



## Costa Rica Costa Rica Mit dem E-Bike

Kleingruppenreise durch das Naturparadies



### Reisebeschreibung

Costa Rica ist das Mekka für Reisende, die dem Stress und der Langeweile der modernen Welt entfliehen wollen. Das kleine Land im Mittelamerika ist der Platz, um Ruhe zu finden und die Verbindung zur Natur wiederherzustellen.

Auf dieser Tour erkunden wir das Naturparadies Costa Rica gemütlich mit modernen E-Bikes. Wir radeln durch spektakulären Landschaften, mit rauchenden Vulkanen, üppigen Regenwäldern, einsamen Stränden und der beeindruckenden Tierwelt. Vom Hochland im Orosi-Tal radeln wir durch das karibische Tiefland und Kaffeeplantagen zum Vulkan Arenal. Weiter geht die Tour Richtung Guanacaste zum imposanten Vulkan Rincon de la Vieja. Im Anschluss lassen wir die Tour entspannt an der Pazifikküste ausklingen.

Unser Guide zeigt Ihnen viele Attraktionen des Landes und vermittelt Ihnen einen Einblick in Biologie und Ökologie, soziale und wirtschaftliche Hintergründe sowie in Kultur und Lebensweise der Ticos, wie sich die Costa-ricanerInnen selbst nennen.

**Reisetyp:** Gruppenreisen

**Dauer:** 16 Tage

**Teilnehmer:** 6-10

**Reisestationen:** 7

**Ihr Link zur Reise mit allen verfügbaren Terminen:**

<https://www.aventoura.de/reisen/mit-dem-e-bike-durch-costa-rica#termine>

### Ihr Reiseberater

**Luis Felipe Romero Cruz**

lf.romero@aventoura.de

+49 (0) 761 - 21 1699-35



## Reiseverlauf

### 1. Tag | Ankunft in San José

Ihre Anreise nach Costa Rica erfolgt individuell (ohne Reiseleitung). In San José angekommen, erwartet Sie unser Fahrer direkt am Ausgang des Flughafens mit einem Schild mit Ihrem Namen. Er bringt Sie zum Gruppenhotel. Am Abend lernen wir unseren Reiseleiter kennen. Dieser wird noch eine kleine Einführung bezüglich der Tour, Sitten (im Land) und Dinge, die beachtet werden sollten, machen. Wer möchte kann gerne danach noch in der Stadt zu Abend essen (nicht im Preis inbegriffen). Der Reiseleiter empfiehlt Ihnen gerne ein paar Restaurants und erklärt Ihnen auch den Weg vom Hotel aus

Unterbringung im Hotel Colonial o.ä.

**Unterkunft:** Hotel Colonial o.ä.

### 2. Tag | Zwischen den Vulkanen: Vulkan Irazú und Vulkan Turrialba

Nach unserem tropischen Frühstück fahren wir 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. Am Gipfel kann man bei klarer Sicht beide Meere sehen, das Karibische Meer und den Pazifik. Hier machen wir einen Spaziergang in der Mondlandschaft, die zur türkis schimmernden Schwefellagune des 1.050 m breiten und 300 m tiefen Hauptkraters führt.

Die panoramareiche Talfahrt legen wir dann mit dem Fahrrad zurück. Die Piste wechselt zwischen Asphalt & Schotter. Wir fahren bis nach Turrialba und blicken direkt auf den gleichnamigen Vulkan. Dann geht es mit den E-Bikes weiter bis nach La Pastora, wo wir unsere erste Tour beenden. Unter Bus bringt uns zu unserer Unterkunft in Cartago.

Gemeinsames Abendessen in einem landestypischen Restaurant Unterbringung im Hotel Rinconcito Verde o.ä.

**Unterkunft:** Hotel Rinconcito Verde o.ä.

**Verpflegung:** Frühstück & Abendessen

**Fahrrad:** ca. 29 km/ 2 Std mehrere Steigungen & Downhill (steil bergab); ca. 2150 Hm Schwierigkeitsgrad 2 von 3

### 3. Tag | E-Bike Tour im schönen Orosí Tal

Nach einem typisch costaricanischen Frühstück satteln wir wieder unsere Fahrräder und beginnen mit einer malerischen und leicht zu bewältigenden Tour durch das bezaubernde Orosí-Tal. Wir starten am alten Tempel von Ujarras, einem der ersten Tempel in Costa Rica, umgeben von vielen Kaffeeplantagen, einem See und Vögeln, denen wir auf unserem Weg immer wieder begegnen werden. Es handelt sich um eine leicht hügelige, asphaltierte und zum Teil mit Schotter bedeckte Strecke mit wenig Verkehr und toller Aussicht. Links können wir einen Blick auf den Tapanti-Nationalpark erhaschen und rechts sehen wir den Río Grande de Orosí. Wir fahren zunächst in die Richtung des Tapanti Nationalparks und fahren dann Richtung Ziel dem Orosí-Kolonialtempel, wo wir schließlich eine Hängebrücke überqueren und von dort





aus mit dem Bus zu unserer Unterkunft gebracht werden. Anschließend Mittagessen (auf eigene Kosten) und Bustransfer nach Cartago zu unserem Hotel. Am Abend wird es dann ein gemeinsames Abendessen geben. Unterbringung im Hotel Rinconcito Verde o.ä.

**Unterkunft:** Hotel Rinconcito Verde o.ä.

**Verpflegung:** Frühstück

**Fahrrad:** ca. 35 km; ca. 2,5 Stunden; ca. 600 Hm Schwierigkeitsgrad 2 von 3

#### 4. Tag | Kaffeetour und Weiterfahrt ins Karibische Tiefland

Heute lassen wir unsere E-Bikes im Transportbus. Nach dem Frühstück bringt uns unser Bus zur Doka State Kaffeeplantage, 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.

Der Rest des Tages steht zur Verfügung & Entspannung.

Am Abend gemeinsames Abendessen in einem landestypischen Restaurant. Unterbringung in der Sarapiquí Rainforest Lodge o.ä.

**Unterkunft:** Sarapiquí Rainforest Lodge

**Verpflegung:** Frühstück & Abendessen



#### 5. Tag | E-Bike Tour in der Region Sarapiquí – Abenteuer Nachtwanderung

Heute 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 zum Teil durch den Wald, wo wir mit etwas Glück Tiere wie Affen, Leguane, Insekten, Schmetterlinge und viele Arten von Vögeln sehen werden. Vorbei an Flüssen und Bächen genießen wir die Tour und die bezaubernde Landschaft. Hinweis: die Durchführung dieser Radtour ist abhängig von den Wetterbedingungen.

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. Da die Tour uns durch tropischen Regenwald führt, kann die Tour bei starkem Regen aus Sicherheitsgründen nicht durchgeführt werden. Hinweis: die Nachtwanderung im tropischen Regenwald kann bei starkem Regen aus Sicherheitsgründen nicht durchgeführt werden. Unterbringung in der Sarapiquí Rainforest Lodge o.ä.

**Unterkunft:** Sarapiquí Rainforest Lodge

**Verpflegung:** Frühstück

**Gehweg:** ca. 4 km, ca. 2,5 Stunden, einfach – mittelschwer

**Fahrrad:** ca. 24 km über Asphalt, Schotter & teils Wiese; hügelig, ca 1,5 Stunden, ca 550 Hm Schwierigkeitsgrad 2 von





## 6. Tag | Biken entlang des Arenalsees nach El Castillo

Mit dem majestätischen Arenal vor Augen fahren wir mit unseren Rädern auf einer Straße entlang des Arenalsees. Am größten See Costa Ricas werden wir den Blick auf den Vulkan genießen können, der sich im See spiegelt, und mehrere Flüsse passieren.

Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Fragen Sie Ihren Reiseleiter nach den besten Möglichkeiten in der Umgebung.

Den Abend beschließen wir mit einem gemeinsamen Abendessen in einem landestypischen Restaurant.

Unterbringung im Hotel Arenal Oasis Ecolodge o.ä.

**Unterkunft:** Hotel Arenal Oasis Ecolodge o.ä.

**Verpflegung:** Frühstück & Abendessen

**Fahrrad:** ca. 25 km; ca. 370 Hm, teils Schotter, ca. 1,5 Stunden Schwierigkeitsgrad 1 von 3

## 7. Tag | Wanderung am Vulkan Arenal

Heute Morgen unternehmen wir eine Wanderung im Nationalpark. Die Vegetation, die sich uns hier bietet, ist erst nach dem historischen Ausbruch 1968 entstanden. Es ist erstaunlich zu sehen, wie sich die Natur diesen einst zerstörten Lebensraum wieder zurücknimmt und mit Leben füllt. Wir wandern auf dem „Silencio-Trail“ zu den erkalteten Lavafelsbrocken. Mit etwas Glück können wir Brüllaffen, Kolibris und andere Vogelarten beobachten. Im Anschluss fahren wir zurück zu unserer gemeinsamen Unterkunft.

Am Nachmittag frei für verschiedene, optionale Aktivitäten.

Unterbringung im Hotel Arenal Oasis Ecolodge o.ä.

**Unterkunft:** Hotel Arenal Oasis Ecolodge o.ä.

**Verpflegung:** Frühstück

**Gehweg:** ca. 3,5 km, ca. 2,5 Stunden, mittelschwer



## 8. Tag | Radtour zwischen den Vulkanen

Mit einem schmackhaften Frühstück beginnen wir unser heutiges Abenteuer. Unser Bus bringt uns in die Stadt Nuevo Arenal, Nachfolger der Altstadt von Arenal, wo sich heute der Staudamm befindet. Anschließend satteln wir unsere Räder und beginnen unsere Fahrt. Für etwa 22 km fahren wir auf und ab durch kleine Dörfer und wunderschöne Landschaften, bevor wir den Weg verlassen und auf einer nicht asphaltierten Straße nach Tierras Morenas fahren. Begleitet werden wir von den Geräuschen der Windkraftwerke und der einzigartigen Aussicht auf die Küste. Zu unserer Rechten haben wir bei guten Wetterbedingungen Sicht auf den Vulkan Tenorio und den Vulkan Miravalles, der für sein Projekt für geothermale Energie bekannt ist. Sofern wir noch genug Energie haben, fahren wir mit den E-Bikes in die Täler von Guancaste. In der wunderschönen Grassteppe können wir beobachten, wie die Cowboys ihre Rinder von der einen auf die andere Seite treiben. Wir fahren weiter bis zur Ausfahrt auf die berühmte Schnellstraße Panamericana, welche Alaska mit dem Tapón del Darién in Panama verbindet. Dort angekommen, nehmen wir den Bus und fahren zum Rincón de la Vieja, dem dritten Vulkan unserer heutigen Reise.

Im Anschluss fahren wir in unser Hotel uns essen dort zu Abend. Unterbringung in der





Hacienda Guachipelin o.ä.

**Unterkunft:** Hacienda Guachapelin o.ä.

**Verpflegung:** Frühstück & Abendessen

**Fahrrad:** ca. 35 km, ca 3 Stunden, 650 Hm aufwärts, 1000 abwärts Schwierigkeitsgrad: von 3 von 3 (Daten dieser Tour unterliegen operativen Änderungen)

### 9. Tag | Wasserfall Oropéndola, Termales del Río Negro und Moorbäder

Heute gönnen wir uns wieder eine verdiente Fahrradpause. Mit dem Bus fahren wir zu den Thermalquellen von Río Negro, welche durch ihre Reichhaltigkeit an Mineralien eine therapeutische und verjüngende Wirkung haben und deshalb schon seit Jahrhunderten von Völkern der ganzen Welt genutzt werden.

Umgeben von tropischem Trockenwald, bieten die Thermalquellen von Río Negro Ruhe und Entspannung in schöner Kulisse. Das kristallklare Wasser des Flusses fließt durch 10 Schwimmbecken, die auf natürliche Weise am Flussufer entstanden sind. Die Becken, die durch die Hängebrücken auf beiden Uferseiten erreicht werden können, sind reichhaltig an Mineralien und werden in den Tiefen auf natürliche Art vom Vulkan Rincón de la Vieja erwärmt.

Den heißen, vulkanischen Schlamm können Sie für eine kurähnliche Behandlung des ganzen Körpers benutzen. Sobald der Schlamm getrocknet ist, waschen Sie diesen im kalten Wasser des Flusses wieder ab, bevor Sie sich erneut in die Thermalquellen begeben. Nach dieser verdienten Entspannungspause holt uns der Bus ab und wir fahren an den Strand. Gemeinsames Mittagessen in einem landestypischen Restaurant.

Unterbringung in der Hacienda Guachapelin o.ä.

**Unterkunft:** Hacienda Guachapelin o.ä.

**Verpflegung:** Frühstück & Mittagessen



### 10. Tag | Entlang des Vulkans Rincón de la Vieja

Am heutigen Morgen schwingen wir uns nach dem Frühstück auf unsere E-Bikes und suchen uns die Wege, die den Vulkan Rincón de la Vieja umrunden. Unsere Pfade führen uns über roten Schlamm, Flusstesteine und Vulkangestein. Außerdem durchfahren wir extreme Klimabedingungen wie Hitze, Feuchtigkeit, Nebel und möglicherweise Regen, während wir die wunderschöne Aussicht genießen.

Nachdem wir den Vulkan umrundet haben genießen wir ein spätes Mittagessen (nicht inbegriffen) und entspannen uns. Am Abend wird dann wie gewöhnlich ein Dinner serviert.

Unterbringung in der Hacienda Guachipelin o.ä.

**Unterkunft:** Hacienda Guachapelin o.ä.

**Verpflegung:** Frühstück & Abendessen

**Fahrrad:** ca. 25 km; ca. 3 Stunden; hügelig, ca 200 Hm Schwierigkeitsgrad: 2 von 3



### 11. Tag | E-Bike Tour El Pelón de la Bajura – Fahrt an die Pazifikküste

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



Seite 5 von 8



„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 Sámara fort. Unterbringung im Hotel Giada o.ä.

**Unterkunft:** Hotel Giada o.ä.

**Verpflegung:** Frühstück

**Fahrrad:** ca. 37 km, ca. 1 Stunde 40 Minuten, ca 300 Hm Schwierigkeitsgrad 1 von 3 (Sonnenschutz & Wasser nicht vergessen!)

## 12. Tag | E-Bike Tour entlang der Pazifikstrände

Heute satteln wir zum letzten Mal unsere E-Bikes und unternehmen eine längere E-Bike Tour entlang der Strände des Pazifiks. Wir starten just ab Hotel und fahren zunächst nach Barco Quebraro, dann weiter nach Barrigona und von dort aus an den Strand von Carillo. Nach einer kleinen Pause geht es zurück nach Sámara. Weitere Details folgen.

Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung: Entspannung am Strand oder andere optionale Aktivitäten sind möglich.

Unterbringung im Hotel Giada o.ä.

**Unterkunft:** Hotel Giada o.ä.

**Verpflegung:** Frühstück

**Fahrrad:** ca. 25 km, ca 1,5 Stunden, ca 270 Hm Schwierigkeitsgrad: 1 von 3



## 13. Tag | Entspannung am Strand & Zeit für eigene Aktivitäten

Es gibt kaum einen besseren Ort, um die Vorzüge der paradiesischen Umgebung in vollen Zügen zu genießen, als den Traumstrand von Sámara auf der Halbinsel Nicoya. Wir wohnen in einem kleinen, gemütlichen Hotel in Meeresnähe ohne Animationsstress und die sonstigen Störfaktoren der größeren Touristenorte. Der kleine Fischerort bietet einige Strandrestaurants, Bars, Einkaufsmöglichkeiten und vor allem einen herrlichen Sandstrand. Natürlich können hier auch verschiedenste kleinere oder längere optionale Exkursionen unternommen werden. Lokale Agenturen bieten z.B. einen Ausflug zur Delphinbeobachtung oder eine Kajaktour zur Isla Chora. Surffans finden hingegen im unweit gelegenen Nosara traumhafte Bedingungen zum Wellenreiten. Unterbringung im Hotel Giada o.ä.

**Unterkunft:** Hotel Giada o.ä.

**Verpflegung:** Frühstück



## 14. Tag | Entspannung und Rückfahrt nach San José

Der Morgen ist zur freien Verfügung.

Mittags (ca. 13 Uhr) müssen wir uns wohl oder übel von unserem kleinen Strandparadies losreisen. Mit dem Transfer-Bus geht es zurück nach San José, wo wir gegen Abend eintreffen. Alternativ: Verlängern Sie noch einige Tage an der Pazifikküste und entdecken Sie noch weitere Highlights der Region (sprechen Sie uns hierzu gerne an!) Unterbringung im Hotel Parque del Lago o.ä.

**Unterkunft:** Hotel Parque del Lago o.ä.

**Verpflegung:** Frühstück





### 15. Tag | Adios Costa Rica

Es ist Zeit auf Wiedersehen zu sagen. Nach dem Frühstück werden wir zum Flughafen San José gebracht, um nach Hause zu fliegen oder unser karibisches Abenteuer fortzusetzen.

**Verpflegung:** Frühstück

### 16. Tag | Willkommen zu Hause!

Mit tollen Erlebnissen und einzigartigen Momenten im Kopf und im Herzen kehren wir nach Hause zurück.

**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 2\* und 3\* Hotels
- Im Programm angegebene Verpflegung
- Tour im Privatbus mit Klimaanlage. Das Fahrzeug dient auch als Support auf der ganzen Reise
- Im Programm angegebene Ausflüge
- Englischsprachiger Reiseleiter mit Fahrradkenntnissen
- Eintritt in die Nationalparks
- E-Bike
- Hochwertiges Giveaway

## Nicht enthaltene Leistungen

- Nicht angegebene Mahlzeiten und Getränke
- Extra Fahrradausrüstung und Fahrradbekleidung

## Details zur Reise

- Maximale Höhe: 3.432 msnm
- Minimale Höhe: 0 msnm
- Gesamtstrecke mit dem Fahrrad: ca. 390 km



- Technisches Niveau: 3 (1 Leicht – 3 Schwer)
- Kondition: 3 (1 Leicht – 3 Schwer)
- Raderfahrung: 3 (1 Leicht – 3 Schwer)
- Landschaftsgenuss: 3 aktive Vulkane, ländliche Dörfer, Ruinen, koloniale Kirchen, Thermalquellen, Regenwald, Trockenwald, Strand
- Aktivitäten: Wanderungen, Thermalbäder, Tanzstunden, vulkanische Schlamm-bäder, etc.
- Temperaturen: 18° in den Bergen; Durchschnittstemperatur von 30° bis 35° im restlichen Land
- Die Daten (wie Reisezeiten, Distanzen, etc.), welche in den Tages- und Aktivitätsbeschreibungen zu finden sind, sind stets eine voraussichtliche Angabe und unterstehen 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.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserem Detailprogramm.

Dieses können Sie hier downloaden:

[Detailprogramm 2024](#)