

Inhalt

Das grüne Paradies zwischen den Ozeanen	8
Reisen in Costa Rica	10
Planungshilfe für Ihre Reise	13
Vorschläge für Rundreisen	18

Wissenswertes über Costa Rica

Steckbrief Costa Rica	24
Natur und Umwelt	26
Wirtschaft, Soziales und Politik	40
Geschichte	46
Zeittafel	56
Gesellschaft und Alltagskultur	58
Architektur, Kunst und Kultur	66

Wissenswertes für die Reise

Anreise und Verkehr	74
Übernachten	80
Essen und Trinken	82
Outdoor	86
Feste und Veranstaltungen	90
Reiseinfos von A bis Z	94

Unterwegs in Costa Rica

Kapitel 1 – San José und das Zentraltal

Auf einen Blick: San José und das Zentraltal	114
San José	116
Stadtgeschichte	116
Orientierung	117
Zentrum	120
Nördlich des Stadtzentrums	130
Westlich des Stadtzentrums	131

Westliche Vororte	146
Escazú	146
Santa Ana	148
Aktiv: Wanderungen in den Cerro de Escazú	152
Cerro de Escazú	153
Ciudad Colón	153
Parque Nacional La Cangreja	154
 Nördliches Zentraltal	 156
Heredia	156
Alajuela und Umgebung	158
Die Vulkane rund um San José	160
Westlich von San José	164
Östlich von San José	167

Kapitel 2 – Die Karibikküste

Auf einen Blick: Die Karibikküste	172
Vom Zentraltal in Richtung Karibik	174
Die Südroute über Turrialba	174
Aktiv: Rafting auf dem Río Pacuare	176
Die Nordroute über Guápiles	178
 Nördliche Karibikküste	 180
Limón und Moin	180
Parismina	181
Tortuguero	182
Parque Nacional Tortuguero	184
Aktiv: Mit dem Kanu durch den Tortuguero-Nationalpark	188
Cerro Tortuguero	189
 Südliche Karibikküste	 190
Von Limón nach Cahuita	190
Cahuita und Umgebung	193
Puerto Viejo de Talamanca	195
Reserva Finca Curré	198
Südliche Strände	199
Refugio Nacional Gandoca-Manzanillo	202
Parque La Amistad	203
Zur Grenze nach Panama	205

Kapitel 3 – Der Norden

Auf einen Blick: Der Norden	208
Das Sarapiquí-Tal	210
Rund um den P.N. Braulio Carrillo	210
Aktiv: Wandern am Barva-Vulkan	212
Abstecher Richtung Nicaragua	220
Vom Zentraltal nach La Fortuna	222
Über Bajos del Toro in den Norden	222
La Fortuna und Umgebung	226
Rund um den Lago Arenal	234
Östlich des Sees	234
Die Nordroute um den See	238
Monteverde/ Santa Elena	240
Aktiv: Wanderungen in Monteverde	246
Vom Arenalsee Richtung Nicaragua	252
Los Chiles	252
Reserva Nacional Caño Negro	252
Parque Nacional Volcán Tenorio	254

Kapitel 4 – Der Nordwesten und die Nicoya-Halbinsel

Auf einen Blick: Der Nordwesten und die	
Nicoya-Halbinsel	258
Von Liberia in den Norden	260
Liberia	260
Curubandé	263
Anfahrt zum P.N. Rincón de la Vieja	265
Parque Nacional Rincón de la Vieja	266
Volcán Miravalles	268
Weiter nach Norden	268
Richtung Nicaragua	274
Nicoya-Halbinsel	276
Costa Ricas »Riviera«	276
Tamarindo	281
Parque Nacional Marino Las Baulas	285
Von Tamarindo bis Junquillal	286
Von Junquillal bis Sámara	289
Sámara	291
Im Zentrum der Nicoya-Halbinsel	296
Golf von Nicoya	299
Aktiv: Biolumineszenz-Tour im Kajak	300

Im Süden der Nicoya-Halbinsel	301
-------------------------------------	-----

Kapitel 5 – Die zentrale Pazifikküste

Auf einen Blick: Die zentrale Pazifikküste	314
Von Puntarenas Richtung Süden	316
Puntarenas	316
Von Puntarenas nach Jacó	319
Jacó	324
Von Jacó nach Quepos	326
Rund um Quepos	331
 Von San José Richtung Cerro de la Muerte	 340
Valle de Orosi	340
Aktiv: Fahrradtour durch das Orosi-Tal	342
 Über den Cerro de la Muerte	 348
Cerro de la Muerte	348
Parque Nacional Los Quetzales	349
Rund um den Quetzal-Nationalpark	351
Aktiv: Trekking auf dem Quetzaltrail	354
San Isidro de El General	359
San Gerardo de Rivas	360
Parque Nacional Chirripó	363
Aktiv: Besteigung des Cerro Chirripó	364

Kapitel 6 – Die südliche Pazifikküste

Auf einen Blick: Die südliche Pazifikküste	368
Von Dominical bis zur Osa-Halbinsel	370
Dominical	370
Abstecher ins Landesinnere	371
Uvita	372
Parque Nacional Marino Ballena	374
Ojochal	374
Palmar	377
Boruca	379
 Die Osa-Halbinsel	 380
Die Westküste	380
Parque Nacional Corcovado	387
Aktiv: Wanderung durch den Corcovado-Nationalpark	388
Die Ostküste	391
Reserva Forestal Golfo Dulce	396
Vom Golfo Dulce nach Panama	398

Piedras Blancas	398
Parque Nacional Piedras Blancas.....	398
Golfito und Umgebung	400
Zancudo.....	402
San Vito.....	404
Paso Canoas (Grenze)	405
 Kulinarisches Lexikon	 406
Sprachführer	408
 Register	 410
Abbildungsnachweis/Impressum	416