

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Allerlei Wissenswertes	11
Geschichte	12
Präkolumbianische Zeit, Postkolumbianische Zeit	12
Regierungsform, Religion, Sprache, Namen und Kultur	16
Ticos, Ticas und ethnische Minderheiten	20
Indios, Schwarze, Chinesen, Flüchtlinge	21
Die sieben Provinzen Costa Ricas und die Isla del Coco	23
Klima und Geographie	31
Flora und Fauna	34
Nationalparks und Naturschutzgebiete	40
Wirtschaft	46
Bananen, Kaffee, Tourismus, Palmöl, Zuckerrohr,	46
Viehzucht, Kakao, Forstwirtschaft	49
Praktische Reisetips	51
An- und Abreise	52
Einreisebestimmungen, Botschaften, Zoll, Reisegepäck, An- kunft, Reisebüros, Tourenveranstalter, Schiffsreisen, Ausreise	56
Gesundheitsvor- und -fürsorge	59
Impfungen, Malaria, Nahrung und Wasser, Reiseapotheke,	59
Sonne, Durchfall, Furunkel, Schlangen, Hexenmeister,	62
Krankentransporte, Kliniken	65
Sicher reisen	66
Mit Kindern unterwegs	67
Straßenverkehr	68
Orientierung	70
Kommunikation	72
Post, Handy, Telefon, Telefax, Internet	72
Zahlungsmittel, Währung, Geldwechsel	76
Steuern, Trinkgeld	78
Hotels für jeden Geldbeutel	78

Zeitverschiebung, Stromspannung	79
Presse und Rundfunk	80
Wäscheservice	80
Filme und Entwicklung	81
Souvenirs	82
Essen und Trinken	83
Freizeitvergnügungen	89
Surfen, Windsurfen, Rafting und Kajakfahren, Tauchen,	89
Reiten, Sportfischen, Bungeespringen, Ballonfahren	92
Den Urwald erleben	94
Rain Forest Aerial Tram, Dschungel-Lodges, Canopy Tours,	94
Dschungelexpeditionen	96
Verkehrsmittel	98
Bus, Taxi, Leihwagen, Bahn, Inlandslinien,	98
Individualcharter, Hubschrauber	102
San José und Umgebung	103
Die Hauptstadt, Information & Orientierung	104
Hotels in San José und Umgebung	105
Tagsüber in San José	112
City-Tour, Museen, Schmetterlingsgarten, Schlangenschau,	112
Zoo, Vergnügungspark, Markt, Grünanlagen, Freibad	117
Restaurants und Cafés	121
Schnellrestaurants, Sodas, Spezialitäten- Restaurants, Cafés	121
San José bei Nacht	123
Musik und Tanz, Bars & Clubs, Theater, Kinos	123
Tagesausflüge ab San José	126
Alles über Kaffee - oder Kaffee über alles?	126
Schmetterlingsgärten	126
Zoo Ave, Iguana Park und Canopy Tour	127
Schlangenfarm	129
Rain Forest Aerial Tram - Teleférico del Bosque Lluvioso	130
Vulkan Poás und Sarchí	132
Vulkan Irazu - Cartago - Ujarrás - Orosi	134
Trekkingtour zum Vulkan Barva	138

Kreuz und quer durch Costa Rica	139
Der Westen und Nordwesten	140
San José - Arenal - Tabacón -	140
Tilarán - Cañas -	142
Palo Verde-Nationalpark - Liberia -	150
Rincón de la Vieja-Nationalpark - Santa Rosa-Nationalpark -	152
Halbinsel Nicoya	153
Filadelfia - Flamingo - Tamarindo - Santa Cruz	154
Nicoya Stadt - Nosara - Playa Ostional -	155
Bahía Garza - Samara - Carillo - Barra Honda-Nationalpark	161
Die südlichen Strände der Halbinsel Nicoya	163
Naranjo - Paquera - Tambor - Montezuma - Cabo Blanco	163
Puntarenas - Miramar - Region Monteverde	166
Jacó Beach -	171
Naturpark Carara - Playa Hermosa - Quepos -	178
Manuel Antonio-Nationalpark	179
Der Osten	181
San José - Siquirres - Limón	181
Die nördliche Karibikküste	185
Limón - Parismina - Tortuguero - Barra del Colorado	185
Die südliche Karibikküste	193
Limón - Cahuita - Puerto Viejo de Talamanca -	193
Punta Cocles - Playa Chiquita - Bribri	198
Der Norden	200
Der Süden	202
San José - Palmar - Sierpe - Isla del Caño - Golfito -	202
Halbinsel Osa - Jiménez - Corcovado-Nationalpark - Oreros	209
Feste und Feiertage in Costa Rica	212
Panamá	213
Warum nach Panamá? Panamá im Überblick	215
Einreise aus Costa Rica - Info + Anreise aus Europa	216
Panama City, Casco Viejo, Hotels, Panama-Kanal	217
Bei den Kuna-Indianern auf San Blas	222
Almirante und Bocas del Toro	224
San Andrés	225
Warum nach San Andrés? - Die Insel im Überblick	227
Anreise - San Andrés und San Luis - Hotelauswahl	228
Strände - Johnny Cay - Providencia & Santa Catalina	229
Stichwortverzeichnis	230