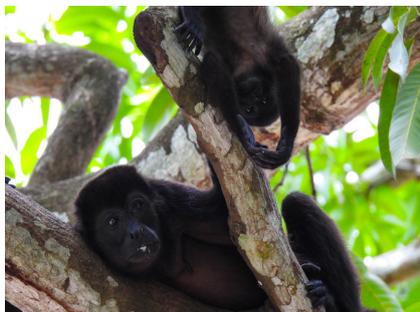




Costa Rica Costa Rica active

Kleingruppenreise: Aktiv Costa Rica entdecken!



Reisebeschreibung

Aktiv Costa Rica erleben! Auf dieser Reise erleben Sie die fantastischen Naturwunder der klassischen Destination für Ökotourismus beim Wandern, Biken und weiteren spannenden Aktivitäten und natürlich mit der richtigen Portion Spaß! Der Aufenthalt am wundervollen Pazifikstrand am Ende der Rundreise bietet sich hervorragend an, um die Reise nochmals Revue passieren zu lassen. Costa Rica - Pura Vida!

Reisetyp: Gruppenreisen

Dauer: 16 Tage

Teilnehmer: 6-14

Reisestationen: 7

Ihr Link zur Reise mit allen verfügbaren Terminen:

<https://www.aventoura.de/reisen/costa-rica-active#termine>

Ihr Reiseberater

Andreas Senkel

a.senkel@aventoura.de

+49 (0) 761 - 21 16 99-16



Reiseverlauf

1. Tag | Ankunft in San José

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 oder vergleichbar

Unterkunft: San José

Bus: ca. 45 Min.



2. Tag | Nationalpark Vulkan Irazú & Stadtbesichtigung Cartago

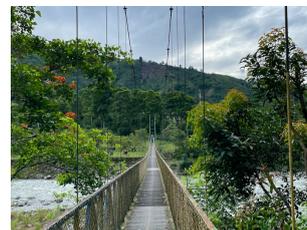
Nach dem Frühstück geht es zunächst in den "Gemüsegarten" Costa Ricas an den Hängen des Vulkans Irazú. Hier werden Kartoffeln noch auf 3.000 m Höhe angebaut! In der indigenen Sprache wird der Vulkan Irazú „grollender Berg“ genannt und ist mit 3.432 m der höchste und auch aktivste Vulkan Costa Ricas. 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. 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 und entspannen uns im Hotel für das bevorstehende Abenteuer. Übernachtung im Parque del Lago Boutique Hotel oder vergleichbar

Unterkunft: San José

Verpflegung: Frühstück

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 oder vergleichbar

Unterkunft: Sarapiquí

Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 2,5 Stunden





4. Tag | Bootsausflug mit anschließender Radtour und Nachtwanderung

Heute frühstücken wir früh, denn es wird ein langer Tag werden. Nach unserem typischen Frühstück fahren wir zum Hafen des Sarapiquí-Flusses, wo das Boot auf uns wartet, um uns zu einer Tour auf diesem majestätischen Fluss zu bringen. Hier werden wir eine Vielzahl von Fauna und Flora beobachten können. Unser Reiseleiter wird uns hierbei über die Bedeutung des Flusses und seine Rolle in der Geschichte der Region erklären. Wir werden an den Wäldern der Organisation für tropische Studien OTS vorbeikommen, einem Tierschutzgebiet, in dem wichtige Studien zur Erhaltung der Tiere durchgeführt werden. Nach einer zweistündigen Fahrt erreichen wir die Gemeinde Los Arbolitos, ein Dorf, das 1964 in der Zeit des Booms der Bananenplantagen gegründet wurde. Los Arbolitos ist ein typisches ländliches Dorf in Costa Rica, sehr malerisch, wo unser Fahrradpersonal mit Obst und Wasser auf uns wartet, um Energie für unsere erste Radtour der Reise zu sammeln. Wir radeln auf einer Schotterstraße durch Bauernhöfe und Teile des Sekundärwaldes, wo uns der Gesang der Aras und Tukane begleitet, zwischen ländlichen Dörfern des echten Costa Rica. Nach 15 km Schotterstraße biegen wir auf eine Asphaltstraße ein, die uns durch Bananenplantagen nach Puerto Viejo de Sarapiquí führt, wo uns ein Bad im Swimmingpool des Hotels erwartet. Heute Abend genießen wir dann ein leckeres Abendessen im Tirimbina Reservatrestaurant und begeben uns zu einer Nachtwanderung, auf welcher wir die verschiedensten Exoten per Nacht bestaunen und das Leben des Dschungels in der Nacht kennenlernen können. Hinweis: die Nachtwanderung im tropischen Regenwald kann bei starkem Regen aus Sicherheitsgründen nicht durchgeführt werden. Übernachtung in Sarapiquí Rainforest Lodge oder vergleichbar



Unterkunft: Sarapiquí

Verpflegung: Frühstück & Abendessen

Gehweg: ca. 4 km / ca. 2 Stunden

Fahrrad: ca. 28 km / ca. 2 Stunden / 430 Höhenmeter / hügelig / Schwierigkeitsgrad 1 von 3

5. Tag | Paddeln auf dem Rio 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 oder vergleichbar



Unterkunft: Boca Tapada

Verpflegung: Frühstück & Mittagessen

Bus: ca. 1 Std.

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



6. Tag | Dschungel satt im tropischen Primärwald

Wir streifen achtsam und mit viel Ruhe geführt von unserem naturkundigen Guide durch den tropischen Primärwald: Ein etwa 8 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. Die Gegend ist auch Hauptnistplatz des Grünen Ara, von dem in Costa Rica nur noch ca. 200 Exemplare leben. Am Rande des Regenwaldes laden mehrere Lagunen zur »Wasserpirsch« in bereitstehenden Kanus ein (optional). Hier lassen sich eine Vielzahl von Bromelien, Fledermäuse, die über das Wasser laufenden »Jesus-Christus«- Eidechsen und am Abend auch Kaimane hautnah beobachten. Unvergesslich sind auch die Abende auf der Terrasse bei einem kühlen Drink, untermalt vom Konzert der Dschungelbewohner. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, wir können zum Beispiel an einer optionalen Bootstour durch den Regenwald teilnehmen und den idyllischen Fluss entlanggleiten. Übernachtung in Boca Tapada Lodge oder vergleichbar

Unterkunft: Boca Tapada

Verpflegung: Frühstück

Gehweg: ca. 8 km / ca. 3 Stunden / Schwierigkeitsgrad 1 von 3



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 Paradise Hot Springs oder einer vergleichbaren Thermalquelle und beenden den Tag mit einem gemeinsamen Abendessen. Übernachtung im Hotel Arenal Montechiari oder vergleichbar

Unterkunft: La Fortuna

Verpflegung: Frühstück & Abendessen

Bus: ca. 1,5 Std.

Fahrrad: ca. 35km / ca. 2 Stunden / Schwierigkeitsgrad 2 von 3 / ca. 260 Höhenmeter



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 & Ausfüßmöglichkeiten natürlich sehr gerne





behilflich. Übernachtung im Hotel Hotel Arenal Montechiari oder vergleichbar

Unterkunft: La Fortuna

Verpflegung: Frühstück

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 umschaun, bevor wir uns für ein gemeinsames Abendessen wieder zusammenfinden. Übernachtung in Celeste Mountain Lodge oder vergleichbar

Unterkunft: Vulkan Tenorio

Verpflegung: Frühstück & Abendessen

Bus: ca. 75 km / 2 Stunden

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



10. Tag | Nationalpark Vulkan Tenorio & Rio Celeste

Wir besuchen den Tenorio-Nationalpark, berühmt für seinen gleichnamigen Vulkan und den Celeste-Fluss. Es bieten sich großartige Blicke auf den umgebenden Regenwald. Wir besuchen den Färberplatz, tief im tropischen Wald gelegene, unterirdisch gespeiste Heißwasserquellen sowie den eindrucksvollen Wasserfall. 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 oder vergleichbar

Unterkunft: Vulkan Tenorio

Verpflegung: Frühstück & Abendessen

Gehweg: ca. 6 - 8 km / ca. 3 Stunden / Schwierigkeitsgrad 2 von 3 / 253 Stufen



11. Tag | Bike Tour durch die Bajuras und über die Puente de La Amistad nach Nicoya

Heute verlassen wir unser Hotel in Rio Celeste und fahren in die Gegend von Samara, aber zuerst machen wir unsere letzte Fahrradtour: Diese Tour ist ein Spektakel des Trockenwaldes, wo wir 20 km lang über fast autofreie Straßen fahren können, zwischen Rinderfarmen und Teakholzplantagen, Dörfern mitten im Nirgendwo und vielen Guanacaste-Bäumen, dem costaricanischem Nationalbaum. Wir fahren durch die berühmten „Bajuras“, wie sich die Ebenen in Costa Rica nennen, das Land der „Sabaneros“, der hiesigen Cowboys. Dann erreichen wir die Autobahn, auf der wir nur 3 km fahren, aber die Gelegenheit haben, die Puente de La Amistad zu überqueren, die längste Brücke Costa Ricas, die über den majestätischen Tempisque-Fluss führt. In der Ferne können wir den Nationalpark Palo Verde sehen,





ein Schutzgebiet für Wasservögel. Sobald wir die Brücke überquert haben, bieten unsere Mitarbeiter Snacks und Getränke an und verabschieden sich für die Rückfahrt nach San Jose. Wir hingegen werden die nächsten Tage ganz entspannt am Strand verbringen.

Übernachtung im Hotel Giada oder vergleichbar

Unterkunft: Sámara

Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 195 km / ca. 4 Stunden

Fahrrad: ca. 23 km / ca. 2 Stunden / ca. 140 Höhenmeter / Schwierigkeitsgrad 2 von 3

12. Tag | Ocean Safari

Heute werden wir von unserem Hotel zu einer spannenden Tour abgeholt - wir machen eine Oceanesafari! 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 Giada oder vergleichbar

Unterkunft: Sámara

Verpflegung: Frühstück

Boot: ca. 3 Stunden / Schwierigkeitsgrad 0 von 3



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 Giada oder vergleichbar

Unterkunft: Sámara

Verpflegung: Frühstück



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 oder vergleichbar

Unterkunft: San José

Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 220 km / ca. 6,5 Stunden



15. Tag | Abreise

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!

Unterkunft: Abreise

Verpflegung: Frühstück

Bus: ca. 14 km / 1 Stunde





16. Tag | Rückankunft in der Heimat

Ankunft am Zielflughafen. Willkommen zuhause!

Unterkunft: Ankunft am Zielflughafen

Unsere Leistungen

- Internationaler Flug ab/bis Frankfurt (in der Regel mit Iberia via Madrid) - bei kurzfristigen Anfragen kann es zu Aufpreisen kommen.

Andere Abflughäfen (wie z.B. in Deutschland, Schweiz oder Österreich) bieten wir Ihnen gerne auf Anfrage an.

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 4, 5, 7, 9 und 10
- Wasser, Säfte, Früchte & Snacks während der Biketouren
- Lokale deutschsprachige avenTOURa - Reiseleitung

Hinweis: in Ausnahmefällen kann auch eine englischsprachige Reiseleitung eingesetzt werden.

- 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.

Nicht enthaltene Leistungen

- Optionale Ausflüge
- Persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Reise- und Krankenversicherung
- Internationaler Flug bei entsprechend ausgewiesenen Terminen



Details zur Reise

- Flughafentransfers sind nur am Tag der An- und Abreise inklusive, andernfalls gegen Aufpreis.
- Programmänderungen vorbehalten
- Die im Programmablauf erwähnten Unterkünfte können je nach Reiseternin noch geändert werden und sich hierdurch auch die Mahlzeiten verschieben (Anzahl der inkl. Essen bleibt hierbei aber gleich)
- Anforderungen: guter Gesundheitszustand, gute Grundfitness
- Ein E-Bike kann bei den Fahrradtouren (4 Tage) für 200,- EUR dazu gebucht werden.
- Hinweis zur Verfügbarkeit der E-Bikes:

Bitte beachten Sie, dass die Ausstattung und Verfügbarkeit unserer E-Bikes je nach Nachfrage, Wartung und saisonale Bedingungen variieren kann, weshalb wir eine frühzeitige Reservierung empfehlen. Bei Fragen oder für weitere Informationen hierzu stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

- Die Daten (wie Reisezeiten, Distanzen, etc.), welche in den Tages- und Aktivitätsbeschreibungen zu finden sind, sind stets eine voraussichtliche Angabe und unterliegen operativen Änderungen vor Ort. Diese Angaben sind keine vertragliche Zusicherung der Umsetzung entsprechender Kilometer- und Zeitangaben, da diese den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten unterliegen. Die Zeitangaben sind als reale Fahr-, bzw. Wanderzeiten zu verstehen, zu denen dann noch Pausen für Fotos, etc. hinzukommen.

Bitte beachten Sie unbedingt unser offenes Wort zu Aktivitäten & Fitnesslevel im Detailprogramm. Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie den körperlichen Anforderungen gewachsen sind, stehen wir Ihnen natürlich sehr gerne für ein klärendes Gespräch zur Verfügung.

Weitere Informationen können Sie unserem Detailprogramm entnehmen
Detailprogramm Active 2025