

Ortrun Egelkraut

# *Costa Rica*

Natur pur zwischen  
Atlantik und Pazifik

VISTA  POINT VERLAG

# Inhalt



## Pura vida, pura natura

Das wahre Leben in unberührter Natur . . . . . 6

Chronik der Geschichte Costa Ricas: Aus  
der Armut zu einem selbstbewussten Volk . . . 23

## COSTA RICA IN 13 TAGEN UND MEHR ENTDECKEN

**1. Tag** **Programm: San José** . . . . . 36  
**Chaos mit Charme**  
Die Hauptstadt San José . . . . . 45

**Zusatztage** **Programm: Osa-Halbinsel und  
Nationalpark Tortuguero** . . . . . 58  
**Wasser von oben und von unten** . . . . . 62

**2. Tag** **Route: San José – Alajuela – Vulkan Poás –  
Waterfall Gardens – Heredia – Sarchi –  
San José (183 km)** . . . . . 70  
**Bizarre Formen und leuchtende Farben** . . . 74

**Zusatztag** **Mit dem Teufel Lambada tanzen**  
Rafting auf dem Río Reventazón . . . . . 84

**3. Tag** **Route: San José – Nationalpark Vulkan Ira-  
zú – Cartago – Orosí – Turrialba (164 km)** . . 86  
**Paradies im Schatten des grollenden Berges** . . 90

**4. Tag** **Route: Turrialba – Guayabo – Turrialba –  
Siquirres – Puerto Limón (133 km) – Cahuita  
(178 km)** . . . . . 100  
**Auf dem Basar der alten Kulturen** . . . . . 102

**Exkurs** **Im gelben Ding steckt sozialer Zündstoff** . . 110

**5. Tag** **Route: Puerto Limón – Cahuita – Nationalpark  
Cahuita – Puerto Viejo de Talamanca (61 km)** . 114  
**Karibische Träume an der »reichen Küste«** . . 118

**6. Tag** **Route: Puerto Viejo – Puerto Limón –  
Siquirres – Guápiles – Puerto Viejo de  
Sarapiquí (226 km)** . . . . . 128  
**Mit der Seilbahn im Kronendach  
des Dschungels** . . . . . 131





7. Tag	<b>Route:</b> Puerto Viejo de Sarapiquí – Fortuna (106 km) . . . . .	138
	<b>Ein Feuerwerk wie auf Kitschpostkarten</b> . . . . .	141
<b>Zusatztag</b>	<b>Wo der Pfeffer wächst</b> In der Laguna del Lagarto Lodge . . . . .	148
8. Tag	<b>Programm:</b> Fortuna – Arenal-See und Umgebung . . . . .	150
	<b>Aktivitäten rund um den Arenal-See</b> . . . . .	153
9. Tag	<b>Route:</b> Fortuna – Arenal – Tilarán – Las Cañas – Liberia (148 km) . . . . .	159
	<b>Blütenpracht der Tropen</b> Die trockene Provinz Guanacaste . . . . .	162
10. Tag	<b>Programm:</b> Nationalpark Santa Rosa – Baden am Pazifik . . . . .	168
	<b>Stationen der Geschichte</b> . . . . .	170
	<b>Pferdetour vor einer Westernkulisse</b> . . . . .	178
<b>Zusatztage</b>	<b>Programm:</b> Strände . . . . .	180
	<b>Strände am Pazifik und Golf von Nicoya</b> . . . . .	183
11. Tag	<b>Route:</b> Liberia – Jacó – Quepos – Manuel Antonio (Variante 1: 343 km; Variante 2: 257 km) . . . . .	188
	<b>Vom Tummelplatz der Wasservögel zu den schönsten Stränden</b> . . . . .	194
<b>Zusatztage</b>	<b>Programm:</b> Monteverde . . . . .	201
	<b>Faszinierendes Schauspiel im Nebelwald</b> . . . . .	206
12. Tag	<b>Route:</b> Manuel Antonio – Dominical (47 km)/ Manuel Antonio – San José (180 km) . . . . .	208
	<b>»Affentreff« am Kathedralenkap</b> . . . . .	210
13. Tag	<b>Route:</b> Dominical – San Isidro – Cerro de la Muerte – Cartago – San José (170 km) . . . . .	216
	<b>Der König der Vögel gibt sich die Ehre</b> . . . . .	219

#### SERVICE

<b>Reiseplanung</b> . . . . .	224
<b>Reisedaten</b> . . . . .	231
<b>Sprachhilfen</b> . . . . .	237

Orts- und Sachregister . . . . .	240
Namenregister . . . . .	244
Zeichenerklärung . . . . .	246
Bildnachweis und Impressum . . . . .	248