

19-tägige geführte Wanderreise Costa Rica in Hotels & Dschungel-Lodges ab/bis Frankfurt inkl. Flug

Costa Rica begeistert mit einer **außergewöhnlichen Vielfalt auf kleinem Raum**. Unsere Wanderreise führt uns zu **rauchenden Vulkanen**, wilden Küsten, versteckten Wasserfällen und in **abgelegene Regionen**, die nicht jeder Besucher erreicht. Zwischen **Pazifik** und **Karibik** entdecken wir die unterschiedlichen Facetten des Landes, begegnen Tukanen, Affen und Faultieren und genießen immer wieder das entspannte Lebensgefühl der „Ticos“, für die „Pura Vida“ weit mehr als nur ein Spruch ist.

Höhepunkte & Geheimtipps Costas Ricas

Im Norden erwarten uns im **Rincón de la Vieja Nationalpark** dampfende Fumarolen, heiße Quellen und blubbernde Schlammlöcher – eine faszinierende Welt vulkanischer Aktivität. Rund um den perfekt geformten **Vulkan Arenal** wandern wir über alte Lavafelder, vorbei an **türkisfarbenen Flüssen und versteckten Wasserfällen**. Im Hochland tauchen wir in die mystische Atmosphäre der **Nebelwälder** ein, während uns an der **Karibikküste** Reggae-Klänge, palmengesäumte Strände und kleine Küstenorte empfangen. Stets begleitet von der **beeindruckenden Tierwelt** Costa Ricas – von farbenprächtigen Aras und schillernden Kolibris bis hin zu Tapiren, Nasenbären und anderen exotischen Bewohnern des tropischen Dschungels.

Durchquerung des Corcovado Nationalparks

Der absolute Höhepunkt der Reise sind drei Nächte auf der **abgelegenen Osa-Halbinsel im Süden Costa Ricas**. Bereits die Bootsanreise durch Mangrovenkanäle und entlang der wilden Pazifikküste vermittelt **echtes Abenteuer- und Robinson-Crusoe-Feeling**. Mitten im legendären **Corcovado-Nationalpark** durchqueren wir zu Fuß das geschützte Gebiet **von La Sirena bis nach Carate** und übernachten unterwegs in der einfachen Zeltlodge mitten im Dschungel. Wenn am Abend nur noch das Rauschen des Meers und die Stimmen der Tropennacht zu hören sind, wird spürbar, wie ursprünglich dieser besondere Ort geblieben ist. Gerade in der kleinen Gruppe können wir Costa Rica so **intensiv, authentisch** und mit viel Raum für Tier- und Naturbeobachtungen erleben.

Unsere Costa Rica Reiseroute



Die Höhepunkte dieser Costa Rica-Reise

- Corcovado Intensiv: Drei Tage im Nationalpark mit Wanderung von La Sirena nach Carate & Übernachtung in komfortabler Zeltlodge
- Vulkan Irazú – Riesiger Krater, karge "Mondlandschaft" & Aussicht auf zwei Meere am höchsten Vulkan Costa Ricas (3.432 m)
- Karibik-Pur: Cahuita Nationalpark & traditionelle Kakaopflanzung
- Wandern entlang erkalteter Lavafelder & zum Wasserfall am Vulkan Arenal – mit seiner perfekten Kegelform ein fantastisches Fotomotiv
- Nationalpark Tenorio mit hellblauem Fluss und Wasserfall Río Celeste
- Best-of Wildlife: Einzigartige Tierbegegnungen in allen Klimazonen – vom Nebelwald bis zum tiefen Dschungel am Pazifik
- Insider-Highlight: Authentisches Dorfprojekt Los Campesinos abseits der üblichen Pfade mit Fokus auf Naturschutz und lokaler Kultur
- Bunter Göttervogel im unberührten Nebelwald bei San Gerardo

- Aktiver Vulkanismus im Rincón de la Vieja Nationalpark – Brodelnde Schlammlöcher, dampfende Fumarolen & Baumriesen

Passt diese Reise zu mir?

- Kleingruppenreise - max. 12 Teilnehmer/innen
- Deutschsprachige Reiseleitung
- Unterbringung in Hotels, Lodges & im Zelt-Camp
- Schwierigkeitsgrad 3/4
- Hoher Erlebnisfaktor mit umfangreichem Tagesprogramm, vielfältigen Landschaften & ausgiebigen Wanderungen

UNSERE LEISTUNGEN

Im Preis enthalten

- ? Deutschsprachige, durchgängige Reiseleitung ab/bis San José
- ? Internationale Flüge mit Air Canada oder Lufthansa ab/bis Frankfurt (nach Verfügbarkeit; Flugzuschlag möglich)
- ? Rail & Fly (2. Klasse) in ab/bis Deutschland & Österreich
- ? Transfers im privaten Kleinbus lt. Reiseverlauf
- ? 2 x Bootsfahrten: Sierpe – Drake Bay – La Sirena Station
- ? 1 x Fahrt im Minivan/Jeep: Carate – Puerto Jimenez
- ? Unterbringung lt. Reiseverlauf
 - 10 x Übernachtungen in naturnahen Lodges
 - 6 x Übernachtungen in guten Mittelklasse-Hotels
 - 1 x Übernachtung in komfortabler Zelt-Lodge im Corcovado Nationalpark
- ? 17 x Frühstück, 9 x Mittagessen/Lunchbox, 13 x Abendessen
- ? Aktivitäten sowie Eintritts- bzw. Nationalparkgebühren lt. Reiseverlauf, u.a.
 - Dschungeltour durch den Corcovado Nationalpark (La Sirena - La Leona - Carate)
 - 11 x geführte Wanderungen mit Tierbeobachtungen
 - Kaffee- und Kakaotour
 - Wasserfall in La Fortuna am Vulkan Arenal
- ? Auslandskrankenversicherung (Barmenia-Weltpolice)

Nicht im Preis enthalten

- ? Sonstige Verpflegung & Getränke (ca. 200 €)
- ? Gebühr für ETA-Einreisegenehmigung
- ? Optionale Ausflüge & individuelle Verlängerungen
- ? Persönliche Ausgaben, Trinkgelder & weitere Reiseversicherungen

TERMINE & PREISE

Reise ab/bis: Frankfurt** (andere Abflughäfen auf Anfrage und gegen Aufpreis buchbar)

Reisedauer: 19 Tage / 17 Nächte

Teilnehmerzahl min/max: 8 – 12

Einzelzimmeraufpreis:* terminabhängig

- 2026: 785 € (außer CRG3-26-06: 920 €)
- 2027: 595 € (außer CRG3-27-05: 665 €)

*Alleinreisenden bieten wir an, sich mit Teilnehmer/innen gleichen Geschlechts die Unterkunft (halbe Doppelbelegung) zu teilen. Solange keine Gegenbuchung vorliegt, berechnen wir aus Kulanz nur den halben Einzelzimmerzuschlag.

**Je nach Auslastung der Flüge zum Zeitpunkt Ihrer Buchung, kann ein Flugaufpreis anfallen. Wir empfehlen frühzeitig zu buchen, um Mehrkosten zu vermeiden.

Preise in € pro Person im Doppelzimmer

Code	Tourbeginn Frankfurt	Tourende Frankfurt	Preis	Bemerkungen	Reise Buchen
CRG3-26-06	02.08.2026	20.08.2026	6.315 €	garantiert	Buchen
CRG3-26-07	14.11.2026	02.12.2026	5.995 €	garantiert	Buchen
CRG3-26-08	21.11.2026	09.12.2026	5.995 €	buchbar	Buchen
CRG3-26-09	28.11.2026	16.12.2026	6.175 €	buchbar	Buchen
CRG3-26-10	05.12.2026	23.12.2026	6.175 €	buchbar	Buchen
CRG3-27-01	09.01.2027	27.01.2027	6.295 €	buchbar	Buchen
CRG3-27-02	06.02.2027	24.02.2027	5.945 €	buchbar	Buchen
CRG3-27-03	27.02.2027	17.03.2027	6.295 €	buchbar	Buchen

CRG3-27-04	20.03.2027	07.04.2027	6.195 €	buchbar	Buchen
CRG3-27-05	10.04.2027	28.04.2027	6.595 €	buchbar	Buchen
Weitere Termine ?					

[Verfügbarkeiten & Reiseinfos anfragen](#)

Kommen Sie mit uns auf Reisen und fragen Sie Ihren Wunschtermin direkt und unverbindlich an!

[REISE ANFRAGEN](#)

REISEVERLAUF & HINWEISE

Detaillierter Reiseverlauf

1. Tag: Anreise & Ankunft in San José

Flug von Frankfurt nach Costa Rica. Ankunft in San José. Empfang am Flughafen und Transfer zum Hotel.

1 x Übernachtung in San José im Hotel Colonial o.ä. | (-/-/-) | Fahrzeit ca. 1 Std.

2. Tag: Juan Castro Blanco-Nationalpark – La Fortuna

Nach dem Frühstück unternehmen wir eine Wanderung im wenig besuchten Juan Castro Blanco National Park. Über der sattgrünen Landschaft erhebt sich der Vulkan Porvenir, und bei klarer Sicht reicht der Blick weit hinunter ins Tal. Der Nationalpark ist bekannt für seine zahlreichen Quellen, Bäche und Wasserläufe und trägt daher nicht ohne Grund den Beinamen „Nationalpark des Wassers“. Entlang plätschernder Flüsse führt unser Weg durch dichten Berg- und Nebelwald. Über schmale Waldpfade und eine Hängebrücke erreichen wir schließlich die geheimnisvoll im Nebelwald gelegene Lagune Pozo Verde. Anschließend wandern wir auf demselben Weg zurück. Nach dem Mittagessen fahren wir weiter nach La Fortuna. Unterwegs eröffnet sich bei gutem Wetter ein eindrucksvoller Blick auf den markanten Vulkan Arenal. Am Abend besteht optional die Möglichkeit, in einem der zahlreichen Thermalbäder rund um La Fortuna zu entspannen.

2 x Übernachtungen in La Fortuna im Mittelklassehotel | (F/M/-) | Fahrzeit ca. 4 Std. | Gehzeit ca. 3 Std., 7 km, +/- 320 Hm

3. Tag: La Fortuna – Naturreservat & Lavafelder am Vulkan Arenal

Am heutigen Tag erkunden wir das Naturreservat Mirador 1968 am Fuße des imposanten Vulkans Arenal. Die Wanderung führt über erkaltete Lavafelder und durch tropische Vegetation. Immer wieder eröffnen sich eindrucksvolle Ausblicke auf den nahezu perfekt geformten Vulkankegel sowie auf den tiefblauen Arenal-See, der sich am Fuße des Vulkans erstreckt. Unternehmen Sie anschließend einen kleinen Stadtbummel durch La Fortuna oder genießen Sie das Mittagessen in entspannter Atmosphäre, bevor wir am Nachmittag erneut zu einer Wanderung aufbrechen. Ziel ist der malerisch gelegene Wasserfall La Fortuna, der von dichtem Regenwald umgeben ist. Von einer Aussichtsplattform bietet sich ein schöner Blick auf die herabstürzenden Wassermassen. Wer möchte, kann sich anschließend im natürlichen Pool am Fuße des Wasserfalls erfrischen.

Übernachtung wie am Vortag | (F/-/A) | Fahrzeit ca. 1 Std. | Gehzeit ca. 4 Std. 8 km, +/-270 Hm

4. Tag: Tenorio Nationalpark – Hellblauer Wasserfall Río Celeste

Heute führt uns die Reise in den Norden Costa Ricas zum beeindruckenden Tenorio-Nationalpark. Auf einer Wanderung durch dichten Regenwald entdecken wir eines der bekanntesten Naturwunder des Landes: den Wasserfall Catarata Río Celeste. Tief eingebettet in sattes Grün stürzt das intensiv türkis-blaue Wasser in ein natürliches Becken – ein Anblick, der je nach Sonnenlicht und Wetter beinahe surreal wirkt. Anschließend erreichen wir den sogenannten „Färberplatz“, an dem sich das Geheimnis der außergewöhnlichen Farbe des Río Celeste zeigt. Durch das Zusammentreffen mineralhaltiger Gewässer entsteht hier eine faszinierende chemische Reaktion, die den Fluss in sein leuchtendes Himmelblau taucht.

Nach diesen eindrucksvollen Naturerlebnissen setzen wir unsere Fahrt über eine unbefestigte Straße in Richtung Rincón de la Vieja-Nationalpark fort. Die Landschaft verändert sich dabei deutlich: Statt dichtem Regenwald prägen zunehmend trockene Wälder, offene Vegetation und eine fast steppenartige Naturkulisse die Region Guanacaste. Unsere Lodge liegt ruhig am Rand des Nationalparks und bietet einen idealen Ausgangspunkt für die kommenden Entdeckungen.

2 x Übernachtungen am Vulkan Rincón de La Vieja | (F/-/A) | Fahrzeit ca. 3 Std., 140 km | Gehzeit ca. 3 Std., 7 km, +180/-150 Hm

5. Tag: Wanderung im Nationalpark Rincón de la Vieja

Der heutige Tag steht ganz im Zeichen des Rincón de la Vieja-Nationalparks – einer der abwechslungsreichsten Nationalparks Costa Ricas. Zwischen Trockenwald, dichter Vegetation und vulkanisch geprägten Landschaften erleben wir eine beeindruckende Mischung aus Natur und geologischer Aktivität. Unsere Wanderung führt durch die vulkanisch aktive Zone des Parks. Entlang der Wege entdecken wir dampfende Fumarolen, blubbernde Schlammtümpel, schwefelhaltige Solfataren und heiße Flüsse. Gleichzeitig begeistert die Wanderung mit uralten, gigantischen Bäumen, deren mächtige Brettwurzeln eindrucksvoll aus dem Waldboden ragen und teils sogar tunnelartige Durchgänge bilden.

Je nach Kondition und Wetter besteht gegebenenfalls auch die Möglichkeit, die Wanderung auszuweiten und weitere Bereiche des Nationalparks zu erkunden – etwa zum abgelegenen Wasserfall „La Cangreja“. Mit etwas Glück begegnen uns unterwegs einige der tierischen Bewohner des Parks: Affen schwingen sich durch die Bäume, Papageien ziehen über den Himmel und vielleicht entdecken wir sogar Faultiere oder farbenprächtige Schmetterlinge. Auch botanisch hat die Region einiges zu bieten – darunter zahlreiche Orchideenarten.

Übernachtung wie am Vortag | (F/-A) | Fahrzeit ca. 1 Std. | Gehzeit ca. 2 – 6 Std., 4 – 15 km (je nach Rundweg)

6. Tag: Auf zum Pazifik! Manuel Antonio Nationalpark

Heute fahren wir vom trockenen Nordwesten Costa Ricas hinunter an die Pazifikküste. Am Nachmittag erreichen wir den berühmten Manuel-Antonio-Nationalpark, eines der bekanntesten Schutzgebiete des Landes. Trotz seiner vergleichsweise kleinen Fläche beeindruckt der Park mit einer außergewöhnlichen Artenvielfalt und der reizvollen Kombination aus Regenwald, weißen Sandstränden und türkisfarbenem Meer.

Je nach verfügbarer Zeit unternehmen wir einen 1 – 2-stündigen Spaziergang durch den Nationalpark. Dabei halten wir Ausschau nach Faultieren, Leguanen, Kapuziner- und Brüllaffen sowie nach den seltenen Totenkopffäffchen, für die Manuel Antonio besonders bekannt ist. Immer wieder eröffnen sich schöne Ausblicke auf kleine Buchten und wilde Strände, die direkt an den Regenwald grenzen. Sofern es die Zeit erlaubt, besteht im Park auch die Möglichkeit für ein erfrischendes Bad im Pazifik. Anschließend fahren wir nur noch ein kurzes Stück bis zu unserer Lodge.

2 x Übernachtungen in Damas in der Kayak Lodge o.ä. | (F/M/A) | Fahrzeit ca. 5 Std., 290 km | Gehzeit ca. 2 Std., 4 km, +/- 80 Hm

7. Tag: Dorfprojekt Los Campesinos – Einblick ins echte Leben der Ticos

Heute besuchen wir die kleine ländliche Gemeinde Quebrada Arroyo in den Bergen des Zentralpazifiks – ein Ort, der noch viel vom ursprünglichen Costa Rica bewahrt hat. Abseits der bekannten touristischen Routen erhalten wir hier spannende Einblicke in das alltägliche Leben der Menschen vor Ort und erleben gleichzeitig eine beeindruckende Naturkulisse. Das Gemeinschaftsprojekt Los Capesinos entstand durch den Zusammenschluss mehrerer Familien, die sich dem Schutz ihrer Heimat verschrieben haben. Gemeinsam bewahren sie rund 33 Hektar Primär- und Sekundärwald, damit auch kommende Generationen die Artenvielfalt und Schönheit dieser Region erleben können.

Bei einer Wanderung durch den tropischen Wald erreichen wir einen spektakulären Aussichtspunkt über dem Savegre-Fluss, den wir entweder über eine 120 Meter lange Hängebrücke oder einen Waldpfad zum Wasserfall erreichen können, unterwegs laden kristallklare natürliche Wasserbecken zur Erfrischung ein.

Übernachtung wie am Vortag | (F/M/A) | Fahrzeit ca. 3 Std., 65 km | Gehzeit ca. 3 Std., 6 km, +/-200 Hm

8. Tag: Bootsfahrt durch Mangrovenwälder zur Osa Halbinsel

Nach dem Frühstück verlassen wir den Zentralpazifik und setzen unsere Reise in den Süden Costa Ricas bis nach Sierpe fort. Dort werden wir bereits vom Boot unserer Lodge erwartet und beginnen eine außergewöhnliche Anreise durch ein weit verzweigtes Netzwerk aus Mangrovenkanälen, bevor sich die Fahrt über das offene Meer entlang der Küste fortsetzt. Wir landen direkt am Strand vor unserer Dschungellodge an – da es keine Anlegestege gibt, waten wir durch kniehohes Wasser zum Sandstrand. Robinson-Crusoe-Feeling pur! In der Lodge angekommen, genießen wir ein entspanntes Mittagessen und haben am Nachmittag Zeit für einen ersten Spaziergang in der tropischen Umgebung.

2 x Übernachtungen nahe Drake Bay in der Poor Mans Paradise Lodge o.ä. | (F/M/A) | Fahrzeit Kleinbus ca. 2 Std. | Fahrtzeit Boot ca. 2 Std.

Hinweis: Wir packen unser Gepäck vor der Abfahrt nach Sierpe für die kommenden 3 Nächte in eine kleinere Tasche um. Bitte nehmen Sie hierfür einen wasserdichten Packsack auf die Reise mit. Das Hauptgepäck nehmen wir wieder an Tag 11 in Puerto Jiménez entgegen.

9. Tag: Corcovado Nationalpark – San Pedrillo Ranger Station

Früh am Morgen brechen wir zu einem besonderen Naturerlebnis auf und erreichen per Boot über das offene Meer den San-Pedrillo-Sektor, einen der wichtigsten Eingänge zum Corcovado-Nationalpark. Bereits die Überfahrt bietet mit etwas Glück eindrucksvolle Naturmomente, denn je nach Saison lassen sich Delfine beobachten und vereinzelt sind sogar Wale in den Gewässern vor der Pazifikküste zu sehen.

Im Nationalpark selbst tauchen wir auf schmalen Dschungelpfaden in einen der ursprünglichsten Regenwälder Costa Ricas ein. Mit etwas Glück begegnen wir Brüll- und Kapuzineraffen, Tapiren, Nasenbären, Faultieren, Papageien oder Leguanen, die in diesem geschützten Naturparadies heimisch sind und sich oft gut beobachten lassen. Am Nachmittag kehren wir per Boot zurück zu unserer Unterkunft und lassen den erlebnisreichen Tag entspannt ausklingen – wer möchte, kann anschließend noch im Meer schwimmen oder einfach in der Hängematte entspannen.

Übernachtung wie am Vortag | (F/M/A) | Fahrzeit Boot ca. 2 Std. | Gehzeit ca. 4 Std., 8 km, +/-400 Hm

10. Tag: Durchquerung Corcovado Nationalpark – La Sirena bis La Leona

Dieser Tag ist bereits der zweite von insgesamt drei intensiven Corcovado-Erlebnistagen – eine außergewöhnliche Reiseetappe, die nur wenige Programme in dieser Form ermöglichen. Mit dem Boot geht es erneut entlang der beeindruckenden Pazifikküste – diesmal zur La Sirena Ranger Station im Herzen des Corcovado-Nationalparks. Diese abgelegene Station liegt mitten im Schutzgebiet, umgeben von unberührtem Regenwald und nur über das Meer oder zu Fuß erreichbar – ein echtes Zentrum der Wildnisbeobachtung.

Von La Sirena aus brechen wir zu einer eindrucksvollen Wanderung auf, die uns zwischen einsamen Sandstränden und dichtem, tropischem Küstenregenwald führt. Kleine Flussläufe werden dabei durchquert und die Natur zeigt sich in ihrer ursprünglichsten Form – mit etwas Glück lassen sich sogar Meeresschildkröten entlang der Küste beobachten.

Am Ende dieses besonderen Tages erreichen wir unsere Unterkunft inmitten der Natur. In den umliegenden Bäumen sorgen Tukane und zahlreiche weitere Vogelarten für ein intensives „Regenwaldkonzert“, das besonders in der Dämmerung eine einzigartige Atmosphäre schafft. La Leona, eines der abgelegenen Eingangstore des Corcovado-Nationalparks, liegt dabei weiter südlich an der Küste und markiert den Übergangsbereich zwischen Regenwald und Strandlandschaft.

1 x Übernachtung am Corcovado Nationalpark bei Carate o.ä. | (F/M/A) | Fahrzeit Boot ca. 1,5 Std. | Gehzeit ca. 6 Std., 17 km, +/-50 Hm

Hinweis: Das Gepäck für die Nacht wird direkt zur nächsten Lodge gebracht – wir wandern heute nur mit leichtem Tagesrucksack. Während der Wanderung kann eine Flussstelle nur bei Ebbe durchquert werden, sodass sich die Wanderzeit ggfs. verlängern kann. Es gilt zu jedem Zeitpunkt die Anweisungen des lokalen Guides zu beachten.

11. Tag: Küstenwanderung nach Carate & Fahrt in die Region San Gerardo de Dota

Früh am Morgen brechen wir nach dem Frühstück zu einer letzten Etappe im Süden der Osa-Halbinsel auf. Auf einem etwa einstündigen Küstenpfad wandern wir bis nach Carate – ein kleiner, sehr ursprünglicher Ort, der im Wesentlichen aus einer Landepiste und wenigen verstreuten Häusern besteht. Von dort geht es mit einem Minivan weiter, dessen enge Sitzverhältnisse den abenteuerlichen Charakter dieser Strecke unterstreichen. Die Fahrt führt uns meist auf holprigen Pisten bis nach Puerto Jiménez, dem lebendigen kleinen Zentrum auf der anderen Seite der Osa-Halbinsel.

Hier erwartet uns bereits unser Reisebus, mit dem wir uns auf kurvenreichen Serpentinaen langsam hinauf in die kühle Bergwelt Costa Ricas begeben. Unterwegs stärken wir uns bei einem Stopp in einem typischen lokalen Restaurant, bevor wir schließlich den auf rund 2.200 Metern gelegenen Ort San Gerardo de Dota erreichen.

2 x Übernachtungen nahe San Gerardo de Dota im Hotel Albergue Mirador de Quetzales o.ä. | (F/M/A) | Fahrzeit ca. 6 Std., 310 km | Gehzeit ca. 1 Std.

12. Tag: Wanderung im Nebelwald nahe San Gerardo De Dota

Im immerfeuchten Nebelwald rund um San Gerardo de Dota zeigt sich Costa Ricas Natur von ihrer besonders üppigen und geheimnisvollen Seite. Die dichte Vegetation ist Lebensraum für eine außergewöhnliche Artenvielfalt – über 300 Vogelarten sind hier heimisch, darunter auch der legendäre Quetzal, der von den Maya als Göttervogel verehrt wurde und mit seinem smaragdgrünen Federkleid zu den begehrtesten Sichtung des Landes zählt. Noch vor dem Frühstück brechen wir zu einem ersten Morgenspaziergang auf, denn gerade in den frühen Stunden steigen die Chancen, die scheuen Vögel in den Baumkronen zu entdecken. Oft braucht es etwas Geduld, bis sich der Quetzal tatsächlich zeigt, doch genau diese ruhigen Momente machen die Begegnung besonders eindrucksvoll.

Nach dem Frühstück setzen wir unsere Erkundung bei einer Wanderung durch den mystischen Nebelwald fort. Entlang des Weges passieren wir mächtige, bis zu 700 Jahre alte Eichen, die dem Wald eine beinahe urzeitliche Atmosphäre verleihen. Wer möchte, kann sich ein Lunchpaket mitnehmen und dieses am höchsten Punkt der heutigen Route auf etwa 2.630 Metern Höhe inmitten der beeindruckenden Berglandschaft genießen.

Übernachtung wie am Vortag | (F/-/A) | Gehzeit ca. 5 Std., 12 km, +/- 500 Hm

13. Tag: Irazú Vulkan, Nochebuena Reservat & Turrialba

Heute verlassen wir das idyllische Bergdorf und nehmen Kurs auf eine der eindrucksvollsten Höhenrouten Costa Ricas. Auf der berühmten Panamericana schlängelt sich unser Weg in zahlreichen Kurven über den Cerro de la Muerte-Pass, während sich die Landschaft um uns herum stetig verändert und immer spektakulärer wird. Schließlich erreichen wir oberhalb von 3.300 Metern die hochandine Páramo-Zone, eine überraschend karge, windgeprägte Hochlandlandschaft mit weiter, offener Sicht.

Im weiteren Verlauf des Tages gelangen wir in den Nationalpark Vulkan Irazú, dessen gleichnamiger Vulkan mit 3.432 Metern als höchster aktiver Vulkan Costa Ricas gilt. Bei einem leichten Spaziergang erkunden wir die nahezu mondähnliche Kraterlandschaft und genießen die besondere Atmosphäre dieses außergewöhnlichen Naturraums. Anschließend führt uns die Reise weiter ins Nochebuena-Reservat, wo wir auf einem kurzen Rundweg bis zur Quelle des Flusses Birris wandern. Nach einem typischen Mittagessen setzen wir die Fahrt fort und erreichen schließlich unsere Unterkunft in der Region Turrialba.

2 x Übernachtungen in Turrialba in der Guayabo Lodge o.ä. | (F/M/-) | Fahrzeit ca. 4 Std., 150 km | Gehzeit ca. 3 Std., 9 km, +250/-150 Hm

14. Tag: Archäologische Stätte Guayabo & Wanderung nach San Antonio

Heute tauchen wir in die Geschichte Costa Ricas ein und besuchen mit Guayabo eine der bedeutendsten archäologischen Stätten des Landes. Inmitten üppiger Natur am Fuße des Vulkans Turrialba erkunden wir die Überreste einer einstigen Siedlung der indigenen Bevölkerung, die bis heute viele ihrer Geheimnisse bewahrt hat und eindrucksvoll von der frühen Kulturgeschichte der Region erzählt.

Im Anschluss setzen wir unsere Fahrt in die kleine Stadt Guayabo fort, die auch als ehemaliger Wohnort des bekannten costa-ricanischen Dichters Jorge Bravo bekannt ist. Von hier aus beginnt unsere Wanderung in Richtung des kleinen Dorfes San Antonio, eingebettet in die grüne Hügellandschaft der Umgebung. Unterwegs unternehmen wir einen Abstecher zu den Trillizas-Wasserfällen, die sich malerisch in die tropische Vegetation schmiegen und ein weiteres landschaftliches Highlight dieser Etappe darstellen.

Übernachtung wie am Vortag | (F/-/A) | Fahrzeit ca. 0,5 Std., 15 km | Gehzeit ca. 4 Std., 10 km, +100/-300 Hm

15. Tag: Kaffeetour in Aquiares & Fahrt an die Karibikküste

Heute führt uns die Reise hinunter an die Atlantikküste, wo sich die Landschaft erneut deutlich verändert. Bereits unterwegs erwartet uns ein besonderer Zwischenstopp im kleinen Dorf Aquiares, das malerisch inmitten weitläufiger Kaffeeplantagen liegt und als eines der wichtigsten Kaffeeanbaugebiete Costa Ricas gilt. Bei einem Besuch einer der umliegenden Plantagen erfahren wir anschaulich, wie viel Handarbeit und Tradition in jeder Bohne steckt – vom Anbau über die Ernte bis hin zur schonenden Verarbeitung und schließlich dem aromatischen Genuss in der Tasse. Ein Mittagessen direkt auf der Kaffeeplantage rundet diesen authentischen Einblick in die lokale Landwirtschaft genussvoll ab. Im Anschluss setzen wir unsere Fahrt fort und erreichen schließlich die farbenfrohe Karibikküste mit dem lebendigen Ort Puerto Viejo de Limón, wo tropische Lebensfreude, entspannte Atmosphäre und karibisches Flair auf uns warten.

2 x Übernachtungen in Puerto Viejo de Limón im Hotel | (F/M/-) | Fahrzeit ca. 3 Std., 150 km

16. Tag: Wanderung im Cahuita Nationalpark & Kakaopflanzung

Heute entdecken wir den Nationalpark Cahuita, der sich direkt entlang der Karibikküste erstreckt und einen einzigartigen, von tropischem Grün überwachsenen Küstenstreifen mit einsamen Stränden schützt. Auf unserer Wanderung durch diesen besonderen Nationalpark eröffnen sich immer wieder traumhafte Ausblicke auf das Meer, während wir mit etwas Glück auf die tierischen Bewohner der Region treffen – darunter Weißschulterkapuziner, Mantelbrüllaffen, Faultiere oder auch Waschbären. Zwischendurch bietet sich immer wieder die Gelegenheit, an einem der naturbelassenen Strände eine erfrischende Pause einzulegen und im warmen Karibischen Meer zu baden, bevor wir unsere Erkundung fortsetzen.

Am Nachmittag besuchen wir in der Nähe von Cahuita eine traditionelle Kakaopflanzung und erhalten einen spannenden Einblick in die Herstellung von Schokolade – vom Anbau der Kakaofrucht bis zur fertigen Verarbeitung. Historische Maschinen, die heute als kleine Museumsstücke erhalten sind, erzählen dabei von der Geschichte des Kakaos in der Region und selbstverständlich darf eine Verkostung am Ende nicht fehlen.

Übernachtung wie am Vortag | (F/-/A) | Fahrzeit ca. 1 Std. | Gehzeit ca. 3 Std., 10 km, +/- 25 Hm

17. Tag: Rückfahrt nach San José & Stadtrundgang

Heute verlassen wir die Karibikküste und machen uns auf den Rückweg in Richtung Hauptstadt San José. In San José angekommen, widmen wir uns der lebendigen Hauptstadt, die ihre Blütezeit im 19. Jahrhundert als Zentrum des Kaffeehandels erlebte. Heute präsentiert sie sich als dynamische lateinamerikanische Metropole, in der geschäftiges Treiben, grüne Parkanlagen und historische Gebäude aus dem 19. und 20. Jahrhundert ein spannendes Stadtbild ergeben. Ein besonderes Highlight ist das prachtvolle Nationaltheater, das als architektonisches Juwel und eines der schönsten Bauwerke der Stadt gilt. Ebenso darf ein Besuch des Mercado Central nicht fehlen, wo wir durch die bunten Gänge schlendern und einen ersten Eindruck von der Vielfalt an frischen Früchten, Gemüse und lokalen Spezialitäten erhalten. Am Abend genießen wir ein gemeinsames Abschiedessen, lassen die vielen Eindrücke der Reise Revue passieren und verabschieden uns von unserer Reiseleitung.

1 x Übernachtung in San José im Hotel Colonial o.ä. | (F/-/A) | Fahrzeit ca. 5 Std., 200 km

18. Tag: Abreise San José

Je nach Flugzeit Transfer zum Flughafen und Rückflug ab San José. Bei Abflug am Abend bleibt noch Zeit für eigene Erkundungen in der Stadt, einen letzten Bummel oder den Kauf von Souvenirs, bevor der Rückflug angetreten wird. Das Zimmer steht regulär bis zum Vormittag zur Verfügung.

(F/-/-) | Fahrzeit ca. 1 Std.

19. Tag: Rückkunft

Ankunft in der Heimat – mit im Gepäck unzählige Eindrücke, bewegende Naturerlebnisse und das besondere Lebensgefühl Costa Ricas, das noch lange nachklingt. Pura Vida!

(F/M/A): F = Frühstück / Frühstückspakete; M = Mittagessen / Lunchpakete; A = Abendessen
Aufgrund örtlicher Gegebenheiten kann es zu Änderungen im Reiseverlauf kommen.

Wichtige Infos

Anforderungen

Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 6 Stunden. Gehzeit auf unterschiedlich beschaffenem Gelände. Dazu gehören gut ausgebaute breite Wanderwege, teilweise auch schmale und steile Pfade oder ausgetrocknete Flussläufe. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich, aber besonders nach Regen kann es schlammig oder rutschig sein. Hitze und Luftfeuchtigkeit erhöhen die Anforderungen. Gehzeiten können sich durch Regenfälle und je nach Kondition der Gruppe verlängern. Die Wanderungen werden regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen, einzelne Tagesetappen können auch ausgelassen werden. Die im Programm angegebenen Höhenmeter und Gehzeiten gelten lediglich als grobe Richtlinie.

Gepäck

Für diese Reise empfehlen wir einen abschließbaren, flexiblen Koffer/Trolley sowie einen Tagesrucksack. Für den Aufenthalt im Corcovado Nationalpark (Tag 8 – 11) nehmen Sie am besten eine separate Tasche mit den wichtigsten Utensilien für 3 Nächte sowie den Tagesrucksack für die Touren mit. Das Hauptgepäck im Koffer/Trolley wird in der Zwischenzeit in Puerto Jiménez deponiert (auf eigene Haftung). Aufgrund der Bootsfahrten und der nassen Anlandung ohne Bootssteg ist es empfehlenswert, das Gepäck wasserfest zu verpacken.

Transporte

Die Überlandfahrten erfolgen je nach Gruppengröße in einem landestypischen Minibus (bis 6 Personen) oder Bus (ab 7 Personen), in der Regel mit Klimaanlage. Die Straßen sind teilweise in schlechtem Zustand, nicht asphaltiert und bei starken Regenfällen teilweise nicht befahrbar. Am Tag 11 fahren wir in einfachen Minivans (max. 8 Personen pro Fahrzeug) von Carate nach Puerto Jiménez. Die Plache des Fahrzeuges ist nicht mehr die Neueste. Auch deshalb ist es ratsam, Ihr Gepäck für wasserfest zu verpacken.

Unterkunft am Corcovado Nationalpark bei Carate

Am Corcovado-Nationalpark sind wir einmal in einem Zelt-Camp untergebracht. Die geräumigen Zelte sind fest auf großen Holzplattformen aufgestellt und mit Betten sowie Dusche/WC ausgestattet. Einzelzimmer stehen nur begrenzt zur Verfügung. Auf den Zimmern gibt es ggfs. kein Strom, sodass elektronische Geräte im Haupthaus geladen werden können.

Verpflegung

Bei dieser Reise sind Frühstück sowie mehrere Mittagessen und fast immer Abendessen inkludiert. An Tag 12 haben Sie die Möglichkeit in der Lodge ein Lunchpaket vorzubestellen und dieses als Mittagessen auf die Wanderung zu nehmen. Wir frühstücken in den Unterkünften, mittags machen wir ein Picknick oder suchen uns eine traditionelle Gaststätte. Abends essen wir in landestypischen Restaurants oder in der Unterkunft.

Hinweise

Bitte informieren Sie sich vor Reisebuchung über die aktuellen **Einreise- & Gesundheitsbestimmungen**: **Costa Rica**

Diese Reise hat den **Schwierigkeitsgrad 3**

Ein guter Reiseschutz sichert ab!

Wir empfehlen Ihnen unbedingt den rechtzeitigen Abschluss der empfehlenswerten Reiseversicherungen (z.B. Reiserücktrittskostenversicherung).

Mobilitätshinweis: Wir sind verpflichtet darauf hinzuweisen, dass diese Reise im Allgemeinen für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet sein kann. Falls Sie sich unsicher sind, sprechen Sie uns bitte vor einer Buchung an.

Diese Reise wird von einem langjährigen **Kooperationspartner** veranstaltet und von uns vermittelt. Es gelten die AGB unseres Partners, die wir Ihnen vor Vertragsabschluss zusenden.



