

Inhalt

Rutenplaner 8

Highlights	8
Reiseziele und Routen	21
Klima und Reisezeit	31
Reisekosten	33

Travelinfos von A bis Z 34

Anreise	35
Barrierefreies Reisen	37
Botschaften und Konsulate	37
Einkaufen	38
Essen und Trinken	39
Fair reisen	41
Feste und Feiertage	44
Fotografieren	45
Frauen	45
Geld	46
Gepäck und Ausrüstung	48
Gesundheit	48
Informationen	50
Kinder	52
LGBTQ+	53
Maße und Elektrizität	53
Medien	53
Öffnungszeiten	54
Post	54
Reiseveranstalter	55
Sicherheit	55
Sport und Aktivitäten	57
Sprachkurse	62
Steuern	63
Telefon und Internet	63
Transport	64
Übernachtung	68
Verhaltenstipps	69
Versicherungen	70
Visa	72
Voluntario (Freiwilligendienst)	72
Weiterreise	73
Zeit	73
Zoll	73

Land und Leute 74

Geografie	75
Flora und Fauna	75
Bevölkerung	86
Geschichte	88
Politik	98
Wirtschaft	99
Religion	100
Kultur	100

San José 102

Sehenswürdigkeiten	106
Spaziergang durch San José	116
Westliche Vororte	127
Wanderungen in den Cerros de Escazú	132

Valle Central 138

Alajuela und Umgebung	142
Alajuela	142
La Garita	145
Parque Nacional Volcán Poás	147
Atenas	150
Grecia	151
Sarchí	151

Bajos del Toro	152
Parque Nacional Juan Castro Blanco	153
San Ramón	154
Heredia und Umgebung	155
Heredia	155
Parque Nacional Braulio Carrillo / Sectór Volcán Barva	158
Cartago und Umgebung	161
Cartago	161
Parque Nacional Volcán Irazú	164
Valle de Orosi	164
Mit dem Rad durch das Orosi-Tal	167
Parque Nacional Tapantí	171
Turrialba und Umgebung	171
Turrialba	171
Monumento Nacional Arqueológico Guayabo	175
Parque Nacional Volcán Turrialba	176

Der Norden	178
La Fortuna und der Lago Arenal	182
La Fortuna	182
Parque Nacional Volcán Arenal	193
Um den Lago Arenal nach Tilarán	193
Tilarán	198
Monteverde und Santa Elena	199
Santa Elena	200
Reserva Monteverde	208
Reserva Santa Elena	209
Bosque Eterno de los Niños	210
Von Ciudad Quesada (San Carlos) nach Norden	211
Ciudad Quesada (San Carlos)	212

Nach Norden am Unterlauf des Río San Carlos	213
La Virgen und San Miguel	215
Puerto Viejo de Sarapiquí	216
Estación Biológica La Selva	219
Horquetas	220
Nördlich des Lago Arenal Richtung Nicaragua	222
Refugio Nacional de Vida Silvestre Caño Negro	222
Los Chiles	224
Cuevas de Venado	225
Reservat Maleku	225
San Rafael de Guatuso	225
Parque Nacional Volcán Tenorio	226
Upala	229

Nord-Guanacaste	230
Liberia	234
Area de Conservación Guanacaste und Umgebung	239
Parque Nacional Rincón de la Vieja	239
Volcán Miravalles	245
Parque Nacional Guanacaste	247
Parque Nacional Santa Rosa	247
Quajiniquil	250
Refugio Nacional de Fauna Silvestre Bahía Junquillal	250
Von der Bahía Salinas Richtung Nicaragua	251
Bahía Salinas	251
La Cruz	252
Peñas Blancas / Grenze nach Nicaragua	253

Süd-Guanacaste und die Nicoya-Halbinsel 254

Am Pazifik nach Süden	257
Playas del Coco	257
Playa Hermosa	261
Playa Panamá	262
Playa Conchal	262
Playa Brasilito	263
Playa Flamingo	264
Playa Potrero	265
Playa Tamarindo	266
Parque Nacional Marino Las Baulas de Guanacaste	273
Playa Avellanas, Playa Negra / Los Pargos	275
Playa Junquillal	276
Von Playa Junquillal nach Ostional	278
Refugio Nacional de Fauna Silvestre Ostional	280
Ostional	280
Santa Cruz	281
Nicoya	283
Parque Nacional Barra Honda	286
Playas de Nosara	287
Sámara	292
Playa Buena Vista	298
Playa Carrillo	298
Von Carrillo nach Playa Caletas	298
Der Golf von Nicoya	299
Playa Naranjo	299
Reserva Karen Mogenson	300
Die Inseln des Golfes	301
Die südliche Halbinsel	303
Von Playa Naranjo nach Paquera	303
Paquera	303
Reserva de Vida Silvestre Curú	305

Tambor	306
Cóbano	307
Montezuma	308
Cabuya	313
Reserva Natural Absoluta Cabo Blanco	314
Mal País und Santa Teresa	315
Playa Manzanillo	319
Auf der Interamericana nach Süden	320
Reserva Biológica Lomas de Barbudal	320
Parque Nacional Palo Verde	320
Cañas	323
Die Umgebung von Cañas	324
Puente de la Amistad	324

Zentrale Pazifikküste 326

Von Puntarenas nach Jacó	328
Puntarenas	328
Parque Nacional Carara	333
Von Tárcoles nach Jacó	334
Jacó	336
Playa Hermosa	340
Weiter nach Quepos	341
Playa Esterillos und Playa Bejuco	341
Parrita / Playa Palo Seco	342
Parque Nacional La Cangreja	344
Quepos und Manuel Antonio	345
Parque Nacional Manuel Antonio	349
Von Quepos nach Süden	350
Playa Matapalo	350
Dominical und Umgebung	351
Uvita	355
Parque Nacional Marino Ballena	359
Ojochal	360

Der Süden 362

Von San José zum

Cerro Chirripó 365

San Isidro de El General 368

San Gerardo de Rivas 371

Parque Nacional Chirripó 374

Vom Cerro Chirripó nach Palmar 374

Buenos Aires 374

Aufstieg zum Chirripó 375

Fundación Dúrika 379

Indigenenreservat Boruca 379

Parque Internacional

La Amistad 380

Palmar 381

Sierpe und der Westen

der Península de Osa 383

Sierpe 383

Bahía Drake 384

Reserva Biológica

Isla del Caño 390

Der Osten der

Península de Osa 390

La Palma und Playa Blanca 390

Puerto Jiménez 392

Dos Brazos 395

Cabo Matapalo 395

Carate 396

Parque Nacional Corcovado 396

Von Palmar Richtung Panama 400

Golfito 400

Zancudo 403

Pavones und Punta Banco 404

Ciudad Neily 406

Abstecher nach San Vito 407

Paso Canoas

(Grenzübergang Panama) 408

Karibikküste 410

Von San José nach Puerto Limón 414

Guápiles und Cariari 415

Siquirres 417

Nördliche Karibikküste 418

Puerto Limón 418

Moín 421

Tortuguero 421

San Francisco 428

Parque Nacional Tortuguero 429

Barra del Colorado 430

Südliche Karibikküste / Talamanca 430

Reserva Biológica Hitoy Cerere 431

Cahuita 432

Parque Nacional Cahuita 436

Puerto Viejo 437

Playa Cocles, Playa Chiquita

und Punta Uva 444

Manzanillo 447

Refugio Nacional de Vida

Silvestre Gandoca-Manzanillo 448

Bribri 449

Von Bribri nach Sixaola /

Grenzübergang Panama 451

Anhang 452

Sprachführer 452

Glossar 462

Reisemedizin zum Nachschlagen 463

Index 467

Danksagung 481

Impressum 483

Kartenverzeichnis 484

Reiseatlas 485