

INHALT

¡Costa Rica es pura vida! 9

► DIE NATUR

Ein Land der Vielfalt 12

Landschaftliche Gliederung 12

Vulkane und Erdbeben 14

Klima 17

Das Wunderhorn der Flora 18

Von Kaffee und anderen Luxus-
gewächsen 21

Warum ist die Banane krumm? 22

Auf Spurensuche in der Tierwelt 23

Die bedrohten Meeresschildkroten
Costa Ricas 28

Schwirrende Vogelwelt 31

Naturschutz & Naturparks 34

► GESCHICHTE & POLITIK

Das Paradies vergangener
Kulturen 40

Prakolumbische Zeit 40

Hilfe! Wir werden entdeckt! 46

Der Traum von der reichen Küste 48

Das 19. Jahrhundert 50

¡Independencia! 52

Die Kaffeebarone 53

La Campaña Nacional 54

Die Amerikaner kommen ... 55

Das 20. Jahrhundert 56

Turbulente Jahre 59

Moderne Zeiten brechen an 62

Costa Rica – die Schweiz Mittel-
amerikas? 63

Politik und Wirtschaft heute 64

Die unbewaffnete Neutralität 65

Eine Geiselnahme erschüttert
das Land 67

Wirtschaft: Alles Banane? 68

► MENSCHEN & KULTUR

Ticos und Ticas 72

Ethnische Gruppierungen 72

Die Indígenas 73

Bevölkerungsdaten & -fakten 75

Sprache 76

Religion 77

Bildung 78

Ticas – Das Costa Rica der Frauen 81

Kultur und Kunst 82

Wohnformen & Architektur 82

Kunsthandwerk 85

Literatur aus Costa Rica 88

Malerei 90

Musik und Tanz 92

► VORBEREITUNG & ANREISE

Reisevorbereitung 96

Reisedauer & Reisezeit 96

Reisekosten, Zahlungsmittel 97

Einreisebestimmungen 98

Wichtige Adressen 99

Reiseversicherung 100

Gesundheitsvorsorge 100

Reisen mit Kindern 103

Was mitnehmen? 104

Sprachschulen 108

An- und Weiterreise 109

Flugverbindungen 109

Grenzformalitäten 110

Einreise per Flugzeug 111

Ausreise per Flugzeug 112

Andere Anreisewege 113

Über Land anreisen 113

Mit dem Schiff 114

Das Fahrrad mitnehmen? 115

► REISEPRAXIS

Allgemeine Reisehinweise 118

Zeitverschiebung,

Öffnungszeiten 118

Feiertage und Feste 118

Geld wechseln 120

Post und Telefon 121

Wichtige Adressen in Costa Rica 123

Presse & Medien 124

Sicherheit 125

Gesundheitstips 126

Medizinische Versorgung 130

Von Ort zu Ort 131

Bus 131

Zug, Flug 132

Fähre und Boot 133

Taxi, Trampen 133

Mietwagen 133

Unterkunft 135

Camping 137

Essen & Trinken 137

Einkaufen 139

Buen provecho – Guten Appetit!

Die Speisekarte 140

Aktiv-Urlaub 143

Wander- & Trekkingtouren 143

Wassersport 144

Diverse Ballsportarten 146

Ökologie & Umweltverhalten 146

Was Sie tun können 147

Fotografieren 150

► SAN JOSÉ

Kleine Stadt ganz groß 152

Stadtgeschichte 153

Erste Orientierung 154

Verbindungen 155

Busverbindungen ab San José 156

Unterkunft 161

Außerhalb von San José 166

Sehenswürdigkeiten 167

Parkanlagen 177

Essen & Trinken 183

Cafés, Kneipen, Bars und Discos 186

Unterhaltung 186

Weitere Informationen 188

Shopping 190

► ZENTRAL-REGION

Das Herzstück Costa Ricas:

Die Zentralregion 194

Alajuela 194

Balneario Ojo de Agua 198

Zur Schmetterlingsfarm 198

Zum Vogelzoo Ave 198

San Ramón 199

Von Alajuela nach Zarcero 200

Grecia, Sarchí 200

Naranjo, Zarcero 202

Von Alajuela zum Vulkan Poás 203

Nationalpark Vulkan Poás 203

Varablanca 206

Heredia 206

Zum Vulkan Barva 209

Vulkan Barva 210

Nationalpark Braulio Carrillo 211

Per Seilbahn durch den

Bosque Lluvioso 214

San Vicente de Moravia 215

Cartago 216

Zum Vulkan Irazú 219

Nationalpark Vulkan Irazú 220

Von Cartago ins Orosi-Tal 221

El Jardín Botánico Lankester 221

Paraiso 222

Das Orosi-Tal 222

Von Orosi nach Tapantí 224

Um den Cachi-Stausee 225

Von Paraiso nach Turrialba 227

Vulkan und Ort Turrialba 227

Nationalmonument Guayabo 230

Von Turrialba nach Siquirres 233

► NORDEN & KARIBIK

Das weite Land im Norden 236

Ciudad Quesada de San Carlos 236

La Fortuna & Arenal-See 239

Organisierte Ausflüge 243

Trekking-Touren 244

Feuerspeiender Berg: Gefahr am

Vulkan Arenal 245

Rund um den Arenal-See 246

Tilarán 251

Von Ciudad Quesada nach

Norden 253

Muelle 253

San Rafael de Guatuso 254

Upala 254

Von Muelle nach Los Chiles 254

Los Chiles 255

Tierschutzgebiet Caño Negro 257

Von San José nach Puerto Viejo

de Sarapiquí 258

La Virgen 259

Puerto Viejo de Sarapiquí 262

Von Puerto Viejo an die

Karibikküste 264

Estación Biológica La Selva 264

Las Horquetas 265

Über den Bäumen:

Privatpark Rara Avis 265

Die reiche Küste: die karibische

Seite Costa Ricas 267

Von San José nach Puerto Limón

267

Guápiles, Siquirres 268

Puerto Limón 269

Die Strände nahe Limón 271

Moin 272

Nationalpark Tortuguero 272

Die Siedlung Tortuguero 275

Tierschutzgebiet Barra del

Colorado 277

Von Puerto Limón nach Sixaola 278

Naturschutzgebiet Hitoy-Cerere 279

Cahuita 279

Nationalpark Cahuita 282

Puerto Viejo de Talamanca 283

Zur Playa Manzanillo, Tierschutzgebiet

Gandoca-Manzanillo 288

Bribri und Sixaola 289

► NORTHWESTEN & NICOYA

Weiden, Nebelwälder, Kakteen und

Strände: Der Nordwesten 290

Zu den Naturschutzgebieten Santa

Elena & Monteverde 293

Tierschutzgebiet Peñas Blancas 293

Santa Elena 294

Waldreservat Santa Elena 297

Rund um den Cerro Plano: Die Region

Monteverde 298

Die Probleme der Region

Monteverde 300

Sehenswertes 302

Nebelwaldreservat Monteverde 303

Von Monteverde Richtung Liberia

306

Cañas 306

Bagaces 308

Nationalpark Palo Verde 308

Naturschutzgebiet Lomas de

Barbuda 310

Liberia 311

Nördlich von Liberia 315

Nationalpark Rincón de la Vieja 315

Nationalpark Santa Rosa 319

Nationalpark Guanacaste 322

La Cruz 323

Tierschutzgebiet Isla Bolaños 324

Die Strände bei Liberia 324

Playa del Coco 325

Playa Ocotál, Playa Hermosa 327

Playa Panamá 328

**»Land mit Wasser zu beiden
Selten«: Die Halbinsel Nicoya 329**

Von Liberia nach Nicoya 329
Santa Cruz 329
Playa Tamarindo 332
Playa Brasilito 336
Playa Conchal, Playa Flamingo 337
Playa Junquillal 338
Nicoya 339

Die Strände nahe Nicoya 341
Tierschutzgebiet Ostional 341
Playa Sámara 343
Playa Carrillo 346

**Von Nicoya zur Rio-Tempisque-
Fähre 346**

Nationalpark Barra Honda 346

Der Süden der Halbinsel 348

Playa Naranjo 348
Zur Playa Montezuma und zum
Cabo Blanco 348
Tierschutzgebiet Curú 349
Isla Tortuga 349
Playa Tambor 349
Cóbano 350
Playa Montezuma 351
Naturschutzgebiet Cabo Blanco 354

► **PAZIFIK & SÜDEN**

Dunkle Strände und Naturoasen:

Die zentrale Pazifikküste 356

Puntarenas 356

Naturschutzgebiet Islas Guayabo,
Negritos y Pájaros 363

Von Puntarenas zur Playa de Jacó 363

Playa Doña Ana 363
Puerto Caldera 364
Naturschutzgebiet Carara 364
Playa Tárcoles 365
Playa Herradura 366
Playa de Jacó 366
Playa Hermosa 370
Quepos 371

Zum Nationalpark Manuel

Antonio 376

Nationalpark Manuel Antonio 381

Von Quepos nach Palmar Norte 384

Playa Dominical 385
Uvita 386

Urwüchsig und abenteuerlich:

Der Süden 388

**Von San José nach San Isidro del
General 388**

San Isidro del General 389

Zum Nationalpark Chirripó 391

Nationalpark Chirripó 392

**Von San Isidro zum Nationalpark
La Amistad 395**

Nationalpark La Amistad 395

Absteher nach San Vito 397

Botanischer Garten Wilson 399

Auf der Interamericana

Richtung Panama 400

Absteher nach Sierpe 401

Golfoito 401

Tips für Golfitos Umgebung 405

Playa Zancudo 408

Ciudad Neily 408

Paso Canoas 409

Die Halbinsel Osa 411

Puerto Jiménez 411

Zum Nationalpark Corcovado 414

Praktische Infos zum Park 418

Die Drake-Bucht 418

Isla del Coco 419

Isla del Caño 420

► **REGISTER**

Register der Orte & Sehenswürdigkeiten
422

Kartenlegende & -verzeichnis 428