



# COSTA RICA

Die Welt auf  
eigenen Wegen  
entdecken

Mit  
**BUDGET-  
TIPPS**

**STEFAN LOOSE**  
TRAVEL HANDBÜCHER



**7** **PARQUE NACIONAL VOLCÁN TENORIO**  
Ein leuchtend blauer Fluss, tief versteckt im Regenwald **S. 224**

**8** **PARQUE NACIONAL RINCÓN DE LA VIEJA** Urwald-Treks am blubbernden Feuerberg **S. 237**

**4** **LA FORTUNA UND DER LAGO ARENAL** Spektakulärer Wasserfall im Schatten eines Vulkankegels **S. 180**

**6** **BOCA TAPADA** Ein Paradies für Vogelfans am Río San Carlos **S. 212**

**5** **MONTEVERDE** Auf Hängebrücken durch den Regenwald **S. 206**

**14** **TORTUGUERO** Grünes Labyrinth aus Lagunen, Flüssen und Kanälen **S. 419**

**3** **WILDWASSERFAHREN** Rafting auf Costa Ricas König der Flüsse **S. 171**

**9** **SÁMARA UND MONTEZUMA** Strandpartys mit Flair **S. 290 und 306**

**2** **PARQUE NACIONAL VOLCÁN POÁS** Aktiver Vulkan mit dampfer Kraterlagune **S. 146**

**1** **SAN JOSÉ** Kultur im Naturparadies **S. 100**

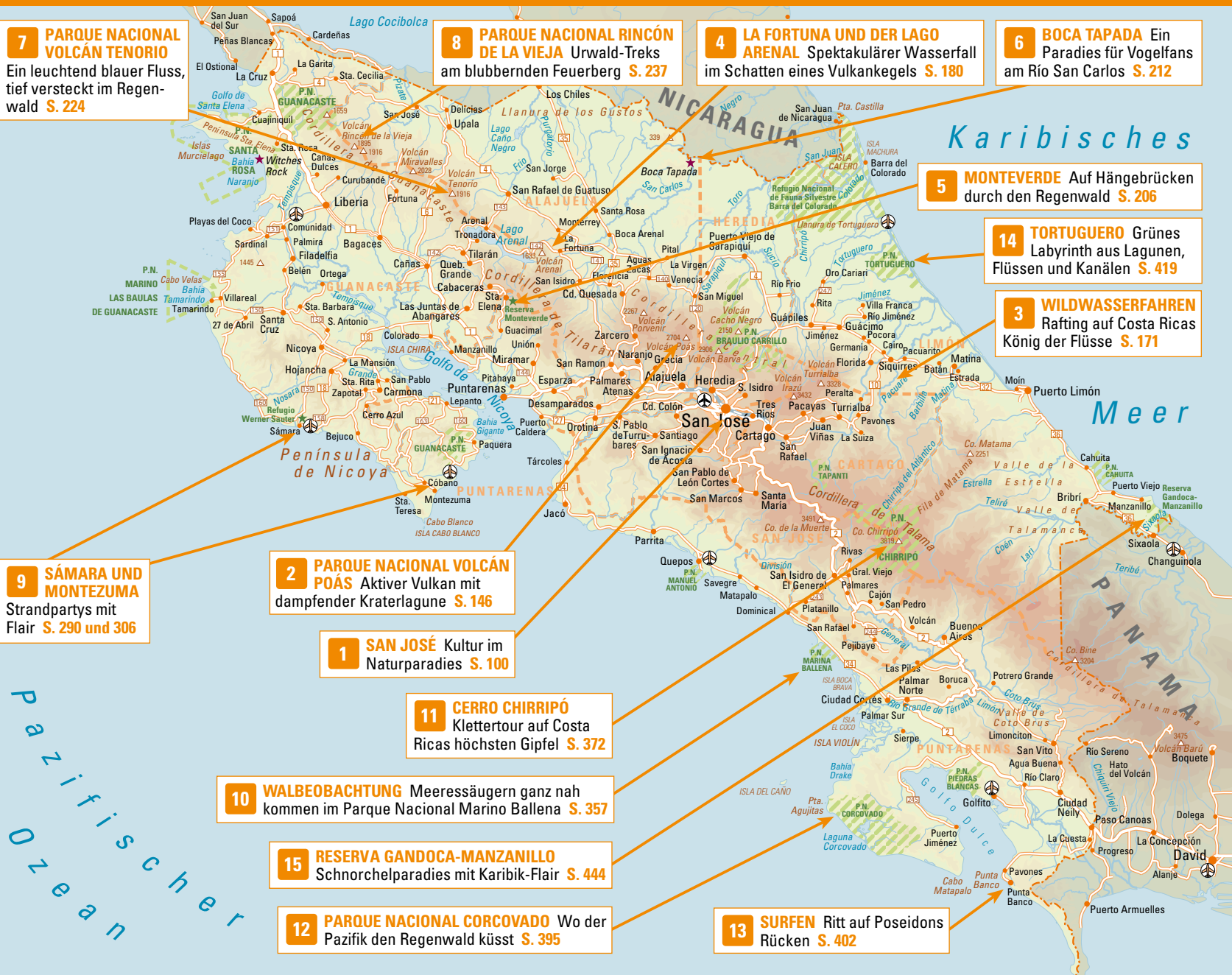
**11** **CERRO CHIRRIPO** Klettertour auf Costa Ricas höchsten Gipfel **S. 372**

**10** **WALBEOBACHTUNG** Meeressäugern ganz nah kommen im Parque Nacional Marino Ballena **S. 357**

**15** **RESERVA GANDOCA-MANZANILLO** Schnorchelparadies mit Karibik-Flair **S. 444**

**12** **PARQUE NACIONAL CORCOVADO** Wo der Pazifik den Regenwald küsst **S. 395**

**13** **SURFEN** Ritt auf Poseidons Rücken **S. 402**



Pazifischer Ozean

Karibisches Meer

Meer

PANAMA

NICARAGUA

HEREDIA

SAN JOSE

PUNTA ARENAL

LA FORTUNA

SANTA RITA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

LA FORTUNA

6., vollständig überarbeitete Auflage

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

San José

Valle Central

Der Norden

Nord-Guanacaste

Süd-Guanacaste und  
die Nicoya-Halbinsel

Zentrale Pazifikküste

Der Süden

Karibikküste

Anhang

Volker Alsen, Oliver Kiesow,  
Julia Reichardt

# COSTA RICA

**STEFAN LOOSE**  
TRAVEL HANDBÜCHER





# Inhalt

## Routenplaner ..... 8

Highlights .....	8
Reiseziele und Routen .....	21
Klima und Reisezeit .....	29
Reisekosten .....	31

## Travelinfos von A bis Z ..... 32

Anreise .....	33
Botschaften und Konsulate .....	35
Einkaufen .....	35
Essen und Trinken .....	36
Fair reisen .....	39
Feste und Feiertage .....	41
Fotografieren .....	43
Frauen unterwegs .....	43
Geld .....	43
Gepäck und Ausrüstung .....	45
Gesundheit .....	45
Informationen .....	47
Kinder .....	49
LGBTQ+ .....	50
Maße und Elektrizität .....	50
Medien .....	51
Öffnungszeiten .....	51
Post .....	52
Reisende mit Behinderungen .....	52
Reiseveranstalter .....	52
Sicherheit .....	53
Sport und Aktivitäten .....	54
Sprachkurse .....	60
Steuern .....	60
Telefon und Internet .....	60
Transport .....	61
Übernachtung .....	65
Verhaltenstipps .....	66
Versicherungen .....	69
Visa .....	70
Voluntario (Freiwilligendienst) .....	70
Weiterreise .....	71
Zeit .....	71
Zoll .....	71

## Land und Leute ..... 72

Geografie .....	73
Flora und Fauna .....	73
Bevölkerung .....	84
Geschichte .....	86
Politik .....	96
Wirtschaft .....	97
Religion .....	98
Kultur .....	98



## San José ..... 100

Sehenswürdigkeiten .....	104
Spaziergang durch San José .....	113
Westliche Vororte .....	125
Wanderungen in den Cerros de Escazú .....	130



## Valle Central ..... 136

Alajuela und Umgebung .....	140
Alajuela .....	140
La Garita .....	144
Parque Nacional Volcán Poás .....	146
Atenas .....	148
Grecia .....	150
Sarchí .....	150

Bajos del Toro .....	151
Parque Nacional Juan Castro Blanco .....	152
San Ramón .....	153
<b>Heredia und Umgebung</b> .....	154
Heredia .....	154
Parque Nacional Braulio Carrillo / Sectór Volcán Barva .....	157
<b>Cartago und Umgebung</b> .....	160
Cartago .....	160
Parque Nacional Volcán Irazú .....	163
Valle de Orosi .....	163
<b>Mit dem Rad durch das Orosi-Tal</b> .....	166
Parque Nacional Tapantí .....	169
<b>Turrialba und Umgebung</b> .....	171
Turrialba .....	171
Monumento Nacional Arqueológico Guayabo .....	174
Parque Nacional Volcán Turrialba .....	175



## **Der Norden** .....

**176**

<b>La Fortuna und der Lago Arenal</b> .....	180
La Fortuna .....	180
Parque Nacional Volcán Arenal .....	190
Um den Lago Arenal nach Tilarán .....	192
Tilarán .....	195
<b>Monteverde und Santa Elena</b> .....	196
Santa Elena .....	198
Reserva Monteverde .....	206

Reserva Santa Elena .....	207
Bosque Eterno de los Niños .....	208
<b>Von Ciudad Quesada (San Carlos) nach Norden</b> .....	209
Ciudad Quesada (San Carlos) .....	209
Nach Norden am Unterlauf des Río San Carlos .....	211
La Virgen und San Miguel .....	213
Puerto Viejo de Sarapiquí .....	214
Estación Biológica La Selva .....	217
Horquetas .....	218
<b>Nördlich des Lago Arenal Richtung Nicaragua</b> .....	220
Refugio Nacional de Vida Silvestre Caño Negro .....	220
Los Chiles .....	222
Cuevas de Venado .....	223
Reservat Maleku .....	223
San Rafael de Guatuso .....	223
Parque Nacional Volcán Tenorio .....	224
Upala .....	226



## **Nord-Guanacaste** .....

**228**

Liberia .....	232
<b>Area de Conservación Guanacaste und Umgebung</b> .....	237
Parque Nacional Rincón de la Vieja .....	237
Volcán Miravalles .....	244

### **Wie ist die aktuelle Situation?**

Im Stefan Loose Update Club Costa Rica ([www.stefan-loose.de/costa-rica](http://www.stefan-loose.de/costa-rica)) stellen wir aktuellste Informationen zum Reisen im Land online und geben auch euch die Möglichkeit, eure Tipps und Erfahrungen zu veröffentlichen.

Direkte Links zu den Infos findet ihr mithilfe der **QR-Codes**. Wie das geht, wie ihr mitmachen könnt und den Club als aktives oder passives Mitglied nutzt, erklären wir euch im Netz.



Parque Nacional Guanacaste	244
Parque Nacional Santa Rosa	245
Cuajiniquil	247
Refugio Nacional de Fauna Silvestre	
Bahía Junquillal	248
<b>Von der Bahía Salinas Richtung</b>	
<b>Nicaragua</b>	248
Bahía Salinas	248
La Cruz	249
Peñas Blancas / Grenze nach	
Nicaragua	250



## Süd-Guanacaste und die Nicoya-Halbinsel 252

<b>Am Pazifik nach Süden</b>	255
Playas del Coco	255
Playa Hermosa	259
Playa Panamá	259
Playa Conchal	260
Playa Brasilito	261
Playa Flamingo	262
Playa Potrero	263
Playa Tamarindo	263
Parque Nacional Marino Las Baulas	
de Guanacaste	271
Playa Avellanas, Playa Negra /	
Los Pargos	273
Playa Junquillal	274
Von Playa Junquillal nach Ostional	276
Refugio Nacional de Fauna	
Silvestre Ostional	276
Ostional	278
Santa Cruz	278
Nicoya	281
Parque Nacional Barra Honda	283
Playas de Nosara	284
Sámara	290
Playa Buena Vista	295
Playa Carrillo	295

Von Carrillo nach Playa Caletas	296
<b>Der Golf von Nicoya</b>	297
Playa Naranjo	297
Reserva Karen Mogenson	298
Die Inseln des Golfes	299
<b>Die südliche Halbinsel</b>	301
Von Playa Naranjo nach Paquera	301
Paquera	301
Reserva de Vida Silvestre Curú	303
Tambor	304
Cóbano	305
Montezuma	306
Cabuya	311
Reserva Natural Absoluta	
Cabo Blanco	312
Mal País und Santa Teresa	312
Playa Manzanillo	318
<b>Auf der Interamericana nach Süden</b>	319
Reserva Biológica Lomas de Barbudal	319
Parque Nacional Palo Verde	319
Cañas	321
Die Umgebung von Cañas	322
Puente de la Amistad	323



## Zentrale Pazifikküste 324

<b>Von Puntarenas nach Jacó</b>	326
Puntarenas	326
Parque Nacional Carara	331
Von Tárcoles nach Jacó	332
Jacó	334
Playa Hermosa	339
<b>Weiter nach Quepos</b>	340
Playa Esterillos und Playa Bejuco	340
Parrita / Playa Palo Seco	341
Parque Nacional La Cangreja	343
Quepos und Manuel Antonio	344
Parque Nacional Manuel Antonio	348
<b>Von Quepos nach Süden</b>	349
Playa Matapalo	349

Dominical und Umgebung .....	350
Uvita .....	353
Parque Nacional Marino Ballena .....	357
Ojochal .....	358



## Der Süden ..... 360

<b>Von San José zum Cerro Chirripó</b> .....	363
San Isidro de El General .....	366
San Gerardo de Rivas .....	370
Parque Nacional Chirripó .....	372
<b>Vom Cerro Chirripó nach Palmar</b> .....	372
Aufstieg zum Chirripó .....	373
Buenos Aires .....	376
Fundación Dúrika .....	376
Indigenenreservat Boruca .....	377
Parque Internacional La Amistad .....	378
Palmar .....	379
<b>Sierpe und der Westen der Península de Osa</b> .....	381
Sierpe .....	381
Bahía Drake .....	382
Reserva Biológica Isla del Caño .....	388
<b>Der Osten der Península de Osa</b> .....	388
La Palma und Playa Blanca .....	388
Puerto Jiménez .....	390
Dos Brazos .....	393
Cabo Matapalo .....	394
Carate .....	394
Parque Nacional Corcovado .....	395
<b>Von Palmar Richtung Panama</b> .....	398
Golfito .....	398
Zancudo .....	401
Pavones und Punta Banco .....	402
Ciudad Neily .....	404
Abstecher nach San Vito .....	405
<b>Paso Canoas (Grenzübergang Panama)</b> .....	406

## Karibikküste ..... 408

<b>Von San José nach Puerto Limón</b> .....	412
Guápiles und Cariari .....	413
Siquirres .....	415
<b>Nördliche Karibikküste</b> .....	416
Puerto Limón .....	416
Moín .....	419
Tortuguero .....	419
San Francisco .....	425
Parque Nacional Tortuguero .....	426
Barra del Colorado .....	427
<b>Südliche Karibikküste / Talamanca</b> .....	427
Reserva Biológica Hitoy Cerere .....	428
Cahuita .....	429
Parque Nacional Cahuita .....	433
Puerto Viejo .....	433
Playa Cocles, Playa Chiquita und Punta Uva .....	440
Manzanillo .....	441
Refugio Nacional de Vida Silvestre Gandoca-Manzanillo .....	444
Von Puerto Viejo nach Sixaola / Grenzübergang Panama .....	444

## Anhang ..... 446

Sprachführer .....	446
Glossar .....	456
Reisemedizin zum Nachschlagen .....	457
Index .....	461
Danksagung .....	472
Bildnachweis .....	474
Impressum .....	475
Kartenverzeichnis .....	476

## Reiseatlas ..... 477



## Themen

Weniger fliegen – länger bleiben! Reisen und Klimawandel	34	Die Lederschildkröte, die Greisin des Ozeans	272
Vegetarier	37	Legale Eier – das Projekt Ostional	277
Man gönnt sich ja sonst nichts – die Loose Gourmet-Tipps!	38	Töpferei als Familien-Business – Keramik aus Guaitil	279
Schmutzige Dollarscheine	44	Vom Frisbee zum Maisfladen	280
Organisierte Touren vom Loose-Autor	52	Paddeln im Golf von Nicoya	298
Tipps zum Autofahren in Costa Rica	63	Ein Wille stärker als Mauern	300
Kulturschock Costa Rica	67	Die Bandera Azul	302
Einreise in Zeiten der Pandemie	70	Tico-Rock	313
Froschschmuggel	71	Trockenwald	320
Her mit den Kröten – Ein Froschkrimi, der unter die Haut geht	78	Fiesta de La Virgen del Mar	330
Schlangen in Costa Rica	81	Die Schatzinsel Isla del Coco	332
Amigos de los Parques Nacionales	82	Der Ausverkauf eines Landes	333
Anders denken für die Umwelt	83	Lebensretter Kokosnuss	337
Günstiger in San José's Museen	105	Isla Damas	342
Kulturtipps San José	116	Wa(h)lheimat Costa Rica	357
Alles über Kaffee	148	Straße zu adoptieren	364
Auf den Spuren der Huetares	170	Mut zur Lücke: die Panamericana	365
Für das Wohl der Gemeinde	186	La Fiesta de los Diablitos	377
La Fortuna ohne organisierte Touren	188	Die Granitkugeln vom Valle de Diquís	380
Quäker in Monteverde	199	Der Nussknacker von Osa	389
Was ist Nebelwald?	203	Trekking im Corcovado	397
Canopy – Adrenalinkick im Nebelwald	204	Der Regenwald der Österreicher	400
Von Ameisen, die Pilze züchten	215	Der Weg ist das Ziel	414
Ein Baum mit Ohren	232	If Marcus Garvey dies ...	418
Legende von Curabande und Mixcoac	238	Schildkröten, Aras und Jaguare in Tortuguero	420
Heiße Quellen und heilender Schlamm	241	Miss Junie und ihre Familie	422
Kakao – das braune Gold	242	Rip currents – Gefährliche Strömungen	433
Im Schatten des Vulkans	243	Karibische Küche	438
William Walker	247	David gegen Goliath – Ökobananen in Talamanca	442
		Auf nach Panama	445

# COSTA RICA

## Die Highlights

Unberührte Regenwälder mit einer spektakulären Tierwelt, palmengesäumte Postkartenstrände, rauchende Feuerberge, wilde Rafting-Flüsse und vieles mehr – das kleine Costa Rica ist an Vielfalt kaum zu überbieten.





**1 SAN JOSÉ** In der Hauptstadt schlägt das kulturelle Herz des Landes. Hier locken Konzerte und Gastspiele internationaler Künstler, etwa im historischen Teatro Nacional, und Museen von Weltrang. Geschäftiger Mittelpunkt der Stadt ist der Mercado Central mit seinen bunten Ständen und Sodas, wo man dem Alltag der Josefinos ganz nah kommen kann. Der internationale Flughafen und unzählige Busverbindungen machen San José zum Hauptknotenpunkt Costa Ricas, an dem kein Reisender vorbeikommt. S. 100



2



3



**2 PARQUE NACIONAL VOLCÁN POÁS** Schon einmal in einen dampfenden Vulkankrater mit Fumarolen hineingeschaut? Am Poás hat man die Möglichkeit dazu. S. 146

**3 WILDWASSERFAHREN** Der reißende Río Pacuare ist das ganze Jahr über befahrbar und lockt Wildwasserfahrer aus aller Welt an. S. 171

**4 LA FORTUNA UND DER LAGO ARENAL** Heiße Quellen und ein Wasserfall am Fuße eines perfekt geformten Vulkankegels. S. 180



5



5

**MONTVERDE** Drei große Privatreservate mit einzigartiger Flora und Fauna locken Wanderer zu Streifzügen durch märchenhaften Nebelwald. S. 206

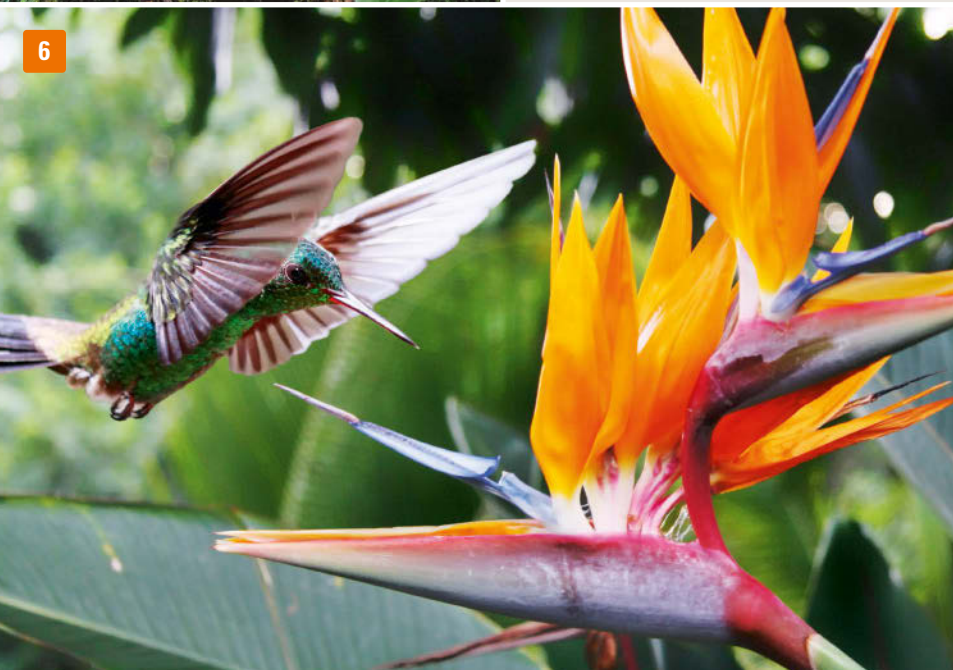
6

**BOCA TAPADA** Vogelfans aus aller Welt pilgern in die Privatreservate und Urwald-Lodges im Norden des Landes – immer auf der Suche nach dem perfekten Schnappschuss. S. 212

7

**PARQUE NACIONAL VOLCÁN TENORIO** Feuerwerk der Farben: Am wolkenverhangenen Vulkan Tenorio stürzt ein leuchtend blauer Fluss in den immergrünen Regenwald. S. 224

6









**8** **PARQUE NACIONAL RINCÓN DE LA VIEJA**

Blubbernde Schlammlöcher, tolle Ausblicke und fantastische Wanderungen am Vulkan Rincón de la Vieja. S. 237

**9** **SÁMARA UND MONTEZUMA**

Beachlife mit Flair: An den malerischen Stränden Playa Sámará und in der Umgebung von Montezuma trifft sich die Strand-Bohème. S. 290 und S. 306

**10** **WALBEOBACHTUNG**

Im Parque Nacional Marino Ballena an der Pazifikküste bieten sich gute Chancen, die sanften Riesen zu beobachten. S. 357

**11** **CERRO CHIRRIPIÓ**

(Abb. Folgeside) Moränenlandschaft mit immergrüner Páramo-Vegetation und Gletscherseen auf über 3000 m Höhe. S. 373



9



10





12



12



## 12 PARQUE NACIONAL CORCOVADO

Das grüne Juwel unter Costa Ricas Nationalparks: kilometerlange Pfade durch unberührten Tieflandregenwald. S. 395

13 **SURFEN** Die Küsten Costa Ricas sind mit zahlreichen guten *breaks* gesegnet. In Pavones rollt eine der längsten Linkswellen der Welt an die Küste. S. 402

14 **TORTUGUERO** Der Nationalpark Tortuguero schützt eine einzigartige Tierwelt vor atemberaubender Naturkulisse. S. 419

15 **SCHUTZGEBIET GANDOCA-MANZANILLO** (Abb. Folgende) Paradiesische Karibikstrände und Schnorchelreviere an der Grenze zu Panama. S. 444





# Reiseziele und Routen

## Reiseziele

Costa Rica zu entdecken, heißt in seine Natur einzutauchen, ins tropfende Dschungel-Dickicht von Regen- und Nebelwäldern oder in die krachenden Wellen der Pazifik- und Karibikküste. Zum unvergesslichen Genuss wird das Naturparadies jedoch erst dann, wenn man sich abseits der Touristenpfade aufhält. Dieses Kapitel soll Reisenden dabei helfen, die richtige Fährte zur passenden Jahreszeit zu finden.

## Nationalparks und Privatreservate

Über 25 % der Landesfläche stehen laut dem costa-ricanischen Umweltministerium unter Schutz. Insgesamt 29 Nationalparks – vier weitere befinden sich in Planung – mit einer beeindruckenden Vielfalt an Flora und Fauna erwarten den Besucher und bieten die Möglichkeit, seltene Tiere in freier Wildbahn zu beobachten. Einige der Naturreservee ähneln mehr Freizeitparks als Nationalparks, andere sind abgelegene Naturoasen, in denen man tagelang fern der Zivilisation wandern kann.

### Nationalparks

Zu den relativ wenig besuchten Nationalparks mit guten Wandermöglichkeiten zählen:

**Parque Internacional de la Amistad** (S. 378), **Parque Nacional Braulio Carrillo** (S. 157) **Parque Nacional Tapantí** (S. 169 und S. 363), **Parque Nacional La Cangreja** (S. 343), **Parque Nacional Volcán Tenorio** (S. 224), **Parque Nacional Los Quetzales** (S. 364) und **Parque Nacional Juan Castro Blanco** (S. 152). Auch Naturschutzgebiete wie **El Rodeo** (S. 128) und **Cerros de Escazú**

(S. 130) bieten tolle Wandermöglichkeiten und man bezahlt keinen Eintritt.

Eine einmalige Kombination aus Meer und Regenwald bieten:

**Parque Nacional Cahuita** (S. 433), **Parque Nacional Corcovado** (S. 395), **Parque Nacional Marino Ballena** (S. 357), **Parque Nacional Marino Las Baulas** (S. 271) und das **Refugio Manzanillo** (S. 444).

Landschaftlich reizvoll, aber besonders in der Hochsaison stark besucht sind:

**Parque Nacional Manuel Antonio** (S. 348), **Reserva Monteverde** (S. 206), **Parque Nacional Tortuguero** (S. 426), **Parque Nacional Chirripó** (S. 372), **Parque Nacional Volcán Poás** (S. 146) und **Parque Nacional Rincón de la Vieja** (S. 237); bei Letzterem ist der neu ausgebaute Rundwanderweg besonders gut besucht, die malerische Kraterwanderung war zur Zeit der Recherche wegen starker Vulkanaktivität für Besucher gesperrt.

### Privatreservate

Abgeschiedene Privatreservate sind eine gute Alternative zu den teils stark besuchten Nationalparks. Viele von ihnen bieten auch Unterkunft und Touren an. Empfehlenswert sind:

die **Fundación Dúrika** (S. 376) bei Buenos Aires (Süden), der **Regenwald der Österreicher** (S. 400) bei Palmar (Süden), die **Reserva Cloud-bridge** (S. 370) am Cerro Chirripó, die Reservate der Lodges bei **Boca Tapada** (S. 212), das **Privatreservat Refugio San Antonio** (S. 367) und die **Reserva Santa Elena** (S. 207) in Monteverde.

### Strände

Unzählige malerische Strände säumen Costa Ricas Pazifik- und Karibikküste. Darunter sind versteckte Badebuchten, schöne Schnorchel-

reviere oder Laufstege zum Sehen und Gesehenwerden. Die saubersten von ihnen werden jedes Jahr mit der *Bandera Azul*, der blauen Flagge, ausgezeichnet (s. Kasten S. 302). Inzwischen sind glücklicherweise viele der Playas, an denen Meeresschildkröten ihre Eier ablegen, zu Schutzgebieten deklariert worden. An einigen können interessierte Besucher in der Nistzeit die beeindruckenden *arribadas* (Massenankünfte) beobachten.

### Wenig besuchte Strandparadiese

**Playa Manzanillo** (S. 318), **Playa Junquillal** (S. 274), **Playas Coyote** (S. 296) und **San Miguel** (S. 296), **Playa Matapalo** (S. 349), **Playa Rincón** (S. 384), **Playa Uvita** (S. 357), **Playa Prieta** (S. 263).

### Touristisch, aber mit Flair

**Playa Montezuma** (S. 306), **Playa Sámará** (S. 290), **Playa Pelada** (S. 285), **Playa Guiones** (S. 285), **Playa Cocles** (S. 440), **Playa Hermosa** (Uvita, S. 354), **Punta Uva** (S. 440).

### Schöner Strand, aber sehr gut besucht

**Tamarindo** (S. 263), **Jacó** (S. 334), **Manuel Antonio** (S. 348), **Playa Conchal** (S. 260), **Santa Teresa** (S. 312), **Mal Pais** (S. 312).

### Niststrände von Meeresschildkröten

**Playa Ostional** (S. 277), **Playa Grande** (S. 272), **Tortuguero** (S. 426), **Cahuita** (S. 433), **Playa Llorona** (S. 298), **Gandoca** (S. 444), **Playa Cocalito** (S. 306).

## Vulkane

Costa Rica liegt auf dem Pazifischen Feuerring, einem Vulkangürtel, der den Pazifischen Ozean umgibt. Von Costa Ricas fünf als aktiv geltenden Vulkanen spucken zurzeit Turrialba und Poás im Zentraltal und Rincón de la Vieja in Nord-Guanacaste Lava und vor allem Aschewolken. Andere stoßen Schwefeldämpfe aus oder zeigen auf andere Art ihre Aktivität. Einige Vulkane liegen seit Jahrhunderten im Dornröschenschlaf.

Vulkanismus aus nächster Nähe erleben Besucher im Nationalpark **Rincón de la Vieja**

(S. 237) mit Schwefellagunen, brodelnden Schlammquellen, dampfenden Fumarolen und Geothermalkraftwerken. Hier können Besucher unter freiem Himmel ein Bad in den Thermalquellen nehmen oder wohltuende Ganzkörperpackungen aus Vulkanschlamm auftragen.

**Poás** (S. 146) und **Irazú** (S. 163) zählen mit ihren eindrucksvollen Kraterlagunen – bei gutem Wetter – zu den fotogensten Feuerbergen des Landes. Zum Wandern eignen sich die Vulkane **Arenal** (S. 190), **Rincón de la Vieja** (S. 237), **Tenorio** (S. 224) und **Turrialba** (S. 175) besser. Der Vulkan Turrialba waren zur Zeit der Recherche aufgrund vulkanischer Aktivität für Besucher gesperrt.

## Aktivurlaub

Aktivurlauber und Abenteuersportler kommen in Costa Rica voll auf ihre Kosten: Ob zu Wasser, in der Luft oder im Dschungel, das Angebot an Aktivitäten ist enorm (S. 54).

## Indigenenreservate

Insgesamt gibt es in Costa Rica 22 Indigenen-Reservate, einige sind offen für Tourismus, andere bevorzugen ihre Abgeschlossenheit. Das weitaus bekannteste Reservat ist das **Boruca-Reservat** (S. 377), in dem jedes Jahr die Fiesta de los Diablitos stattfindet. Dazu gehören auch die Reservate der Bribri- oder Cabécar-Indigenen, wo nachhaltiger Tourismus angeboten wird.

## Kultur und Geschichte

### Präkolumbische Kultur

Jahrtausendealte Petroglyphen – Strichmännchen, Spiralen, Tier- und Sonnensymbole – liegen in Costa Rica an Vulkanhängen, in Nationalparks oder auf privaten Fincas verstreut. Die größte Ansammlung von Petroglyphen findet man im **Nationalpark Santa Rosa** (S. 245) in Nord-Guanacaste, der einstigen Heimat der Chorotega-Indigenen. Weitere Relikte präkolumbischer Kultur sind das Nationalmonument





**Guayabo** (S. 174) bei Turrialba und die gewaltigen Granitkugeln im südlichen **Valle de Diquís** (S. 380). Die spektakulärsten Funde – darunter Schmuckstücke aus Jade und Gold – sind im Museo del Jade, Museo del Oro Precolombino und Museo Nacional in **San José** (S. 105) ausgestellt.


### Koloniale Architektur

Das koloniale Erbe Costa Ricas wurde bei den zahlreichen Erdbeben zerstört oder musste modernen Wellblechbauten weichen. Die ältesten Kolonialkirchen des Landes – die imposanten Ruinas de la Parroquia in **Cartago** (S. 160), das nach wie vor intakte Franziskanerkloster

in **Orosi** (S. 164) und die romantischen **Ruinas de Ujarrás** (S. 168) – befinden sich alle im Valle Central. Das historisch wichtigste Gebäude für Costa-Ricaner aber stammt aus dem 19. Jahrhundert. In der **Hacienda La Casona** (S. 246) im Nationalpark Santa Rosa (Guanacaste) schlug die costa-ricanische Armee 1856 den Filibuster William Walker in die Flucht.

In **San José** (S. 100) findet man vereinzelt sehr gut erhaltene architektonische Prunkstücke aus der Kolonialzeit. Sie liegen allerdings etwas verstreut im Innenstadtbereich – es gibt also kein Viertel, in dem ein Kolonialhaus neben dem anderen steht. Man muss mit offenen Augen durch die Straßen laufen und wird dafür belohnt.

## ? Fragen und Antworten

**Volker Alsen**, Autor zahlreicher Reisebücher über Süd- und Mittelamerika ist ständig auf Tour und unterwegs. Streng nach dem Motto: Das Leben ist wie ein Buch und wer nicht reist, liest nur wenig davon! Er lebt mit seiner Familie – Frau Minerva, Tochter Nataly, Sohn Sebastian (die Kinder sind zwischenzeitlich zum Studium in Deutschland) und Hund Toby – in Santa Ana bei San José, wo sie gemeinsam ein Hotel und eine kleine Reiseagentur ( [www.alautentico.com](http://www.alautentico.com)) für Individualreisende betreiben.

Volker ist seit über 30 Jahren in Lateinamerika zu Hause, kennt Sitten und Gebräuche, Land und Leute bis ins kleinste Detail und gibt seine Erfahrungen und Begeisterung gerne an Besucher weiter.



### ■ Was ist die beste Jahreszeit, um Costa Rica zu bereisen?

Theoretisch ist von November bis April Trockenzeit und von Juni bis Oktober Regenzeit – theoretisch! In der Realität weiß man es einfach nie ganz genau. Da es in Costa Rica immer warm ist und es auch während der Feuchtperioden meist nur wenige Stunden am Nachmittag regnet, ist das Land ganzjährig gut zu bereisen. Und der Regen in den Tropen ist etwas Wunderschönes: Ein warmer Schauer, der die Natur zum Leben erweckt, ein tobendes Gewitter – das gehört zu einem Urlaub in Costa Rica ganz einfach dazu. Im Oktober und November, wenn die Regenzeit gerade zu Ende geht, ist alles von Leben erfüllt, alles ist grün und frisch. Allerdings muss man auch bedenken, dass gewisse Landesteile in der Regenzeit nicht zu erreichen oder nicht so attraktiv sind. Ende Dezember bis Ostern ist Hochsaison, dann ist alles etwas teurer, und man sollte Unterkünfte und Mietwagen rechtzeitig reservieren. Dann muss man sich auch darauf einstellen, nicht alleine im Land unterwegs zu sein. Mein Fazit: Costa Rica ist das ganze Jahr über gut zu bereisen, jede Zeit hat ihre Vor- und Nachteile.

### ■ Ist Costa Rica teuer?

Ja, relativ. Costa Rica gehört bestimmt nicht zu den günstigen Reiseländern, bietet dafür aber auch jede Menge Qualität. Touren und andere touristische Angebote sind nicht günstig, aber ihren Preis wert, da ein sehr gutes Niveau geboten wird und Dienstleistungen mit viel Begeisterung durchgeführt werden. Costa-Ricaner, die im Tourismus tätig sind, wissen viel, kennen sich bestens aus, lieben ihr Land und lassen das den Besucher auch spüren. Damit wird jede Aktivität, Tour oder simple Übernachtung zu einem spannenden und lehrreichen Urlaubserlebnis. Doch dieses Engagement hat eben auch seinen Preis. Costa Rica ist also kein Ziel für einen billigen Strandurlaub. Ähnlich teuer wie in Europa, zum Teil auch teurer, sind Supermärkte und Markenartikel. Als angemessen kann man dagegen Restaurant- und Hotelpreise bezeichnen, wo man für „normale“ Preise häufig hervorragende Leistungen bekommt. Wer auf den Geldbeutel achten muss, der findet in Costa Rica auch immer noch günstige Cabinas und Hostels zum Übernachten und kann in einheimischen Sodas für unter \$5 eine nahrhafte, gesunde Mahlzeit zu sich nehmen. Einige Preisbeispiele findet man auf S. 31.

### ■ Ist Costa Rica ein Ziel für den Familienurlaub?

Ja, unbedingt! Die Costa-Ricaner sind sehr kinderfreundlich, das Land ist sicher, die Gesundheitsversorgung flächendeckend und gut. Die spektakuläre Natur mit vielen Tieren, die man auch zu sehen bekommt, ist für Kinder und Jugendliche absolut sehenswert. Auch die vielen Sport- und Action-Angebote kommen bei den Kids gut an, die vielen Strände mit Wassersportmöglichkeiten ebenso.


### ■ Wie komme ich am besten von A nach B?

Costa Rica ist einfach zu bereisen, allerdings sollte man nie den Fehler machen, kurze Strecken mit kurzen Fahrzeiten gleichzusetzen. Je nach Straße, Verkehr und Verkehrsmittel ist man lange oder manchmal auch sehr lange unterwegs. Die beste Art des Reisens durch Costa Rica bietet eine Kombination aus Selberfahren mit dem Mietwagen und vereinzelt gebuchten Touren. Es gibt Ziele wie die Osa-Halbinsel oder den Tortuguero-Nationalpark, zu denen man kein Auto mitnehmen kann bzw. sollte. Solche Ziele steuert man lieber im Rahmen einer Tour, mit dem Bus oder dem Flugzeug an, anstatt den bezahlten Mietwagen auf einem kostenpflichtigen Parkplatz abzustellen. Anschließend kann man dann einen Mietwagen nehmen, mit dem man abgelegene Ziele erreichen kann, die kein Bus ansteuert. Als Mietwagen empfiehlt sich in jedem Fall ein Fahrzeug mit Vierradantrieb oder zumindest ein höhergelegtes Modell. Die Straßen sind besonders in den Regenmonaten oft ausgewaschen. Kleinwagen versagen dort. Mietwagen werden meist ohne Zusatzkosten an vielen, verschiedenen Plätzen im Land übergeben; man muss zur Übergabe also nicht zurück in die Hauptstadt, sondern kann den Wagen gleich nach einer Tour in Empfang nehmen. Das öffentliche Busnetz ist sehr gut, bringt einen aber nur von Ortschaft zu Ortschaft. Kleinere, oft sehr interessante Ziele sind damit nur schwer zu erreichen. Alternativ gibt es Shuttlebusse, wie z. B. Interbus (S. 35), welche die wichtigsten Ziele verbinden und von Hotel zu Hotel (bzw. Startpunkt einer Tour oder Flughafen) fahren. Diese sind aber nicht ganz günstig und man erreicht damit auch nicht alle abgelegenen Gegenden.

### ■ Wo erlebt man das authentische Costa Rica?

Fast überall! Ganz Costa Rica ist echt, bis auf die wenigen Ausnahmen, wo sich die ganz großen Hotelburgen breitmachen, die fast ausschließlich von ausländischen Gästen, meist nordamerikanischer Herkunft, besucht werden. Da die Ticos selber viel verreisen und im eigenen Land Urlaub machen, sind auch die typischen Ausflugsziele von Einheimischen geprägt. Im Übrigen haben die Costa-Ricaner besonders während der Pandemie für sich entdeckt, wie schön ihr eigenes Land eigentlich ist. San José und Umgebung, wo die Hälfte der Bevölkerung lebt, ist genauso das echte Costa Rica, wie die ländlichen Gegenden, wo 20-mal mehr Rinder leben als Menschen.

### ■ Wie ist die Verbindung ins Internet?

Sehr gut. Jedes Hotel, jede Posada und jedes Guesthouse, das sich in einer einigermaßen zugänglichen Lage befindet, bietet kostenloses WLAN an – nur die ganz teuren, großen Hotels nehmen Extragebühren dafür. Wer auch unterwegs ins Netz muss, der kann sich einfach eine SIM-Karte besorgen (am besten von Kölbi, der staatlichen Telekommunikationsgesellschaft mit der besten Netzabdeckung, auch in der Provinz). Damit hat man fast überall eine stabile Verbindung für wenig Geld. Auch als Navigationsgerät bietet sich das Handy heute an – die am besten für Costa Rica geeignete Karten- und Routen-App heißt Waze ( [www.waze.com](http://www.waze.com)). Sie ist weit im Land verbreitet, dadurch aktuell und fast fehlerfrei. Selbst Staus und Verkehrskontrollen bekommt man in Echtzeit angezeigt.

### ■ Ich bin Vegetarier. Bekomme ich damit Probleme während der Reise?

Nein. In Costa Rica wächst sehr viel Obst und Gemüse – frisch und gesund. Wer auf Fleisch, Huhn oder Fisch verzichten möchte, ist zwar in der Auswahl etwas eingeschränkt, findet aber überall gute Möglichkeiten. In den Städten und an den viel besuchten Zielen gibt es immer mehr vegetarische und vegane Spezialitätenrestaurants.

Noch Fragen?  [www.stefan-loose.de/globetrotter-forum](http://www.stefan-loose.de/globetrotter-forum)

## Kultur

Authentische costa-ricanische Kultur ist nirgends so präsent wie auf den vielen *fiestas* des Landes: Auf Guanacastes staubigen Provinz-Rodeos etwa oder bei den feierlich-religiösen Umzügen zu den jeweiligen **Días Patronales** (Tag des Schutzpatrons). Zum **Festival Internacional de las Artes** (s. Kasten S. 98), dem bedeutendsten Kulturereignis des Landes, vibriert die Hauptstadt vor Kreativität. Die Veranstaltungen finden u. a. im ehrwürdigen Teatro Nacional statt. Bei der **Art City Tour** (S. 117), die alle drei Monate kostenlos stattfindet, bekommen Josefinos und Besucher die kulturellen Highlights San José in lockerer Atmosphäre präsentiert. An der Karibikküste weicht die Latino- einer afro-karibischen Kultur, die in zahlreichen Reggae- und Calypso-Bars gefeiert wird.

## Reiserouten

Costa Rica hat einen großen Vorteil: Es ist klein. Im Gegensatz zu anderen Ländern gelangt man binnen weniger Stunden vom Palmenstrand ins Hochgebirge oder vom Regen- in den Trockenwald. Ratsam ist es jedoch, sich nicht zu viel vorzunehmen, denn Dschungeltreks, Schlaglöcher und Stranderholung brauchen ihre Zeit.

Costa Rica hat einen ausgeprägten „Gringo-Pfad“, der sich am Pazifik entlangzieht. Touristisch entwickelt sind besonders die nördliche Pazifikküste mit **Playas del Coco** (S. 255) und die zentrale Küste mit **Jacó** (S. 334), **Manuel Antonio** (S. 348) und **Quepos** (S. 344). Wer Touristenmassen und Strandkolonie-Ambiente vermeiden will, sollte diese Orte umfahren.





An der Pazifikküste gibt es nach wie vor einsame Strände, die zu langen Spaziergängen einladen.

Die folgenden vier **Routenbausteine** sind Vorschläge, die beliebig kombiniert oder umgekehrt gefahren werden können. Bis auf den Abstecher nach Tortuguero (Route 3) sind alle Strecken problemlos mit dem Auto zu bewältigen. Mit dem Bus dauert es entsprechend länger. Details zu den jeweiligen Orten befinden sich in den Regionalkapiteln.

## Route 1: Der Pazifik

■ ca. 10 Tage

Die Strände im Nordwesten von Costa Rica sind die Traumstrände des Landes. Baden, Schnorcheln, Surfen sind die Schwerpunkte auf der **Halbinsel Nicoya**, die zum Entdecken der vielen Buchten und Strände einlädt.

Die Route führt von den vulkanisch aktiven, brodelnden Schlammquellen des Nationalparks **Rincón de la Vieja** (S. 237) zur sonnenverwöhnten Halbinsel Nicoya. Man fährt über die Interamericana bis nach **Liberia** (S. 232), wo es kurz hinter der Stadt nach Osten zum Nationalpark abgeht.

Danach locken die Strände: die wilde Strand-schönheit **Junquillal** (S. 274), der Schildkröten-

nistplatz **Ostional** (S. 277) und die Badebucht **Sámara** (S. 290). Südlich von Sámara befinden sich die schönsten Küstenabschnitte der Halbinsel mit relativ wenigen Touristen. Dazu zählen der Abschnitt von **Carrillo** (S. 295) bis **Playa San Miguel** (S. 296) und von der **Isla Cabuya** (S. 311) nach **Montezuma** (S. 306). Für diese Strecke sollte man eine gute Woche einplanen. Surfstrände s. S. 57.

Abstecher ins heiße Landesinnere – nach **Nicoya** (S. 281), **Santa Cruz** (S. 278) oder zu den Tropfsteinhöhlen im Nationalpark **Barra Honda** (S. 283) – lohnen sich besonders zur Fiesta-Zeit, wenn Rodeostimmung herrscht. Von **Paquera** (S. 301) geht es mit der Fähre über den malerischen Golfo de Nicoya zur Hafenstadt **Puntarenas** (S. 326), am Besuchermagneten Manuel Antonio vorbei, zum ruhigen **Playa Matapalo** (S. 349) und nach **Uvita** (S. 353) mit dem Parque Nacional Marino Ballena.

Die Küstenstrecke auf der **Península de Nicoya** ist in der Regenzeit streckenweise nicht befahrbar, Autofahrer müssen dann auf Alternativrouten ins Landesinnere ausweichen. Auf dem östlichen Abschnitt der Halbinsel, zwischen Cabuya, Montezuma und Paquera sowie auf dem Festland von Puntarenas nach Mata-

palo besteht eine regelmäßige Busverbindung. Der **westliche Abschnitt** der Península de Nicoya ist dagegen schwer mit dem öffentlichen Bus zu bereisen. Es besteht außerdem keine direkte Busverbindung zwischen den Stränden Junquillal, Ostional und Sámara sowie zwischen Playa Coyote und Montezuma. Busreisende, die verschiedene Strände besuchen wollen, müssen zunächst zurück zu den Transportknotenpunkten Santa Cruz oder Nicoya und dort umsteigen. Eine Alternative bieten Shuttlebusse oder Taxis.

## Route 2: Der Norden

■ ca. 1 Woche

Aktivsportler kommen auf dieser Route voll auf ihre Kosten. Ausgangspunkt sind die Nebelwälder **Monteverdes** (S. 196) bei **Santa Elena** mit den besten Canopyveranstaltungen im Land. Von dort geht es zum Wind- und Kitesurfen nach **Tilarán** (S. 195), weiter um den malerischen Arenalsee zum **Volcán Arenal** (S. 190) und nach **La Fortuna** (S. 180), Costa Ricas Zentrum für Abenteuer-sport. Pferdefans können von La Fortuna nach Monteverde einen Teil im Sattel reisen.

Anschließend führt die Route weg von den Touristenzentren, hinein in die letzten Regenwaldabschnitte Sarapiquí: zu den abgelegenen Lodges bei **Boca Tapada** (2–4 Tage einplanen) (S. 212) oder, weiter östlich, ins Privatreservat **Yatama** (S. 218). Der Río Sarapiquí ist dabei ein beliebtes Ziel für Raftingtouren und Kajakwanderungen.

Alternativ kann man von Arenal das Feuchtgebiet **Caño Negro** (S. 220) ansteuern und von dort über **Los Chiles** (S. 222) auf einer Betonbrücke über den Río San Juan nach Nicaragua gelangen. Für diese Strecke sollte man 2–3 Tage einplanen.

## Route 3: Die Karibik

■ ca. 8 Tage

Von **San José** (S. 100) führt diese Route vorbei an den Ruinen der einstigen Hauptstadt des Landes **Cartago** (S. 160), mit einem Schlen-

ker um das idyllische **Orosi-Tal** (S. 163), nach **Turrialba** (S. 171), dem costa-ricanischen Paradies für Rafter und Kajaker. Parallel zur alten Eisenbahntrasse geht es dann in den Süden, vorbei an der karibischen Hafenstadt **Puerto Limón** (S. 416), die Atlantikküste entlang zum Nationalpark **Cahuita** (S. 433), dem Reggae-swingenden **Puerto Viejo** (S. 433), an den Surferstrand **Playa Cocles** (S. 440) und zu den Schnorchelrevieren und Mangrovensümpfen der **Refugio Manzanillo** (S. 444) an der Grenze zu Panama. Dafür sind 5–6 Tage einzuplanen.

Auf dem Rückweg ist ein Abstecher von Cariari oder Puerto Limón nach **Tortuguero** (S. 426) möglich. (2 1/2–3 Tage). Autofahrer können ihren Wagen in **La Pavona** (S. 414) stehen lassen und ins Boot umsteigen.

Von Cariari führt die Carretera 32 durch den **Parque Nacional Braulio Carrillo** (S. 157) zurück nach San José; die Fahrt dauert einen halben Tag.

## Route 4: Der Süden

■ ca. 10 Tage

Die Schwerpunkte der Route 4 bilden Wandern und Naturerlebnisse. Von **San José** (S. 100) führt die Interamericana durch Nebelwälder über den **Cerro de la Muerte** (S. 363). Vogelfreunde können am **Mirador de Quetzales** (S. 363) nach dem Quetzal Ausschau halten, Kraxler wird es weiterziehen zum höchsten Berg des Landes, dem **Cerro Chirripó** (S. 372). Regenwaldtouren warten im **Parque Internacional La Amistad** (S. 378). Wer zum Jahreswechsel hier ist, sollte die Fiesta de los Diablitos in **Boruca** (s. Kasten S. 377) besuchen.

Die Interamericana führt dann ins Herz des Südens, nach **Palmar** (S. 379) und von dort über eine malerische Straße zur alten Goldgräberstadt **Puerto Jiménez** (S. 390) und in den Urwald von **Corcovado** (S. 395). Danach lädt die paradiesische **Bahía Drake** (S. 382) zum Tauchen, Schnorcheln und zu weiteren Streifzügen durch den Nationalpark Corcovado ein.

Man sollte hier unbedingt genügend Zeit für Touren und Wanderungen einplanen, d. h. mindestens 10 Tage.