Costa Rica - Wandern im Naturparadies

- Wandern im Nebelwald Monteverde und im Nationalpark Arenal
- Tier- und Pflanzenwelt im Waldreservat Monte Alto
- Besuch des Indianerreservates Kéköldi
- Relaxen an den Traumstrände der Pazifik- und Karibikküste

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.

Mit der Costa Rica Wanderreise möchten wir Ihnen abseits der Touristenströme das Naturparadies Costa Rica mit seiner geradezu verschwenderischen Vielfalt an Flora und Fauna näherbringen. Unsere Reise führt Sie sowohl zu den Hauptattraktionen als auch zu den nur Insidern bekannten Geheimtipps des Landes.

Die Highlights der Reise sind das Wandern im Nebelwald Monteverde und das Entdecken der Tier- und Pflanzenwelt im Waldreservat Monte Alto. Zum Entspannen laden die Traumstrände an der Pazifik- und Karibikküste ein.

1. Tag: Ankunft in San José

Ihre Anreise nach Costa Rica erfolgt individuell (ohne Reiseleitung). In San José angekommen, erwartet Sie ein Fahrer direkt am Ausgang des Flughafens mit einem avenTOURa-Schild. Er bringt Sie in das Eco-Hotel El Marañon in **Ciudad Colon**, wunderschön in einem tropischen Garten mit Blick auf den **Vulkan Poás** und etwas außerhalb der Hauptstadt San José gelegen. Falls Sie einen Tag vorher anreisen, können Sie hier einen Crashkurs Spanisch belegen.

2. Tag: Kaffeeplanatagen - Vulkan Poás - Tanzsalon

Nach dem tropischen Frühstück folgt die Programmbesprechung und anschließend eine Fahrt über die traditionsreiche Stadt **Alajuela** in das Zentrum des Kaffeeanbaus auf den fruchtbaren Hängen des **Vulkans Poas**. Nach den Erläuterungen zur Kaffeeproduktion am **Casa del Cafe** mit seinem wunderschönen Blick aufs Zentraltal, haben Sie die Möglichkeit, erstklassigen Kaffee zu probieren. Pflücken Sie auch eine Kaffeekirsche und probieren Sie das süße Fruchtfleisch des „Bonbons“ der Kinder der Kaffeebauern. Weiterfahrt in den Nationalpark **Vulkan Poas**: kleine Wanderung zum Krater und zur Lagune. Der Rückweg führt durch dichten **Nebelwald** zum Parkplatz. Anschließend folgt die Rückfahrt ins Hotel. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung: Für Musik- und Tanzbegeisterte bietet sich heute die ganz besondere Möglichkeit des Besuchs eines typischen **Tanzsalons**, wo Costa Ricaner zwischen 16 und 60 Jahren nach den Rhythmen von Salsagruppen tanzen (optional).
Alternativ können Sie einen Kochkurs im Hotel zum Erlernen eines typischen costa-ricanischen Gerichts belegen. Abendessen

im Hotel.

3. Tag: Tabarcia – Palmichal – Kleinstadt Ciudad Colón: Kulturelles Zentrum

Morgens fahren Sie nach **Tabarcia**, einer typischen Kleinstadt inmitten von landwirtschaftlichen Kleinbetrieben am Rande der südlichen Cordillera des Zentraltals auf 1000m Höhe. Von hier aus wandern Sie an Rinderweiden und Kaffeeplantagen vorbei nach **Palmichal**. Hier hat die örtliche Bürgerinitiative einen Spaziergang durch die Kleinstadt mit ihren kulturellen und wirtschaftlichen Einrichtungen für Sie vorgesehen, der an der Lodge des Projekts auf 1250m Höhe endet. Nach einer kleinen Pause wandern Sie weiter zum Naturreservat **Nacientes de Palmichal** auf 1400m Höhe und lernen die hiesige Flora und Fauna kennen, wobei Sie bis auf eine Höhe von 1650m gelangen. Mit etwas Glück können Sie hier Tukane und Affen beobachten. Nach einem typischen Campesino-Mittagessen in der Lodge fahren Sie zurück nach **Ciudad Colon** und besuchen das kulturelle Zentrums des Ortes: das Kulturzentrum, wo die Bevölkerung Musikinstrumente, Sprachen und Tänze erlernen kann, die Fußgängerzone, den alten Markt (Veranstaltungszentrum) und die Sportplätze. Danach können Sie in unserem Hotel relaxen. Vor dem Abendessen im Hotel bieten wir Ihnen in einem Minikurs das Erlernen der Grundschritte von **Merengue und Salsa** an.

4. Tag: Golf von Nicoya - Isla Chira - Mangroven - Monte Alto

Der Tag beginnt mit einer Fahrt über das **Hochland von Puriscal** – geprägt vom Kaffee-, Tabak- & Zuckeranbau – und ins Tiefland an den Pazifik nach **Puntarenas**, dem alten Seebad und Pazifikhafen des Landes. Hier beginnt ein ganz besonderes Erlebnis: Sie überqueren mit dem Personenboot den **Golf von Nicoya** und legen auf der **Isla de Chira** an. Hier lernen Sie bei einer Fahrt mit dem Inselbus diese typische Fischerinsel kennen, auf der die Zeit stehen geblieben scheint. Am Strand **Playa del Muerto** steigen Sie aus und genießen die Stille der Mangrovenwälder am Strand des Golfes. Je nach Stand der Gehzeiten wandern Sie am Strand nach **Montero** oder auf der Landstraße zur Lodge La Amistad (Sonnenschutz nicht vergessen!). Sie besuchen das Frauenprojekt D**amas de Chira**, das nachhaltigen Tourismus und Umweltbewusstsein auf die Insel gebracht hat. Nach dem Mittagessen laufen Sie zum Hafen Palito und treten hier die Fahrt mit dem Ausflugsboot der Fischerinnen durch die Mangrovenwälder von **San Pablo** an, in denen man normalerweise unzählige Reiher, Pelikane, Seeadler und Fregattvögel, den rosaroten Löffler und mit etwas Glück auch ein Krokodil beobachten kann.

Auf der HALBINSEL **Nicoya** erwartet Sie Ihr Bus und Sie fahren nach **Hojanacha** ins nahegelegene Waldreservat **Monte Alto**. Hier schützt eine Bürgerinitiative die vorhandenen Waldbestände und forstet die umliegenden Berge wieder auf, um die Wasserversorgung des Ortes und die Artenvielfalt des **Rio Nosara** zu sichern. Abendessen und Übernachtung in der wunderschönen, mitten im Wald, gelegenen Lodge.
Auch besteht die Möglichkeit, im halboffenen „Rancho“ unter Moskitonetzen zu schlafen – ein ganz besonderes Naturerlebnis!

5. Tag: Waldreservat Monte Alto, Orchideen und Naturschutz

Nach einem Vogelkonzert in der Morgendämmerung – oftmals wird man auch von Brüllaffen geweckt! - genießen Sie ein typisches Frühstück mit „Gallo Pinto“ mitten im Wald. Wer das Rezept des Gallo Pinto erlernen möchte, kann der Köchin beim Vorbereiten helfen! Besonders aktive TeilnehmerInnen können optional vor dem Frühstück zum **Mirador** (Aussichtspunkt) wandern. Danach erforschen Sie mit Ihrem Guide die Artenvielfalt des Waldreservats und lernen auf dem **Orchideenpfad** die Orchideenarten der Halbinsel **Nicoya** kennen. Bei einem visuellen Vortrag am Ende des Vormittags erhalten Sie Informationen über die Geschichte der Bürgerinitiative, welche vom deutschen Tropenverein Tropica Verde unterstützt wird, und die Umwelterziehung, die hier mit den umliegenden Schulen, den Bauern und der Universität in Nicoya betrieben wird. Am Nachmittag wandern Sie in das Nachbardorf und besuchen einen Bio-Bauern. Danach können Sie auf eigene Faust die Tiere im Reservat aufspüren und beobachten – ebenso am nächsten Morgen vor dem Frühstück.

6. Tag: Traumstrände in Carillo und Sámara

Nach dem Frühstück verlassen Sie **Hojancha** in Richtung Pazifik: Vamos a la Playa! Sie fahren durch eine palmenbestandene Hügellandschaft mit riesigen Teakplantagen nach **Puerto Carillo**: Von der Plaza des Ortes wandern Sie durch Mangoplantagen und Eichenwälder zu einer kleinen Bucht, von der man je nach Ebbe und Flut zu natürliche Bassins mit vielen bunten Fischen gelangt. Dann wandern Sie zurück durch den Ort zur **Playa Carillo**, wo Sie den Rest des Vormittags verbringen (Sie können baden oder am Strand spazieren). Danach wandern Sie weiter nach **Samara**, durch beide Buchten und ein kurzes Stück die Verbindungsstraße entlang. Am Rand des Ortes, 5 min vom Strand entfernt, beziehen Sie Ihre Zimmer im Hotel Belvedere, dessen Garten und Pool zum Entspannen einladen. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung: Genießen Sie die schöne Pazifikbucht, Strandbars und Cafés!

7. Tag: Entdeckertag Sámara: Playa, Bootstouren, Schildkröten

Der steht Ihnen zur freien Verfügung an einem der schönsten Strände des Landes. Heute können Sie in der palmenbestandenen Bucht von **Samara** baden, schwimmen, spazieren gehen oder einen Cocktail genießen. Optional können Sie eine geführte Bootstour auf dem Pazifik zur Beobachtung von Delfinen (mit etwas Glück kann man auch Schildkröten und Wale sehen), eine Kayakfahrt zur Insel Chora zum Schnorcheln, Kanu- und Radtouren, Reiten, Paragliding oder eine Canopy-Tour buchen – ganz nach eigener Wahl. Nachts kann man Schildkröten im Tierschutzgebiet **Camaronal** oder einmal im Monat in **Ostional** am zweitwichtigsten Schildkrötenstrand weltweit beobachten.

8. Tag: Kolonialkirche in Nicoya - Río Tempisque – Nebelwald Monteverde

Heute verlassen Sie die Pazifikküste und besichtigen in **Nicoya** die zweitälteste Kolonialkirche des Landes. Danach fahren Sie über die Tempisque-Brücke am Nationalpark **Palo Verde** aufs Festland und machen eine Pause in Limonal, wo man normalerweise aus nächster Nähe die rot-blauen Aras betrachten kann. Weiter geht‘s über die ehemalige Goldgräberstadt **Las Juntas de Abangares** hinauf durch Rinderweiden und Kaffeeplantagen auf die Zentrale Cordillera in die Nebelwaldregion **Monteverde**, – der Wiege des Ökotourismus des Landes. Das Mittagessen nehmen Sie bei der Frauenkooperative Caesm ein, die auch einen gut sortierten Souvenirladen und eine Schneiderwerkstatt betreibt. Danach lernen Sie bei einer Wanderung die typische Landschaft Monteverdes kennen und kommen in Ihr Hotel in Santa Elena.

9. Tag: Nebelwaldreservat Santa Elena

Heute Vormittag lernen Sie den artenreichsten aller tropischen Wälder, den **Nebelwald**, auf 1.800m Höhe kennen. Sie wandern durch die Primär- und Sekundärwälder des Reservats Santa Elena mit seiner Projektschule **Colégio Técnico**. Mit etwas Glück kann man hier den Göttervogel der Azteken, den Quetzal, beobachten. Mittagessen findet im Reservat statt. Monteverde ist das erste private Schutzgebiet des Landes - gegründet durch die hier siedelnden US-amerikanischen Quäker, die die Wasserversorgung für ihre Milchwirtschaft sichern wollten. Viel größer noch ist der hiesige „Regenwald der Kinder", der durch die Spendenaktionen von Schulkindern auf der ganzen Welt, besonders aus Skandinavien, ermöglicht wurde. Am Nachmittag können Sie optional einen weiteren Wanderweg im Reservat wählen (ca. 3 km, 3 Std, 300 HM) oder in Santa Elena den Schmetterlingsgarten, den Froschgarten oder das Serpentarium besuchen - oder am Abend an einer geführten Nachtwanderung teilnehmen.

10. Tag: Cañas - See und Vulkan Arenal - Fortuna

Auf einer Panoramastraße auf der Cordillera fahren Sie über **Tilaran** zum 80 km großen **Arenalstausee** vorbei an Wind- und Wasserkraftanlagen und üppiger tropischer Vegetation zum noch aktiven **Vulkan Arenal**. Von der Staumauer haben Sie einen einmaligen Blick auf die Lavafelder des Vulkans und wandern von hier aus ein Stück weit durch den Nationalpark am See entlang. Sie fahren dann weiter zur **Catarata Ökolodge**, die wunderschön zwischen Vulkan und dem Ort La Fortuna liegt. Am Nachmittag wandern Sie in den kleinen touristischen Ort **La Fortuna**.

11. Tag: Vulkan Cerro Chato – Wasserfall La Fortuna – Heilpflanzen – Thermalquellen

Nach dem Frühstück wandern Sie zum Kratersee des seit 2000 Jahren erloschenen Vulkans **Cerro Chato** (Anspruchsvolle Wanderung. Man kann 2 km/ ca.1,5 Std. mit einem Buszubringer abkürzen). Wer nicht so hoch hinaus möchte, kann auch zu dem in eine Urwaldschlucht stürzenden Wasserfall **La Fortuna** wandern und in dem sich hier bildenden Fluss baden. Am Nachmittag besuchen Sie den **Heilpflanzengarten** von Doña Cristina, lernen viel über den Wert dieser Geschenke der Natur und lassen sich auch die Hühnerproduktion und Biogasanlage zeigen. Abends empfehlen wir den Besuch der heißen Thermalquellen Arenal Paradise.

12. Tag: Sarapiqui – Puerto Limón – Cahuita

Morgens fahren Sie zur „**Leguanbrücke**“ in Muelle, wo man aus nächster Nähe diese urzeitlichen Geschöpfe beobachten kann. Dann geht es weiter durch das nördliche karibische Tiefland von **Sarapiqui**, an unendlichen Ananas- & Bananenplantagen vorbei an die Karibikküste. Danach lernen Sie bei einem 45 minütigen Spaziergang **Puerto Limon** kennen, die Hauptstadt der Karibik mit den wichtigsten Häfen des Landes und geprägt durch den Kaffee- und Bananenexport. An kilometerlangen Palmenstränden entlang geht die Fahrt weiter nach **Cahuita**, einem typischen afro-karibischen Fischerort. Die Lodge El Encanto, 50m vom Meer entfernt, mit erstklassigem Service sowie Pool und Whirlpool lädt zum Entspannen ein. Beim Abendessen lernen Sie die karibische Küche kennen. Die Lage der Lodge unweit des Zentrums ermöglicht es, den Abend bei einem Cocktail in einer der lokalen Bars ausklingen zu lassen.

13. Tag: Nationalpark Cahuita – Führung und Playa

Heute führen wir Sie durch den berühmten **Nationalpark Cahuita**, wo man mit etwas Glück wunderbar Kapuzineräffchen, Faultiere und manchmal auch Schlangen beobachten kann. Danach können Sie am Palmenstrand relaxen. Am Nachmittag können Sie optional eine Bootsfahrt zum Schnorcheln im Riff des Nationalparks buchen (US$ 25 p.P.).

14. Tag: Bribri-Indianer – San José

Vormittags besuchen Sie das Reservat **Kéköldi der Bribri-Indianer**. Während der Wanderung zum Mirador (Aussichtspunkt) erklärt Ihnen ein indianischer Führer, warum sie hier Leguane züchten, erläutert die Verwendung von Heilpflanzen und erzählt Geschichten aus der Mythologie seiner Vorfahren. Nach einem typischen Mittagessen treten Sie die Rückfahrt nach San José an, durchqueren den zweitgrößten Nationalpark des Landes und kommen nach San José. Ihr Hotel befindet sich in dem ehemaligen Villenviertel Escalante mit verschiedenen Cafés, Restaurants und Bars, 10 – 20 Gehminuten von allen Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt entfernt.

15. Tag: Abreise

Ihre Reise endet heute. Für letzte Souvenireinkäufe oder einen nochmaligen Besuch der Hauptstadt können Sie auf eigene Faust nochmals die Innenstadt von **San José** besuchen (ohne Reiseleitung). Anschließend folgt der Rückflug oder Ihr Verlängerungsprogramm.

16. Tag: Ankunft in Deutschland

Preisangaben pro Person im EZ bzw. DZ

Termin	pro Person im DZ
20.07.2018 - 04.08.2018	2.690,00 €
23.11.2018 - 08.12.2018	2.610,00 €

EZZ 375,00 €

ab 8 Personen

maximal 15 Personen

Leistungen

- Linienflug (in der Regel mit Iberia via Madrid)
- 14 Übernachtungen in kleinen Hotels und Lodges mit täglichem Frühstück, an Tag 4 & 5 in einfacher Urwaldlodge
- Halbpension am 2., 8., 9., 10. & 12. Tag, Vollpension am 3., 4., 5. & 14. Tag
- Deutschsprachige, qualifizierte Wanderreiseleitung
- Alle Transfers im privaten Kleinbus bzw. Boot
- Eintrittsgelder für Besuchs-/Besichtigungsprogramm
- Reiseführer Costa Rica & weitere Reiseinformationen
- Zertifikat für die Unterstützung des Aufforstungsprojekts „Monte Alto“

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 enthaltene Leistungen

- Die als »Möglichkeit« gekennzeichneten Aktivitäten
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben

Tipps und Hinweise

- Eine Unterbringung im Einzelzimmer kann am Tag 4 und 5 nicht garantiert werden
- Je nach Verfügbarkeit kann an Tag 1-3 und 14 das Hotel Marañón in Ciudad Colon gegen das Hotel Luz de Luna in der Innenstadt getauscht werden und umgekehrt. Es werden in jedem Fall Transfers in die Innenstadt angeboten.
- Programmänderungen vorbehalten
- Vorgeschriebene Impfungen: Keine / Empfohlen: Hepatitis A, Tetanus und Diphterie / Malariaprophylaxe nicht notwendig, Standby sinnvoll
- Visum/Pass: keine Visumpflicht, 6 Monate gültiger Reisepass
- Empfohlener Atmosfair-Beitrag: 120 € - Sie kompensieren Ihren Flug und wir schenken Ihnen einen Bonus. Hierbekommen Sie weitere Infos.
- CO2 - Bilanz dieser Reise pro Teilnehmer: 6,90 t
-

Spezialist für Costa Rica