



MITTELAMERIKA &amp; KARIBIK: COSTA RICA

## COSTA RICA – AUF NACHHALTIGEN PFADEN DURCH DIE TROPEN

> Wanderungen: 11 x leicht (2 - 4 Std.)

Im Aufforstungsprojekt der Selva Bananito Lodge einen Baum pflanzen

Durch den „Regenwald der Österreicher“ zur biologischen Station La Gamba wandern

Mit dem Kanu auf dem Fluss Tres Amigo paddeln und die heimischen Tiere beobachten

In den natürlichen Schwimmbecken und Wasserfällen des Rio Tico baden

Barfuß entlang der karibischen Strände im Cahuita-Nationalpark spazieren

In ökologisch geführten Lodges mitten in der Natur übernachten

Grüner, dichter Regenwald umgibt uns. Wir lauschen den Geräuschen des Dschungels, dem klirrenden Gesang des Glockenvogels. Zu Fuß erkunden wir den tropischen Wald, entdecken eine Vielzahl von Orchideen, die auf mächtigen, alten Baumstämmen wachsen. In der Selva Bananito Lodge, die aus Natur-Materialien und auf Stelzen gebaut ist, erfrischen wir uns in der solargeheizten Dusche. Bei fackelndem Kerzenlicht genießen wir unser typisch karibisches Abendessen. Die Geräusche der nachtaktiven Tiere begleiten uns in den Schlaf. Wir reisen abseits der üblichen Touristenpfade in abgelegenen Regionen und unterstützen mit unserem Besuch kleine Gemeinden und nachhaltige Projekte. Stolz führen uns die Bewohner von Zapotal durch ihre Zuckerrohrproduktion. Wir übernachten in ihren Privathäusern und haben so die Möglichkeit, sie näher kennenzulernen. Auf dieser Reise erkunden wir das Land so sanft wie möglich. Costa Rica steht wie kaum ein anderes Land für nachhaltigen Tourismus. Der Ansatz dafür wurde bereits in den 1970er Jahren mit der Gründung des ersten Nationalparks gelegt. Heute stehen mehr als 30 % der Landesfläche unter Naturschutz. Wir übernachten in Eco-Lodges in traumhafter Lage mitten in der Natur, um unseren CO2 Abdruck so gering wie möglich zu halten. An der Karibikküste laufen wir barfuß über den feinsandigen Strand und lassen uns das Wasser einer frischen Kokosnuss schmecken. Costa Rica – grüner geht's nicht.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Tag 1 Anreise

Flug von Frankfurt nach Costa Rica. Ankunft in San José und Transfer zum Hotel in Alajuela.

Fahrzeit: von 0.5 Std. - bis 0.5 Std.

Fahrstrecke: von 10 km - bis 10 km

### 2. Reisetag: Tag 2 Alajuela - Carara-Nationalpark - Ojochal

Nach dem Frühstück werden wir von unserem Reiseleiter im Hotel abgeholt. Auf dem Weg nach Ojochal machen wir einen Halt im Carara-Nationalpark, welcher Lebensstätte vieler verschiedener Tier- und Pflanzenarten ist. Bei einer Wanderung haben wir mit etwas Glück die Möglichkeit einen Ara zu beobachten. Anschließend fahren wir weiter zu unserem Hotel für heute Nacht. Die tropischen Gärten unserer Unterkunft laden uns dazu ein zu entspannen und ganz in Costa Rica anzukommen.

Fahrzeit: von 5 Std. - bis 5 Std.

Gehzeit: von 2 Std. - bis 3 Std.

Fahrstrecke: von 245 km - bis 245 km

Höhe: Aufstieg 200 Hm - Abstieg 200 Hm

### 3. Reisetag: Tag 3 Ojochal - Marino Ballena-Nationalpark - Ojochal

Den Vormittag verbringen wir in der Umgebung unserer Lodge. Man kann herrlich im Fluss baden oder zum nah gelegenen Wasserfall spazieren. Am Nachmittag gehts an den Strand von Uvita im Marino Ballena-Nationalpark. Der Park ist vor allem wegen seiner "Walflosse" bekannt, eine Sandbank die bei Ebbe entsteht. Wir haben die Möglichkeit uns im Wasser zu erfrischen, allerdings muss auf die starke Strömung geachtet werden.

Fahrzeit: von 1 Std. - bis 1 Std.

Gehzeit: von 1 Std. - bis 2 Std.

Fahrstrecke: von 45 km - bis 45 km

#### **4. Reisetag: Tag 4 Ojochal - Golfito**

Nach dem Frühstück fahren wir zur Esquinas Rainforest Lodge, welche sich mitten im Regenwald in einem Schutzgebiet befindet, das durch eine österreichische Stiftung unterstützt wird. Das Regenwaldgebiet Esquinas grenzt direkt an den Piedras Blancas-Nationalpark, welcher dadurch geschützt wird. Die Tropenstation La Gamba ermöglicht es außerdem zahlreichen internationalen Studenten, den Regenwald zu erforschen. Am Nachmittag besuchen wir die Station und erfahren viel über das ehrgeizige Projekt.

Auch in der Lodge spielt Nachhaltigkeit eine große Rolle, so ist sie zu 100 % CO2-neutral, alle Angestellten stammen aus dem nahe gelegenen Dorf La Gamba und die Speisen werden mit Zutaten aus den hoteleigenen Gärten zubereitet.

Fahrzeit: von 1.5 Std. - bis 1.5 Std.

Fahrstrecke: von 80 km - bis 80 km

#### **5. Reisetag: Tag 5 Golfito (Piedras Blancas - Nationalpark)**

Mit einem örtlichen Führer unternehmen wir eine Exkursion in den Nationalpark, der die größte Artenvielfalt von ganz Costa Rica aufweist. Der Nachmittag und Abend steht uns zur freien Verfügung am natürlichen Swimmingpool oder für einen Spaziergang auf den angelegten Wegen rund um die Lodge.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Höhe: Aufstieg 100 Hm - Abstieg 100 Hm

#### **6. Reisetag: Tag 6 Golfito - Hacienda Barú - Damas**

Heute fahren wir weiter zur Hacienda Barú, wo wir eine Wanderung durch einen Sekundär- und Primär-Regenwald unternehmen. Hier sind zahlreiche Vogelarten und auch einige Säugetiere heimisch. Im Anschluss fahren wir weiter nach Damas.

Fahrzeit: von 2.5 Std. - bis 2.5 Std.

Gehzeit: von 2 Std. - bis 3 Std.

Fahrstrecke: von 165 km - bis 165 km

## **7. Reisetag: Tag 7 Damas - Zapotal**

Nach dem Frühstück fahren wir ins Dorf Zapotal de Miramar, das sich im Herzen einer schönen grünen Hügellandschaft befindet. Die Dorfbewohner empfangen uns mit einem herzlichen "Pura Vida". Hier fühlt man sich auf Anhieb wohl und willkommen. Es geht in den Nebelwald des Reservats von Zapotal de Miramar, wo wir verschiedenste Vogelarten beobachten können. Wir wandern entlang des Flusses Jabonal, der an einem Ort eine kleine natürlich Lagune bildet. Oft werden hier Spuren von Tapiren gesichtet. Vielleicht haben wir ja Glück! Stolz führen uns die Einwohner anschließend durch ihre Zuckerrohrproduktion. Die traditionelle Mühle oder "Trapiche" wird auch heute noch von Ochsen angetrieben! Unser Abendessen wird landestypisch von einer "Tica" zubereitet. Wer mag ist herzlich eingeladen mitzuhelfen oder einfach nur über die Schulter zu schauen. Alle Produkte, die für das Essen verwendet werden, stammen aus der Region und wurden ökologisch nachhaltig angebaut.

Und weil uns das noch nicht genug ist, tauchen wir noch tiefer in die costa-ricanische Kultur ein und verbringen die heutige Nacht in den privaten Gästezimmern der Familien. Pura Vida!

Fahrzeit: von 2.5 Std. - bis 2.5 Std.

Gehzeit: von 2 Std. - bis 3 Std.

Fahrstrecke: von 135 km - bis 135 km

## **8. Reisetag: Tag 8 Zapotal - Monte Alto**

Heute lernen wir die Finca von Doña Betty kennen. Sie zeigt uns ihre Farm und erzählt wie sie die Finca mit nachhaltigen Methoden führt. Gegen Mittag geht es weiter über die Brücke „La Amistad“ über den Tempisque in die Provinz Guanacaste. Am Nachmittag erreichen wir das Schutzgebiet Monte Alto, in dem wir die Gemeinschaftszimmer für die kommenden beiden Nächte beziehen und gemeinsam zu Abend essen.

Fahrzeit: von 2.5 Std. - bis 2.5 Std.

Fahrstrecke: von 130 km - bis 130 km

## **9. Reisetag: Tag 9 Monte Alto**

Zu Fuß lernen wir heute das Reservat kennen, dabei wird der tropische Regenwald mit seiner hohen Dichte an Orchideen und Vogelarten entdeckt. Am Nachmittag lernen wir bei einem kurzen Vortrag mehr über das Aufforstungsprojekt der Bauern vor Ort und besuchen anschließend das nahe gelegene Dorf Hojancha.

Gehzeit: von 2 Std. - bis 3 Std.

## **10. Reisetag: Tag 10 Monte Alto - Barra Honda Nationalpark - La Fortuna**

Früh geht es heute los mit der Fahrt zum Barra Honda Nationalpark, wo wir eine Wanderung im Trockenwald unternehmen. Im Anschluss fahren wir weiter über den Arenalsee bis an den Fuß des Vulkans in die Arenal Observatory Lodge. Die Lodge ist das einzige Hotel innerhalb des Arenal Nationalparks und bietet Gelegenheit, den Primär- und Sekundärwald sowie einen der beeindruckendsten Vulkane Costa Ricas, nur einen Steinwurf entfernt, kennenzulernen. Einst errichtet, um Wissenschaftlern das Erforschen der vulkanischen Aktivitäten durch eine tiefe Felsschlucht geschützt zu ermöglichen, besteht die Lodge nun aus mehr als 350 ha Land und schönen tropischen Gärten.

Fahrzeit: von 4 Std. - bis 4 Std.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 170 km - bis 170 km

Höhe: Aufstieg 50 Hm - Abstieg 300 Hm

## **11. Reisetag: Tag 11 La Fortuna - Reservat El Silencio - Místico Park**

Heute besuchen wir das Reservat El Silencio und wandern durch den Primärwald. Auf der Wanderung erhaschen wir mit etwas Glück auch einen Blick auf eine der vielen Tierarten, die hier ihr Zuhause haben, wie z.B. Brüllaffen, Weißkopffaffen, Spinnen, Schlangen und Schmetterlinge. Am Nachmittag lernen wir den Wald Costa Rica's aus der Vogelperspektive kennen. Wir laufen über Hängebrücken und genießen die Aussicht über die Baumkronen.

Fahrzeit: von 0.75 Std. - bis 0.75 Std.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 20 km - bis 20 km

Höhe: Aufstieg 100 Hm - Abstieg 100 Hm

## **12. Reisetag: Tag 12 La Fortuna**

Den heutigen Tag haben wir zur freien Verfügung. Wir können durch die tropischen Gärten des Hotels schlendern oder die Zeit für einen optionalen Ausflug in La Fortuna nützen.

## **13. Reisetag: Tag 13 La Fortuna - Kanufahrt - Boca Tapada**

Unser Bus bringt uns nach Boca Tapada zu einer Anlegestelle am Fluss Tress Amigos. Nach einer kurzen Sicherheitsschulung geht es heute auf den Fluss. Wir steigen in Kanus, rudern über den Fluss und genießen die Ruhe des tropischen Regenwaldes. Hierbei können wir den Reichtum der Flora und Fauna beobachten, die die Umgebung bietet: Krokodile, Schildkröten, Leguane, Affen, Wasservögel und vieles mehr.

Fahrzeit: von 2.5 Std. - bis 2.5 Std.

Fahrstrecke: von 105 km - bis 105 km

#### **14. Reisetag: Tag 14 Boca Tapada**

Bei einer interessanten Wanderung lernen wir die Umgebung der Lodge kennen und erfahren dabei viel über die hier heimischen Tiere und Pflanzen. Halten Sie Ihre Kamera bereit! Den Nachmittag haben wir für eigene Erkundung zur freien Verfügung.

Gehzeit: von 2 Std. - bis 3 Std.

Höhe: Aufstieg 100 Hm - Abstieg 100 Hm

#### **15. Reisetag: Tag 15 Boca Tapada - Bananito - Selva Bananito**

Heute fahren wir durch die Hafenstadt Limón an die Atlantikküste. In der Nähe des kleinen Dorfes Bananito, der wie sein Name schon vorwegschickt, mitten in weitläufigen Bananenplantagen liegt, steigen wir für die letzten Kilometer zur Selva Bananito Lodge auf ein Allradfahrzeug um, mit dem wir einige Flüsse überqueren. Nach dieser abenteuerlichen Anreise erhalten wir einen ersten Einblick in die Naturschutzbemühungen des vorbildlichen Lodge-Projekts. Da hier mit Strom sehr sparsam umgegangen wird, wird das Abendessen zu einem besonders authentischen Naturerlebnis: Sie dürfen sich auf vorzügliche Dinner bei flackerndem Kerzenlicht freuen.

Fahrzeit: von 5.5 Std. - bis 5.5 Std.

Fahrstrecke: von 240 km - bis 240 km

#### **16. Reisetag: Tag 16 Selva Bananito**

Auf einem Naturlehrpfad lernen wir heute bei einer Wanderung so einiges über den hiesigen Dschungel. Am Nachmittag packen wir selbst an und tragen mit einem neu gepflanzten Baum unseren Teil zum Aufforstungsprojekt bei.

(Für die Wanderung empfehlen wir hohe Stiefel anzuziehen, die vor Ort geliehen werden können.)

Gehzeit: von 2 Std. - bis 3 Std.

Höhe: Aufstieg 100 Hm - Abstieg 100 Hm

#### **17. Reisetag: Tag 17 Selva Bananito - Cahuita**

Nach dem Frühstück verlassen wir den Dschungel und fahren an die Küste. Wir haben Zeit zum Entspannen am Pool oder für einen Spaziergang am Strand.

Fahrzeit: von 1 Std. - bis 1 Std.

Fahrstrecke: von 40 km - bis 40 km

## 18. Reisetag: Tag 18 Cahuita-Nationalpark

Wer möchte, kann heute am Strand entspannen, oder mit dem Reiseleiter eine Wanderung im Cahuita-Nationalpark unternehmen. Der Nationalpark ist direkt am Meer gelegen und umfasst den dazugehörigen, grün überwucherten Küstenstreifen mit herrlich einsamen Stränden. Auf einer Wanderung durch den Park haben wir gute Chancen verschiedene Tiere zu sichten, wie z.B. Weißschulterkapuziner, Mantelbrüllaffen, Faultiere und Waschbären. Außerdem bietet sich uns immer wieder die Möglichkeit, ein Bad im Meer zu nehmen.

Fahrzeit: von 0.25 Std. - bis 0.25 Std.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 5 km - bis 5 km

## 19. Reisetag: Tag 19 Karibikküste - San José

Nach dem Frühstück steht die Rückreise nach San José an. Am Nachmittag erkunden wir dann noch die Hauptstadt des Landes. Durch die pulsierende Fußgängerzone geht es zur architektonischen Schönheit, dem Nationaltheater. Weiter über die Plaza de la Democracia und dem Parlamentssitz, der Asamblea Legislativa kommen wir zum Nationalmuseum, der Estación del Atlántico und dem Parque España. Anschließend geht es zurück zum Hotel, wo wir uns von unserer Reiseleitung verabschieden.

Fahrzeit: von 4 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 200 km - bis 200 km

## 20. Reisetag: Tag 20 San José - Rückflug

Je nach Abflugzeit haben wir den Vormittag zur freien Verfügung. Rechtzeitig vor Abreise bringt uns unser Fahrer zum Flughafen und wir fliegen zurück nach Deutschland

Fahrzeit: von 1 Std. - bis 1 Std.

Fahrstrecke: von 30 km - bis 30 km

## 21. Reisetag: Tag 21 Ankunft

Ankunft in Deutschland.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
07.08.2023	27.08.2023	X	5.690 €
29.10.2023	18.11.2023	X	5.990 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis San José
- > Flug mit Iberia ab/bis Frankfurt via Madrid nach San José
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > 19 x Frühstück, 4 x Mittagessen, 9 x Abendessen
- > Übernachtung 12 in Lodges, 4 x in Hotels, 2 x in einer Herberge (Mehrbettzimmer) und 1 x im Homestay
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Reisekrankenschutz

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Andere deutsche Abflughäfen vorbehaltlich Verfügbarkeit: 80,00 €; Wien, Zürich: Aufpreis auf Anfrage (0 €)
- > Flugabzug möglich; Preis auf Anfrage (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag 900,00 € (26.02.2023, 15.04.2023, 07.08.2023, 28.10.2023) (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (900 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 300,00 €)
- > Trinkgelder
- > individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 14

## ATMOSFAIR



**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Danke, dass Sie helfen das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Costa Rica entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **5858 kg**. In Ihrem Reisepreis ist die Kompensation dieser Emissionen bereits inkludiert. Mit diesem Beitrag unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.