



## 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! Wir bieten Ihnen auf Ihrer Rundreise eine Vielzahl von erlebnisreichen Unternehmungen an. An einigen Tagen können Sie Ihren Tagesablauf dann aber auch selbst ganz nach Lust und Laune bestimmen, ganz nach dem Motto: Genießen, Spaß haben und ein faszinierendes Land entdecken! Der Aufenthalt am wundervollen Pazifikstrand am Ende der Rundreise bietet sich dann hervorragend an, die Erlebnisse 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

**Lukas Hagner**

l.hagner@aventoura.de

+49 (0) 761 - 21 16 99-18



## 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. 16 km / ca. 45 Min.

### 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 Serpentinenstraße 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. 100km / ca. 2,5 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 Sarapiquis Rainforest Lodge oder vergleichbar

**Unterkunft:** Sarapiquí

**Verpflegung:** Frühstück

**Bus:** ca. 2,5 Stunden





#### 4. Tag | Bootsausflug mit anschließender Radtour und Nachtwanderung

Der heutige Tag startet mit einer entspannten Bootstour auf dem Río Sarapiquí. Wir werden zusammen mit unserem Guide ganz entspannt die idyllische Flusslandschaft im Dschungel Sarapiquí erkunden. Mit etwas Glück werden wir bereits hier die verschiedensten Exoten zu Gesicht bekommen. Danach starten wir mit einer Bike Tour in der dschungelartigen Region von Sarapiquí. Es geht durch eine ländlichere Gegend vorbei an 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. Vor der Tour stärken wir uns bei einem gemeinsamen Abendessen im Reservatrestaurant. Hinweis: die Nachtwanderung im tropischen Regenwald kann bei starkem Regen aus Sicherheitsgründen nicht durchgeführt werden. Übernachtung in Sarapiquis 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

**Boot:** ca. 2 - 2,5 Stunden

#### 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 Stop 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, untermaßt 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. 8,5 km / Dauer ca. 3,5 - 4 Stunden / Schwierigkeitsgrad 1 von 3

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

Wir nehmen Abschied von unserer Dschungelodge 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 majestatischen 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. 26 km / 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 & Ausfügsmöglichkeiten 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

Das nächste Abenteuer wartet auf uns, denn in der Region um den Arenal lässt es sich auch fantastisch Biken! Zuerst fahren wir aber mit unserem Bus etwas entlang des Arenalsees, vorbei an dem Dorf Nuevo Arenal, wo wir einen optionalen Halt für einen Kaffee in der berühmten deutschen Bäckerei einlegen können. Von dort sind es dann nur noch ein paar Minuten bis zu einem Örtchen namens Alto del Saíno, wo unser Fahrradpersonal auf uns wartet. Hier beginnt unsere heutige Radtour mit einer etwa 17 km langen Bergabstrecke, wobei wir einen atemberaubenden Blick auf die nördlichen Ebenen haben werden. Wenn das Wetter es zulässt, kann man den Vulkan Tenorio und den Nicaraguasee erblicken. Wir erreichen dann das Dorf San Rafael de Guatuso und setzen unseren Weg auf einem flachen Stück fort, umgeben von Yucca-, Ñampi-, Ananas- und Bananenplantagen, vorbei an kleinen Dörfern bis zu unserem letzten Halt im Dorf Rio Celeste. Hier endet unser Fahrradabenteuer für heute. In unserer heutigen 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 oder vergleichbar

**Unterkunft:** Vulkan Tenorio

**Verpflegung:** Frühstück & Abendessen

**Bus:** ca. 75 km / 2 Stunden

**Fahrrad:** ca. 35 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 fahren wir mit dem Bus entlang der Panamericana bis zur Pazifikküste. Nach einer kurzen Kaffeepause unterwegs treffen wir uns mit unseren Fahrradguides zu einer letzten gemeinsamen Fahrt, satteln unsere Räder und beginnen unsere Radtour. Die ersten 10 km verläuft diese auf Asphalt, wobei unser Begleitfahrzeug und der Bus uns im Bedarfsfall begleiten werden. Es ist eine landschaftlich sehr schöne Strecke, die sowohl die Sinne als auch unsere Kondition anspricht. Wir genießen die Flora und Fauna des typischen Trockenwaldes von Guanacaste, der dort vorherrscht. Natürlich bleibt auch genug Zeit für den einen oder anderen



Schnappschuss. Nach den ersten 10 km fährt der Bus bis zum Ende der Route, aber unser Begleitfahrzeug wird uns den weiteren Weg über begleiten. Der zweite Teil führt durch das Dorf Porozal, Trockenwald, Teakholzfarmen, wo uns auch viele Farmtiere erwarten. Mit etwas Glück sehen wir die Sabaneros, die Cowboys von Costa Rica in Aktion. Durch sehr ruhige Straßen und vorbei an kleinen Gemeinden erreichen wir nach etwa 35 km unser Ziel, die Puente de la Amistad. Dort genießen wir ein kühles Getränk, ein paar Fotos und verabschieden uns von unseren Bikeguides, die nach San José zurückfahren. Wir steigen in den Bus ein, lehnen uns zurück und setzen unsere Reise nach Samara fort. In Samara angekommen, verabschieden sich unser Reiseleiter und Fahrer von uns und machen sich auf den Weg zurück nach San José. Wir hingegen werden die nächsten Tage am Strand verbringen und entspannen. Hinweis: Das Fahrradpersonal wird am Tag vor der Radtour die Route checken, da es sich um eine Route durch private Grundstücke handelt. Im Bedarfsfall wird auf eine Alternativroute in der Gegend umgeplant mit derselben Kilometeranzahl.

Übernachtung im Hotel Giada oder vergleichbar

**Unterkunft:** Sámara

**Verpflegung:** Frühstück

**Bus:** ca. 195 km / ca. 4 Stunden

**Fahrrad:** ca. 35 km / ca. 3 Stunden / ca. 260 Höhenmeter: teils auf, teils ab / Schwierigkeitsgrad 2 von 3

## 12. Tag | Ocean Safari

Heute werden wir von unserem Hotel zu einer spannenden Tour abgeholt - wir machen eine Oceanseafari! 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 Tümmern 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

Morgens haben wir nochmals etwas Freizeit, um den Strand zu genießen. Gegen 10 Uhr heißt es dann Abschied nehmen von unserem kleinen Strandparadies. Mit dem Transfer Bus geht es zurück nach San José, wo wir gegen Abend eintreffen. Übernachtung im Studio Hotel oder vergleichbar



Seite 6 von 9





**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 aus Deutschland, Österreich oder der Schweiz nach San Jose und zurück mit Iberia, Lufthansa Group, Air Canada oder United Airlines in der Economyklasse - vorbehaltlich Verfügbarkeit. Bei kurzfristigen Anfragen kann es zu Aufpreisen kommen. Hinweis: Wenn bei einem Termin kein Flug mit angeboten wird (siehe "Termine & Preise"), suchen wir hierbei für Sie gerne eine passende Flugverbindung heraus.

- 14 Übernachtungen in Hotels und Lodges inkl. tägliches Frühstück

- Halbpension an den Tagen 4, 5, 7, 9 und 10

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

- Wasser, Säfte, Früchte & Snacks während der Biketouren (inkl. Wasserflasche)

- Lokale deutschsprachige adventOURa - Reiseleitung

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

- Flughafentransfer am Ankunftsstag inkl. Meet & Greet

- Transport im modernen Fahrzeug

- Privattransfer von Samara nach San José an Tag 14 (ohne Guide)

- Flughafentransfer am Abflugtag

- Bereitstellung von Mountain-Bikes mit Helm an Tag 4, 7, 9, 11

Hinweis: Mountainbikes in diversen Größen: für Personen mit einer Körpergröße unter 160 cm verfügen wir über Fahrräder der Größe XS, eine Größe darunter kann nicht garantiert werden.

- Eintritte für Besichtigungen, Nationalparks etc.

- Genannte Aktivitäten und Exkursionen

- Reiseführer Costa Rica & Praktische Reiseinfos

- Hochwertiges Giveaway



## Nicht enthaltene Leistungen

- Optionale Ausflüge
- Persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Reise- und Krankenversicherung
- Internationaler Flug bei entsprechend ausgewiesenen Terminen
- Klickschuhe/Pedale können leider nicht vor Ort bereitgestellt werden, aber selbst mitgebrachte Klickschuh- Pedal Kombinationen installieren wir gerne kostenfrei vor Ort.

## 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 Reisetermin noch geändert werden und sich hierdurch auch die Mahlzeiten verschieben (Anzahl der inkl. Essen bleibt hierbei aber gleich)
- Anforderungen: guter Gesundheitszustand, gute Grundfitness
- Je nach Reisezeit müssen Sie auch mit höheren Temperaturen und entsprechender Luftfeuchtigkeit gut zureckkommen. Sollten einzelne Streckenabschnitte Ihnen zu viel abverlangen oder sollten Sie sich an einem der Tage nicht fit genug fühlen, dann haben Sie jederzeit die Option in unser Begleitfahrzeug umzusteigen.
- 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 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.

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 2025/2026