. In einem Regenwald, in dem alles gleich aussieht, ist es sehr leicht, sich zu verirren.

**Mountain Biking:** Mit seinen bergigen Gelände und Tausenden von Kilometer Straßen, Landstraßen und Waldwegen ist Costa Rica der ideale Fleck für Mountain Biking.

**Reiten:** Reiten ist in Costa Rica fast überall möglich: entlang der Strände, über Landstraßen, Weiden und Waldwege. Es ist ein großer Spaß - sobald sie sich an Sattel und Zügel gewöhnt haben.

**Rafting/Kayaking:** Wildwasserfahrten auf Costa Ricas Flüssen ist eine der populärsten Abenteuersportarten des Landes. Erfahrene Flussguides führen jährlich Tausende von Anfängern in Schlauchbooten die wilden Wasser des *Reventazon* (Klasse III) hinunter. Mutigere „Rafter“ bevorzugen den herausfordernden *Pacuare* (Klasse IV) und den schwierigen *Pascua* (Klasse V). In der grünen Jahreszeit von Mai bis November sind die Flüsse durch die Regenfälle reißender und damit noch reizvoller für Wildwasserfreaks. Im Wildwasser-Kayak war Costa Rica bereits Gastgeber vieler internationaler Wettbewerbe. Auch das Hochseekayaken gewinnt immer mehr Anhänger.

**Surfen/ Windsurfen:** Surfer lieben Costa Rica! Von jedem Punkt des Landes ist der nächste warme Surf nur wenige Stunden entfernt. Surfer können wählen zwischen Flussmündungs-, Stand- oder Riff-Breaks und, wie

Experten versichern, dem längsten "left hand curl" der Welt. Lodges haben sich auf die Bedürfnisse der Surfer eingestellt, auch abgelegene Strände können mit geländegängigen Wagen erreicht werden. Weltmeister der Sportart haben Costa Ricas Arenalsee zu einem der fünf besten Windsurf-Revier der Welt erklärt. Die Winde wehen mit großer Stärke und Beständigkeit von Dezember bis April und sind die erwünschte Herausforderung für Profis. Nur ein paar Stunden entfernt an der nördlichen Pazifikküste, ist Puerto Soley ein idealer Ort für Windsurfing auf dem Meer.

**Tauchen/Schnorcheln:** Die **Pazifikküste** ermöglicht das gesamte Jahr über Tauchen in einer großartigen Umgebung. An mehr als 20 Tauchstationen lassen sich gewöhnlich Muränen, Haifische, Rochen, Barracudas und Delfine beobachten, um nur einige Arten zu nennen. In den angenehmen warmen Gewässern können bizarre Felsformationen, Unterwasserhöhlen und Riffe erkundet werden - bei einer Sichtweite zwischen 6 - 25 m (auch für Anfänger geeignet). Die Isla de Caño, der südwestlichen Pazifikküste vorgelagert, ist bekannt für riesige Fischschwärme, felsige Korallenriffe und Unterwasser-Schluchten. Tauchexperten werden sicherlich den Trip zur Isla de Coco machen wollen, die der berühmte Meeresforscher Jacques Cousteau als einen der schönsten Tiefseeplätze der Welt herausstellte.

Die **Karibikküste** mit ihren langgezogenen weißen Stränden und glasklarem Wasser mit den zwei Korallenriffs Cahuita und Gandoca-Manzanillo ist dagegen prädestiniert zum **Schnorcheln**.

**Bootsausflüge:** Costa Rica bietet viele Gelegenheiten zu Bootsausflügen und Segeltouren, organisiert oder auf eigene Faust mit einem gemieteten Boot. Tageskreuzfahrten zur Insel Tortuga im Golf von Nicoya sind ein Höhepunkt vieler Costa Rica Urlaube. Und Bootsausflüge auf den ruhigen Flüssen des Mangrovegebietes (bspw. Sierpe) sind eine entspannende Art, die Regenwälder an sich vorbeiziehen zu lassen und dabei das Tierleben und die Pflanzenwelt an den Ufern zu beobachten.

## Gesundheit / Impfungen

Für Europäische Reisende sind keine Impfungen vorgeschrieben. Bitte überprüfen Sie, ob die üblichen Impfungen wie Polio, Tetanus und ggf. Typhus ihre Wirksamkeit noch nicht verloren haben. Costa Rica hat im Vergleich zu anderen lateinamerikanischen Ländern ein vorbildliches Gesundheitssystem- hier werden Sie im Notfall gut versorgt. In San José gibt es englisch- und deutschsprachige Ärzte.

Für besorgte Personen die folgenden Tipps: *Diphtherie und Gelbfieber:* nicht zwingend notwendig. *Typhus und Cholera:* nicht dringend erforderlich. *Hepatitis A, B:* für diejenigen, die längere Zeit bleiben, sich in Dschungelgebieten aufhalten oder viel in tropische Länder reisen.

*Malariaprophylaxe:* nicht notwendig außer bei längeren Aufenthalten in tiefliegenden Grenzgebieten. Costa Rica ist als „Zone A“ mit geringem und saisonal bedingtem Risiko von der Weltgesundheitsorganisation klassifiziert. Es empfiehlt sich in jedem Fall, ein Stand-By Medikament (z.B. Malarone o.ä.) mitzunehmen. Bitte fragen Sie hierzu auch das zuständige Tropeninstitut.

*Dengue-Fieber:* kann landesweit auftreten. Die Infektion erfolgt nur durch den Stich der weiblichen Überträgermücke. Diese Moskitos, die nicht identisch mit der Malaria-Mücke sind, stechen vorwiegend tagsüber und am frühen Abend und sind sehr charakteristisch schwarz-weiß-gestreift: sog. "Tigermücke". Sie brüten auch in kleinsten Ansammlungen von sauberem Wasser.

Das Denguefieber ist eine zunächst grippeähnliche Erkrankung mit hohem Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. Die Behandlung des Denguefiebers ist rein symptomatisch, d.h. eine gegen die Erreger gerichtete Medikation gibt es nicht. Eine Impfung dagegen existiert nicht, daher wird Reisenden, die sich in betroffenen Gebieten aufhalten, empfohlen:

- schützende Kleidung zu tragen (lange Hosen, langärmelige Hemden, auch immer die Füße und Fußgelenke schützen), insbesondere während der Dämmerung und nach Regenfällen
- Insektenschutzmittel zu benutzen (z.B. „Off“)

Besteht der Verdacht auf Denguefieber sollten Sie zur Fiebersenkung und Schmerzlinderung ausschließlich Paracetamol verwenden. Aspirin, Ibuprofen oder ähnliche Wirkstoffe müssen gemieden werden.

*Gelbfieber:* Bei Direktflug aus Europa: keine Impfung vorgeschrieben / Bei einem vorherigen Zwischenaufenthalt (innerhalb der letzten 6 Tage vor Einreise) in einem der aufgeführten Länder (Gelbfieber-Endemiegebiete) wird bei Einreise eine gültige Gelbfieber-Impfbescheinigung (Impfpass!) verlangt (ausgenommen Kinder unter 9 Monaten, Schwangerschaft, Stillzeit, Alter über 60 Jahre, Immundefekte, Unverträglichkeit von Gelbfieberimpfungen).

Gelbfieber-Impfbescheinigung erforderlich bei Einreise aus:



Angola · Äquatorialguinea · Äthiopien · Benin · Bolivien · Brasilien · Burkina Faso · Burundi · Ecuador · Elfenbeinküste · Franz. Guayana · Gabun · Gambia · Ghana · Guinea · Guinea-Bissau · Guyana · Kamerun · Kenia · Kolumbien · Kongo, Rep. · Kongo, Dem. Rep. · Liberia · Mali · Mauretanien · Niger · Nigeria · Paraguay · Peru · Ruanda · Senegal · Sierra Leone · Sudan · Suriname · Togo · Tschad · Uganda · Venezuela · Zentralafri. Republik  
(Quelle: CRM Reisemedizin [www.crm.de](http://www.crm.de) (Stand 09.07.14))

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte vor Abreise an ein Tropeninstitut in Ihrer Nähe.

### **Kleidung / Ausrüstung**

Es ist immer angenehm mit so wenig Gepäck wie möglich zu reisen, aber man sollte trotzdem nicht auf Dinge verzichten, die einem wichtig sind. Meist wird die Reistasche / Koffer im Bus mittransportiert und sollte aufgrund der vielen ReiseStationen möglichst gut zu handhaben sein. Ein Trekking-Rucksack ist *nicht* erforderlich. Bequeme leichte Freizeitkleidung ist überall auf Costa Rica angebracht. Da es in San José und in bergigen Regionen nachts sehr frisch werden kann, sollte man auf jeden Fall auch einen Pullover oder eine Jacke mitnehmen. Für Treckingtouren im Regenwald sind auch feste wasserabweisende Wanderschuhe (in der Regenzeit am besten Gummistiefel, die in Costa Rica i.d.R. oft vor Ort auszuleihen oder billig zu erwerben sind) angebracht, während man am Strand lediglich Badelatschen oder Sandalen braucht.

Auch **Trekking-Sandalen** sind empfehlenswert.

Abhängig von der Jahreszeit und des Ortes können Moskitos recht lästig werden. Lange Hemden und Hosen sind der beste Schutz gegen Mücken, außerdem die bekannten Mückenschutzmittel (Autan, Off, vor Ort erhältlich). Moskitonetze sind in einigen Lodges vorhanden. Fernglas und Taschenlampe sollten in Ihrem Reisegepäck unbedingt dabei sein; Schnorchler sollten Ihre Taucherbrille mitbringen. Sonnencreme (mindestens LSF 30 für empfindliche Haut), Insektenschutzmittel, Reiseapotheke, Wasserflasche, Taucherbrille, Sonnenbrille, Kopfbedeckung und Regenjacke (April-November) sind auch immer sehr zu empfehlen. Natur- und Fotofreunde kommen in Costa Rica garantiert auf ihre Kosten!

### **Wäsche**

Wird in der Regel von allen Hotels und Lodges angeboten. Wählen Sie eine Unterkunft, an der Sie mindestens zwei Nächte untergebracht sind. Meist gibt man die Wäsche vormittags ab und findet sie abends getrocknet im Zimmer wieder vor. Die Angestellten an der Rezeption sind Ihnen gerne behilflich.

### **Gepäckliste**

Als Anregung gedacht, erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

- Tagesrucksack
- Outdoor-Sandalen (besonders für Strand)
- Insektenschutzmittel (bewährt hat sich bisher OFF, ist im Lande erhältlich)
- Kopie Reisepass
- Reiseschecks, Bargeld (kleine Summe, restliche Schecks etc. im Hotel lassen)
- Unterlagen Reiseversicherung (Notfallnummern)
- Wander- oder Sportschuhe
- Bekleidung: Leichte Regenjacke, evtl. Fleece-Pulli, Langarm-Hemd, Kurzarm-Hemden / T-Shirts, Leichte, lange Hose (z.B. Trekkinghose)/ Radlerhose, Kurze Hose / Bermudas, Badebekleidung, Unterwäsche, Strümpfe
- Sonnenschutz: Sonnenhut, Sonnenbrille in bruchfestem Etui & Sonnencreme
- Moskitonetz: Für diejenigen, denen Moskitonetze an den Fenstern nicht ausreichen, sondern lieber ein Netz über dem Bett haben.
- Waschzeug und Kosmetika – Flüssigkeiten (max. 100ml) im Handgepäck in durchsichtigem 1l verschließbaren durchsichtigen Beutel verstauen!
- Reisewaschmittel: Für kleine, schnelle Wäschen zwischendurch (Hierbei auch nützlich: eine Reisewäscheleine)
- Evtl. Fön: Kann aber auch immer an der Rezeption des jeweiligen Hotels ausgeliehen werden.
- Taschenlampe mit Ersatzbirne und -batterien
- Fotoausrüstung (mit Ersatzbatterien und ausreichend Speicher für Digitalkameras, da diese in Costa

Rica relativ teuer sind)

- evtl. leichtes Fernglas
- Brillenträger: evtl. Ersatzbrille in bruchfestem Etui mitnehmen (evtl. Antibeschlagmittel, hohe Luftfeuchtigkeit!)
- Taschenmesser (nicht ins Handgepäck!)
- Adapterstecker für Ladegeräte
- Persönliche Medikamente
- Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Husten, Kopfweh, Kreislaufprobleme und Zahnschmerzen, evtl. Mineraltabletten (Calcium-Magnesium-Zink) wg. des feuchtwarmen Klimas.

### Bei der Radtour werden gestellt:

- Sicherheitsbriefing zu Beginn der Tour
- 1 englischsprachiger Bike Guide bzw. Mechaniker pro 7 Teilnehmer
- Begleitfahrzeug an den genannten Tagen
- Mountain Bikes Cannondale oder Kona mit Federgabel
- Helm und Handschuhe
- Wasserflaschen und Getränke

### Informationen zu den Fahrrädern:

- Art der Fahrräder: Mountainbike
- Hersteller/Modell der Räder: Trek 4500, Airborne Liberator, GT Avalanche 1.0 K2
- Reifengröße: 26 Zoll
- Schaltung: Kettenschaltung
- Anzahl der Gänge: 9
- Federung: Front (Gabel)

### Einkauf

In San José gibt es alles! Als Souvenir für zuhause ist der berühmte Costaricanische Kaffee sehr beliebt, auch Keramik oder Lederwaren sind in Costa Rica sehr günstig zu erwerben. Man sollte diese Dinge allerdings nicht in den überkauften Souvenirläden kaufen, sondern lieber in kleineren Läden auf der Reise.

### Nebenkosten

Nachstehende Preise sind Durchschnittspreise, die als grober Anhaltspunkt dienen. (Stand Mai 2017)

Nebenkosten Costa Rica		Colones	USD	EURO
<b>Restaurantpreise</b>				
(inkl. 13% Steuer und 10% Service)				
Frühstück	einfache Restaurants oder	₡3,200	\$5.97	5.46 €
Frühstück	Hotel oder bessere Restau-	₡4,500	\$8.39	7.70 €
Mittagessen	einfaches Restaurant oder	₡5,150	\$9.60	8.80 €
Mittagessen	Hotel oder bessere Restau-	₡8,000	\$14.90	13.65 €
Abendessen	einfaches Restaurant oder	₡5,150	\$9.61	8.80 €
Abendessen	Hotel oder bessere Restau-	₡10,000	\$18.65	17.05 €
Frischer Fruchtsaft		₡1,500	\$2.80	2.55 €
Limonadenge Getränke		₡1,000	\$1.87	1.70 €
Bier (0.35 l)		₡1,100	\$2.05	1.88 €
Wein (Glas)		₡2,500	\$4.65	4.25 €
<b>Laden- oder Supermarktpreise</b>				
<b>Lebensmittel</b>				
Wasser (Literflasche)		₡1000.00	\$1.87	1.70 €
Trink-Kokosnuss "Pipa" am Straßenrand		₡500.00	\$0.93	0.85 €
Baguette		₡800.00	\$1.50	1.37 €
Toastbrot		₡1000.00	\$1.87	1.70 €
250g weißer "Gummikäse", z.B. Turrialba		₡2000.00	\$3.73	3.40 €
Dose Thunfisch		₡1500.00	\$2.80	2.55 €
Mangos (pro Kilo während der Saison)		₡700.00	\$1.30	1.20 €
1 Ananas		₡800.00	\$1.50	1.37 €
Papaya (pro Kilo)		₡500.00	\$0.93	0.85 €
1 kg Tomaten		₡600.00	\$1.12	1.02 €
1 Kopf Salat (grün)		₡350.00	\$0.65	0.60 €
Tüte Kartoffelchips		₡700.00	\$1.30	1.20 €
1 Tafel Milch-Schoko (costaricanisch)		₡800.00	\$1.50	1.37 €
1 Tafel Milch-Schoko (europäisch)		₡2,500.00	\$4.65	4.25 €

### Verschiedenes

AAA-Batterien (2 Stück)		Q1,100.00	\$2.05	1.88 €
Sonnenmilch LF 15		Q7,500.00	\$14.00	12.80 €
Tampons (soweit erhältlich)		Q1,800.00	\$3.36	3.05 €
Mückenspray "Autan" oder "OFF"		Q2,800.00	\$5.22	4.78 €

### Sonstiges

Nationalparkeintritte	(Durchschnitt)	Q5,000.00	\$9.33	8.55 €
Telefongespräch nach Europa (pro Minute)		Q700.00	\$1.30	1.20 €
Internetcafé pro Stunde		Q1,000.00	\$1.87	1.70 €
Benzin pro Liter		Q650.00	\$1.20	1.10 €
Taxifahrt Innenstadt San Jose pro km		Q1,500.00	\$2.80	2.55 €

### Öffnungszeiten

*Behörden und Ämter:* Mo-Fr 8-16 Uhr.

*Banken:* Mo-Fr 9-15 Uhr, private Banken 8-17Uhr.

*Museen:* Montags immer geschlossen, sonst unterschiedlich.

*Läden:* Mo-Sa 8-18 Uhr, *Supermärkte* Mo-So 8-21 Uhr.

In San José haben viele Läden, Apotheken, Kliniken, Tankstellen und Restaurants auch durchgehend 24 Stunden geöffnet.

### Feiertage

1. Januar, 19. März, Gründonnerstag, Karfreitag, 11. April, 1. Mai, Fronleichnam, 29. Juni, 25. Juli, 2. August, 15. August, 15. September, 12. Oktober, 25. Dezember.

### Zur Orientierung

Costaricanische Städte sind, wie in Lateinamerika üblich, im Schachbrettmuster aufgebaut. *Avenidas* verlaufen immer von West nach Ost, *calles* (Straßen) von Nord nach Süd. Vom Zentrum ausgehend liegen westlich die *calles* mit geraden Nummern, östlich diejenigen mit ungeraden Nummern. Von der *Avenida Zentral* ausgehend liegen dann im Norden die *avenidas* mit ungeraden Nummern, im Süden diejenigen mit geraden Nummern. Die *Avenida Zentral* heißt in San José auch „*Paseo Colón*“.

### Sicherheit

Costa Rica ist ein recht sicheres Land und es lässt sich unbeschwert reisen. Die Kriminalität ist in diesem Land nicht schlimmer als anderswo auf der Welt. Körperliche Gewalt ist so gut wie ausgeschlossen. Dennoch ist – wie überall, sei es Berlin oder San José – umsichtiges Verhalten angebracht.

Seit Anfang 2007 gibt es in Costa Rica eine Touristenpolizei, die v.a. in den großen Touristenzentren wie Jacó, Tamarindo oder San José Zentrum im Einsatz ist. Sie ist jederzeit über die kostenlose Rufnummer 911 (auch englischsprachig) erreichbar und steht in Not geratenen Touristen zur Verfügung. Auch das hiesige Tourismusinstitut (ICT) bietet Touristen bei Fragen oder Problemen über die kostenlose Rufnummer 800-8868-7476 oder 800-8887-4766 Unterstützungen an.

Wenn Sie folgende Regeln beachten, können Sie das Diebstahlrisiko deutlich begrenzen:

- Provozieren Sie nicht mit Wertgegenständen wie Digitalkameras oder Goldketten (möglichst ganz auf Schmuck verzichten)
- Führen Sie nie mehr Geld mit sich, als Sie brauchen
- Keine Wertsachen im Hotelzimmer lassen, fragen Sie nach einem Safe

- Tasche, Kamera immer fest im Griff behalten, besonders in Straßencafés oder auf Busbahnhöfen sollte man auf das Gepäck achten, keine Wertsachen auf oder neben den Tisch legen, sondern immer im Blick behalten.
- Deponieren Sie Ihr Handgepäck im Bus nicht im Oberfach, sondern behalten Sie es direkt bei sich.
- Machen Sie vor der Reise Kopien aller wichtigen Dokumente (Reisepass, Führerschein, Flugticket)

## Notfall

In Notfällen können Sie unsere Partneragentur Tierra Verde unter folgender **Notfallnummer** erreichen: **88248125**

*Bitte beachten Sie, dass die Notfallnummer wirklich nur in Notfällen genutzt werden soll!*

Für Rückfragen während der Reise zu den normalen Bürozeiten erreichen Sie die Kollegen von **Tierra Verde** unter: **2249 2354** (siehe auch Seite 16 „Vertretung in Costa Rica“)

**Zentrale Notrufnummer** (auch in englischer Sprache, Polizei, Ambulanz, Feuerwehr): **911**

### Weitere Notfalltelefonnummern:

- Nationale Versicherungsgesellschaft INS: 800-800-8000 (auch bei Bagatellschäden verständigen!)
- Verkehrspolizei 2222-9330
- Rotes Kreuz Costa Rica 128

## Post und Kommunikation

**Post:** Briefe, Postkarten und Pakete nach Deutschland dauern zwischen 5 und 14 Tagen. Man kann Briefmarken in der Post oder großen Hotels kaufen. Das Porto für eine Postkarte nach Deutschland / EU beträgt derzeit 340 Colones (Stand März 2011).

**Telefon:** Die Vorwahl für Costa Rica ist 00506, gefolgt von der Anschlussnummer. Eine ortsspezifische Vorwahl gibt es nicht. Anrufe und Faxe nach Europa können in den meisten Hotels getätigt werden. In Costa Rica stehen Münzfernsprecher und Chipkartentelefone als öffentliche Telefone zur Verfügung. Zusätzlich gibt es **Telefonkarten** á 2000 - 5000 Colones (am Flughafen auch in US-Währung), mit deren Code man von jedem beliebigen Telefon aus sprechen kann. 10 Minuten nach Deutschland kosten etwa 4.000 Colones.

Eine weitere Möglichkeit ist ein **R-Gespräch**, welches Sie auch von jedem öffentlichen Fernsprecher gebührenfrei führen können. Für ein Telefonat nach Deutschland brauchen Sie nur die 0800 049 1049 wählen, um mit der Deutschen Telekom verbunden zu werden. Vorwahl von Deutschland: 0049, Österreich: 0043, Schweiz: 0041, gefolgt von der Ortsvorwahl ohne die 0. Die costaricanische Telefongesellschaft I.C.E. unterhält derzeit Roaming-Verträge mit allen gängigen deutschen **Handy-Anbietern** (O2, Vodafone, T-Mobile, E-Plus).

**E-Mail und Internet:** Costa Rica befindet sich in einem wahren Internet-Café-Boom. Auch wenn das Telekommunikationsmonopol noch dem Staat unterliegt und es nur einen Internetprovider im Land gibt, so ist die Internetverbindung Costa Ricas sehr gut. Im Zentrum San José, im Universitätsviertel San Pedro und in allen größeren Touristenzentren gibt es Cafés, von denen man Mails an Freunde und Verwandte schicken kann.

## Strom

Die Stromspannung beträgt 110V. Geräte wie Rasierapparat, Batterieladegerät etc. funktionieren hier ohne Probleme, man sollte allerdings einen Reisefön mitnehmen, an dem sich die Spannung von 220V auf 110V umstellen lässt. Es wird ein üblicher Reiseadapter für Mittel- und Nordamerika benötigt (Flachstecker). Vor Ort ist dieser nur schwer erhältlich. Sie sollten diesen im Elektrohandel vor Ihrer Abreise erwerben. In abgelegenen Gegenden kann es häufig zu Stromschwankungen kommen.

## Zeitunterschied

Die costaricanischen Uhren richten sich nach der *Central American Standart Time*, die 7 Stunden hinter mitteleuropäischer Zeit zurückliegt. Während der Sommerzeit in Deutschland (März bis Oktober) beträgt der Zeitunterschied 8 Stunden, d.h. um 12 Uhr in Costa Rica ist es in Deutschland bereits 20 Uhr!

## Verhalten unterwegs

Während einer internationalen Konferenz zum Thema "Reisen in Entwicklungsländern" in Penang/Malaysia wurde der sogenannte "Code of Ethics - Zwölf Tugenden zum Reisen" aufgestellt. Dieser wurde international verbreitet. Auch wir möchten Ihnen diese Verhaltensempfehlungen nahelegen:

### Code of Ethics - Zwölf Tugenden zum Reisen

1. Reisen Sie in einem Geist von Bescheidenheit und mit dem ehrlichen Wunsch, mehr über das Land und seine Menschen zu erfahren.
2. Respektieren Sie die Gefühle der gastgebenden Bevölkerung, um verletzendes Verhalten Ihrerseits zu vermeiden. Dies betrifft vor allem das Fotografieren.
3. Üben Sie sich in wirklichem Zuhören und Beobachten, anstatt nur zu hören und zu sehen.
4. Bedenken Sie, dass andere Völker oft andere Zeitbegriffe haben. Das heißt nicht, dass diese schlechter sind - nur eben anders.
5. Anstatt nur nach Traumstränden zu suchen, entdecken Sie die Bereicherung, die Sie - mit anderen Augen sehend - durch die Begegnung mit einer anderen Lebensweise erfahren.
6. Machen Sie sich mit den örtlichen Sitten und Gebräuchen vertraut - die Menschen werden Ihnen dabei helfen.
7. Anstatt nach westlicher Art auf alles eine Antwort zu haben, gewöhnen Sie sich an, selbst Fragen zu stellen.
8. Denken Sie daran, dass Sie nur einer von tausend Touristen im Land sind und beanspruchen Sie deshalb keine besonderen Privilegien.
9. Wenn Sie es im Urlaub wie zuhause haben wollen, ist es sinnlos, Ihr Geld für Reisen zu verschwenden.
10. Wenn Sie günstig eingekauft haben, bedenken Sie, dass dies nur möglich war, weil der Hersteller einen geringen Lohn dafür bekommen hat.
11. Machen Sie den Menschen in Ihrem Gastland keine Versprechungen, wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie Ihr Wort halten können oder wollen.

Nehmen Sie sich Zeit, um über die täglichen Erfahrungen nachzudenken, dann vertiefen Sie Ihr Verständnis. Man sagt, "was Dich bereichert, kann andere ärmer machen und verletzen."

## Wenn mal etwas schief läuft

Es ist nie gänzlich auszuschließen, dass einzelne Leistungen vor Ort nicht den Erwartungen entsprechen, die üblicherweise an sie gestellt werden können. In diesem Fall sollten Sie sich zunächst an den jeweiligen Leistungsträger wenden und um Abhilfe bzw. Verbesserung der zu beanstandenden Leistung bitten. Sollte eine Behebung nicht möglich sein, so bitten wir Sie unsere Vertretung in Costa Rica zu verständigen. Außerdem sollten Sie sich vom Leistungsträger eine schriftliche Bescheinigung ausstellen lassen, in der die Mängel dokumentiert sind. Eventuelle Ansprüche sind dann nach Rückankunft gemäß unserer AGB binnen 30 Tagen schriftlich bei uns geltend zu machen.

## Smartphone-App mit Passagierrechten im Fluggastverkehr

Wenn Sie wider Erwarten auf einem Flughafen festsitzen oder auf fehlendes Gepäck warten, können sich jetzt mit Hilfe einer Smartphone-App der EU sofort über ihre Passagierrechte informieren. Die App steht in 22 Sprachen zur Verfügung und funktioniert auf vier Plattformen: Apple iPhone und iPad, Google Android, RIM Blackberry und Microsoft Windows Phone 7. In Ausnahmesituationen, wie der Aschewolkenkrise nach dem Vulkanausbruch in Island im Jahr 2010, kann die App auch Reiseinformationen und Hinweise der Europäischen Kommission anzeigen.



## Botschaften

In Europa	In Costa Rica
<p><b>Deutschland</b> Botschaft der Republik Costa Rica Reinhardtstr. 47A, 10117 Berlin Tel.: +49 30 2639899-0, Fax: +49 30 26557210 e-mail: <a href="mailto:emb@embajada-costarica.de">emb@embajada-costarica.de</a> (Mo – Do 9.30-13h/14-17.30h, Fr 9.30-16.30h)</p>	<p><b>Botschaft der Bundesrepublik Deutschland</b> San José, Torre La Sabana, 8.Piso, del ICE Sabana Norte 300 mts al Oeste. Es können maschinenlesbare Ersatzpässe ausgestellt werden. Tel. (+506) 2290-9091, Fax. (+506) 2231-6403 (Mo-Fr 9-12Uhr) <a href="http://www.san-jose.diplo.de">www.san-jose.diplo.de</a></p>
<p><b>Österreich</b> Botschaft der Republik Costa Rica Wagramer Str. 23/1/1/2-3, 1220 Wien Tel. (+43) / (1) 2633824, Fax: (+43) / (1) 26328245 e-mail: <a href="mailto:embajadaaustria_costa.rica@chello.at">embajadaaustria_costa.rica@chello.at</a> (Mo-Fr 9-16h)</p>	<p><b>Honorarkonsulat der Republik Österreich</b> San José, Ciudad Cariari, Residencial Bosques de Dona Rosa, despues de la caseta de los guardas, 100 mts oeste y 25 mts sur. Apartamentos color blanco con gris, portones negros. Klingel #2 Tel: (+506) 22393616 Fax: (+506) 22393616 e-mail: <a href="mailto:consulado.austria@cr4a.com">consulado.austria@cr4a.com</a> (Mo-Fr 9-12Uhr)</p>
<p><b>Schweiz</b> Botschaft der Republik Costa Rica Marktgasse 51, 3011 Bern Tel. (+41) 31 / 3727887, Fax: (+41) 31 / 3727834 e-mail: <a href="mailto:costa.rica@bluewin.ch">costa.rica@bluewin.ch</a> <a href="mailto:embcr.suiza@gmail.com">embcr.suiza@gmail.com</a> (Mo-Fr 9-15h)</p>	<p><b>Botschaft der Schweiz</b> Edificio Centro Colon (10. Stock), Paseo Colon (zwischen Calle 38 und 40) Tel. (+506) 2221 48 29 Fax: (+506) 2255 28 31 e-mail: <a href="mailto:sjc.vertretung@eda.admin.ch">sjc.vertretung@eda.admin.ch</a> (Mo-Fr 9-12Uhr) / <a href="http://www.eda.admin.ch/sanjose">www.eda.admin.ch/sanjose</a></p>

## Vertretung von avenTOURa in Costa Rica

aventuras Tierra Verde S.A.  
Adresse: Apdo. 198-6100, Ciudad Colón, Costa Rica  
Telefon: + 506 2249 2354  
Fax: + 506 2249 1000  
**Notfalltelefon:** + 506 8824 8125 (NUR in Notfällen zu nutzen!)  
Mail: [office@tierra-verde.com](mailto:office@tierra-verde.com)

Hier stehen Ihnen kompetente Ansprechpartner (u.a. Herr Robert Koch) für all Ihre Fragen und Probleme zur Verfügung. Gerne können Sie hier auch zusätzliche Leistungen nachbuchen. Das Büro befindet sich in der Nähe von San José.

## Impressum

Es berät Sie: Frau Luciana Santos ([l.santos@aventoura.de](mailto:l.santos@aventoura.de)) bei Costa Rica active

## avenTOURa GmbH

Rehlingstr. 17  
D-79100 Freiburg  
Tel. 0761 211699-10  
Fax 0761 211699-9  
[www.aventoura.de](http://www.aventoura.de)