



COSTA RICA

CRC-COSTA-R-AC-AV

## Costa Rica Aktivreise



- Wunderschöne Biketour am Arenalsee
- Möglichkeit zum Kanufahren, Reiten, Rafting
- Wanderung mit Ausblick auf den Vulkan Arenal
- Relaxen und auch Surfen am Strand von Sámara

16 Tage

## Multiaktivreise - wandern, biken und andere Aktivitäten

Auf dieser Multiaktivreise erleben wir die fantastischen Naturwunder der klassischen Destination für Öko-Tourismus beim Wandern, Biken und anderen Aktivitäten mit der richtigen Portion Spaß! Wir haben das wichtigste vororganisiert und bieten zahlreiche abenteuerliche Unternehmungen. Vor allem während des 4-tägigen Aufenthalts am Pazifikstrand kann der Tagesablauf aber auch selbst ganz nach Lust und Laune bestimmt werden. Genießen, Spaß haben und ein faszinierendes Land entdecken. Costa Rica - pura vida!

### Leistungen

- Internationaler Flug ab/bis Frankfurt (in der Regel mit Iberia via Madrid, andere Abflughäfen auf Anfrage); bei kurzfristigen Anfragen kann es zu Aufpreisen kommen. **Achtung: bei einigen Terminen ist keine Flugverbindung inkludiert. Gerne suchen wir hier für Sie eine passende Flugverbindung heraus.**
- 14 Übernachtungen in Hotels und Lodges inkl. tägliches Frühstück
- Halbpension an den Tagen 2, 5, 7, 9 und 10
- Wasser, Säfte, Früchte & Snacks während der Biketouren
- Lokale deutschsprachige aventOURa - Reiseleitung
- Alle Transfers im eigenen klimatisierten Kleinbus
- Bereitstellung von Mountain-Bikes mit Helm an Tag 4, 7, 9, 11
- Eintritte für Besichtigungen, Nationalparks etc.
- Genannte Aktivitäten und Exkursionen
- Reiseführer Costa Rica & Praktische Reiseinfos
- Hochwertiges Giveaway

Hinweis: Die Termine der Mahlzeiten können unter Umständen vom Programm abweichen, werden in Ihrer Anzahl jedoch immer gleichbleibend sein.

*Bitte beachten Sie: In Ausnahmefällen kann auch eine englischsprachige Reiseleitung eingesetzt werden.*

### Nicht enthaltene Leistungen

- Optionale Ausflüge
- Persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Reise- und Krankenversicherung

## Allgemeines zur Reise

---

### Reiseprofil

Siehe Reiseverlauf

### Informationen

**Impfbestimmungen:** Für Europäische Reisende sind derzeit keine Impfungen für die Einreise nach Costa Rica vorgeschrieben. Bitte überprüfen Sie, ob die üblichen Impfungen wie Polio, Tetanus und ggf. Typhus ihre Wirksamkeit noch nicht verloren haben. Costa Rica hat ein vorbildliches Gesundheitssystem – hier werden Sie im Notfall gut versorgt. In San José gibt es englisch- und deutschsprachige Ärzte.

**Ideale Reisezeit:** ganzjährig bereisbar

**Visum/Pass:** keine Visumpflicht; Reisepass mind. 6 Monate gültig. Für den Flug über die USA müssen die dort geltenden Einreisebestimmungen beachtet werden.

Die Ausreisesteuer in Höhe von 29 USD ist bereits im Flugpreis enthalten

In Costa Rica besteht Helmpflicht!

## Weitere Informationen

**Achtung:** Bei einigen Terminen ist keine Flugverbindung inkludiert. Gerne suchen wir hier für Sie eine passende Flugverbindung heraus.

- 11.10.2024 - 26.10.2024
- 08.11.2024 - 23.11.2024 - Mindestteilnehmerzahl erreicht
- 21.12.2024 - 05.01.2025 - Preis ohne Flug
- 31.01.2025 - 15.02.2025
- 07.03.2025 - 22.03.2025
- 11.04.2025 - 26.04.2025 - Preis ohne Flug
- 18.07.2025 - 02.08.2025 - Preis ohne Flug
- 15.08.2025 - 30.08.2025 - Preis ohne Flug
- 10.10.2025 - 25.10.2025 - Preis ohne Flug
- 07.11.2025 - 22.11.2025 - Preis ohne Flug
- 19.12.2025 - 03.01.2026 - Preis ohne Flug

## Zubehör

- Ein E-Bike kann bei den Fahrradtouren (4 Tage) für 200,- EUR dazu gebucht werden

## Reisebedingungen

min. 8 max. 14 Personen bei einer Absagefrist bis 21 Tage vor Reisebeginn. Stornostaffel laut Reisebedingungen des Veranstalters.

## Reiseroute

---

### 1. Tag: Anreise (ca. Flug: 14 Std. 30 Min. / Transfer: 30 Min.)

Willkommen in Costa Rica! Bei Ankunft am Flughafen werden wir bereits von unserer Reiseleitung erwartet. Nach einem kurzen Meet & Greet geht es schließlich zum Hotel nach San José. Hier können wir uns nun erst einmal vom langen Flug erholen. Übernachtung im Parque del Lago Boutique Hotel

### 2. Tag: Nationalpark Vulkan Irazu & Stadtbesichtigung Cartago

Nach dem Frühstück geht es zunächst 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. Bei klarer Sicht kann man am Gipfel sogar 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 (Hinweis: die Lagune ist meist nur während der Regenzeit zu sehen). Danach geht es für uns zur malerischen Altstadt in Cartago, wo wir mit unserem Reiseleiter auf den Spuren der Geschichte das Stadtzentrum erkunden. Hier haben wir auch die Möglichkeit ein Mittagessen auf eigene Kosten zu genießen und einen ATM aufzusuchen. Anschließend machen wir uns wieder auf den Weg zurück. Wir werden außerdem unseren Bike-Guide treffen, der mit uns eine kurze Probe der Räder durchführt, damit wir optimal auf unsere vor uns liegende Abenteuer vorbereitet sind. Zum Abschluss des Tages erwartet uns ein Abendessen im Hotel. Übernachtung im Parque del Lago Boutique Hotel (F/-A)

Bus: ca. 2 Stunden

Gehweg: ca. 3 km / ca. 1,5 - 2 Stunden auf ca. 3400 m Höhe // Schwierigkeitsgrad 1 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! Übernachtung in Sarapiquí Rainforest Lodge (F/-/-)

Bus: ca. 2,5 Stunden

### **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 teils durch den Wald. Vorbei an Flüssen und Bächen genießen wir die Tour und die bezaubernde Landschaft. Mit etwas Glück sehen wir Affen, Leguane, Insekten, Schmetterlinge und viele Arten von Vögeln. 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. Abhängig der Tourzeit haben wir vor der

Tour oder anschließend die Möglichkeit ein leckeres Abendessen im Restaurant des Tirimbina Reservats auf eigene Kosten zu genießen. Hinweis: die Nachtwanderung im tropischen Regenwald kann bei starkem Regen aus Sicherheitsgründen nicht durchgeführt werden. Übernachtung in Sarapiquí Rainforest Lodge (F/-/-)

Gehweg: ca. 4 km / ca. 2 Stunden

Fahrrad: ca. 24 km / 540 Höhenmeter / hügelig / Schwierigkeitsgrad 2 von 3

### **5. Tag: Paddeln auf dem Río San Carlos**

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, sodass wir mit Hilfe unserer Guides so viele Tiere wie möglich entdecken und beobachten können. Unterwegs machen wir einen Stopp für ein gemeinsames Picknick. Nach Ankunft genießen wir ein gemeinsames

Mittagessen in der Lodge. Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung. Wir können die Ruhe und Zeit in der Natur genießen oder einen kleinen Streifzug durch den Regenwald in Eigenregie unternehmen. Übernachtung in Boca Tapada Lodge (F/M/-)

Bus: ca. 2 Std.

Boot: Kajak Tour ca. 2 Std. / Schwierigkeitsgrad 2 von 3

## **6. Tag: Dschungel satt & Bootstour auf dem Rio San Carlos**

Heute geht es in 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, und über 350 Vogelarten, darunter Papageien, Tukane und Kolibris. Mithilfe unseres naturkundigen Guides bekommen wir sicher das ein oder andere Exemplar zu Gesicht. Die Gegend ist außerdem Hauptnistplatz des Grünen Ara, von dem in Costa Rica nur noch ca. 200 Exemplare leben. 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, mit der Kamera einige einzigartige Exemplare für die Ewigkeit festzuhalten. Im Dorf San Carlos können wir einen kleinen Zwischenstopp einlegen, um uns bei einem kühlen Getränk zu erfrischen, bevor es wieder zurück zur Lodge geht. Übernachtung in Boca Tapada Lodge (F/-/-)

Gehweg: ca. 5 km / ca. 3 Stunden / Schwierigkeitsgrad 1 von 3

Boot: ca. 2,5 bis 3 Stunden

## **7. Tag: Radtour im Tiefland und entspannen in den Thermalbädern von La Fortuna**

Wir nehmen Abschied von unserer Dschungellodge und satteln unsere Bikes, denn wir fahren von Boca Tapada durch Tiefland bis Richtung Pital. Wir haben die Möglichkeit, die Natur um uns herum mit einer frischen Brise in unserem Gesicht zu genießen und mit ein bisschen Glück den ein oder anderen Exoten in den Baumwipfeln zu erspähen. Danach steigen wir wieder in den Bus und legen das restliche Stück bis nach La Fortuna zurück. Bei guten Wetterverhältnissen können wir bereits bei Ankunft den majestätischen Vulkan in seiner vollen Pracht bestaunen. Zum Abend hin gönnen wir uns zum Abschluss des Tages ein entspannendes Bad in den heißen Quellen der Eco Termales Hot Springs oder einer vergleichbaren Thermalquelle und beenden den Tag mit einem gemeinsamen Abendessen. Übernachtung im Hotel Arenal Montechiari (F/-/A)

Bus: ca. 1,5 Std.

Fahrrad: ca. 35km / ca. 2 Stunden / Schwierigkeitsgrad 2 von 3

## **8. Tag: Nationalpark Vulkan Arenal - El Silencio Trail**

Den heutigen Tag beginnen wir mit einer Wanderung im Nationalpark Vulkan Arenal. Die Vegetation, die sich uns hier bietet, ist erst nach dem historischen Ausbruch 1968 entstanden. Sehr beeindruckend, wie sich die Natur diesen einst zerstörten Lebensraum wieder zurückgenommen und mit Leben gefüllt hat. Wir wandern auf dem „El Silencio“ Trail zu den erkalteten Lavafelsbrocken. Mit etwas Glück können wir Faultiere, Brüllaffen, Kolibris und andere Vogelarten beobachten. Der Nachmittag steht für verschiedene, optionale Aktivitäten zur freien Verfügung. Unsere Reiseleitung ist uns bezüglich Tipps & Ausflugsmöglichkeiten natürlich sehr gerne behilflich. Übernachtung im Hotel Arenal Montechiari (F/-/-)

Gehweg: ca. 7 km / ca. 3 Stunden / Schwierigkeitsgrad 2 von 3

## **9. Tag: Biken von Nuevo Arenal nach Rio Celeste**

Nach dem Frühstück wartet das nächste Abenteuer 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. In der Lodge angekommen können wir uns dort noch etwas auf eigene Faust umschauen, bevor wir uns für ein gemeinsames Abendessen wieder zusammenfinden. Übernachtung in Celeste Mountain Lodge (F/-A)

Bus: ca. 75 km / 2 Stunden

Fahrrad: ca. 40 km / ca. 2 - 3 Stunden / ca. 300 Hm / Schwierigkeitsgrad 2-3 von 3

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

## **10. Tag: Nationalpark Vulkan Tenorio & Rio Celeste**

Wir besuchen den Tenorio-Nationalpark, berühmt für seinen gleichnamigen Vulkan und den Celeste-Fluss, seinen türkisblauen Wasserfall, vulkanische Fumarolen und die Teñideros, wo sich das Wasser vermischt und seine schöne türkise Farbe annimmt. Mit etwas Glück können wir einige Tiere wie Faultiere, Tukane, Affen, Vögel, Nasenbären usw. auf dem etwa 3-stündigen Spaziergang durch den Wald beobachten. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Wir entspannen in unserer Lodge oder planen optional einen eigenen Ausflug. Unsere Reiseleitung hat uns auch hier die besten Tipps parat. Heute Abend treffen wir uns dann wieder für ein gemeinsames Abendessen. Übernachtung in Celeste Mountain Lodge (F/-A)

Verpflegung: Frühstück & Abendessen

Gehweg: ca. 6 - 8 km / ca. 3 Stunden / Schwierigkeitsgrad 2 von 3

## **11. Tag: Bike Tour entlang der Ruta de la Leche nach Nicoya**

Heute fahren wir entlang der Panamericana mit dem Bus in Richtung Pazifikküste, bis wir Limonal erreichen. 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. Dort steigen wir in den Bus um, lehnen uns zurück und setzen unsere Reise nach Sámará fort. In Sámará angekommen, verabschieden sich unser Guide, Bike Guide und Fahrer von uns und machen sich wieder auf den Rückweg nach San José. Wir hingegen werden die nächsten Tage ganz entspannt am Strand verbringen. Übernachtung im Hotel Belvedere (F/-/-)

Bus: ca. 195 km / ca. 4 Stunden

Fahrrad: ca. 40 km / ca. 3 Stunden / ca. 180 Höhenmeter / Schwierigkeitsgrad 2 von 3

## **12. Tag: Ocean Safari**

Wir steigen an Bord eines Bootes und erkunden auf dieser geführten Tour die Gegend um den Strand Samaras. Das klare Wasser ist die Heimat von Großen Tümmlern und Fleckendelfinen und dient auch als Wanderroute für Buckelwale, die zu bestimmten Zeiten des Jahres nach Süden ziehen. Nach der Delfinbeobachtung können wir die Unterwasserwelt auf eigene Faust mit Schnorchelausrüstung erkunden. Die Tour ist für alle Altersgruppen und Schwierigkeitsgrade geeignet. Übernachtung im Hotel Belvedere (F/-/-)

Boot: ca. 3 Stunden

## **13. Tag: Die Seele baumeln lassen**

Heute genießen wir unseren freien Tag und lassen ganz nach dem Motto "Pura Vida" unsere Seele baumeln oder wir unternehmen optional auf eigene Faust eine der zahlreichen Ausflüge, die vor Ort angeboten werden. Übernachtung im Hotel Belvedere (F/-/-)

#### **14. Tag: Zurück nach San José**

Heute heißt es Abschied nehmen von unserem kleinen Strandparadies. Wir fahren zurück nach San José, wo wir gegen Nachmittag eintreffen. Übernachtung im Studio Hotel (F/-/-)  
Bus: ca. 220 km / ca. 6,5 Stunden

#### **15. Tag: Abreise (ca. Transfer: 30 Min. / Flug: 14 Std. 30 Min.)**

Passend zur Abflugzeit werden wir am Hotel abgeholt und zum Flughafen gebracht. Mit vielen spannenden Eindrücken & Erfahrungen treten wir nun unsere Heimreise an. Wir wünschen einen guten Flug! (F/-/-)

#### **16. Tag: Ankunft in der Heimat**

Ankunft am Zielflughafen. Willkommen zuhause!

## **Unterkunft**

---

### **Hotel**

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.



## Bilder und Eindrücke

