

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 10 |
| I. COSTA RICA: LAND UND LEUTE | 12 |
| Costa Rica auf einen Blick | 13 |
| Historischer Überblick | 14 |
| Landschaftlicher Überblick | 26 |
| Geografie | 26 |
| Klima und Reisezeit | 27 |
| Flora | 29 |
| Vegetationszonen 30 · Nutzpflanzen 36 | |
| Fauna | 41 |
| Überblick über in Costa Rica heimische Tiere 42 | |
| Politischer und wirtschaftlicher Überblick | 65 |
| Das politische System – Staat und Verwaltung | 65 |
| Wirtschaft | 65 |
| Bananen 66 · Kaffee, Rindfleisch, Zuckerrohr und Ananas 67 · Tourismus 68 · Wirtschaftliche Entwicklung 70 | |
| Gesellschaftlicher und kultureller Überblick | 72 |
| Bevölkerung | 72 |
| Religion | 76 |
| Bildung | 77 |
| Kunst und Kultur | 78 |
| Bildende Kunst 78 · Literatur 79 | |
| Kulinarisches | 80 |
| Speisen 80 · Getränke 82 | |
| 2. COSTA RICA ALS REISEZIEL | 84 |
| Die gelben Seiten: Allgemeine Reisetipps A-Z | 85 |
| Die grünen Seiten: Das kostet Sie das Reisen in Costa Rica | 136 |
| Routenvorschläge | 139 |
| Route 1: Von San José an die Karibikküste 139 · Route 2: Von San José in den Südwesten zur Peninsula de Osa und zur Pazifikküste 140 · Route 3: Von San José nach Guanacaste 141 · Route 4: Von San José auf die Halbinsel Nicoya und nach Norden 142 · Route 5: „Kaffeetour“ durch das Zentrale Hochland 143 | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|-----------------------------|--------------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 3. | SAN JOSÉ UND ZENTRALES HOCHLAND | 144 | | | | | |
| San José | | 145 | | | | | |
| Redaktionstipps | 145 | | | | | | |
| Geschichte | | 145 | | | | | |
| Sehenswertes | | 147 | | | | | |
| Museo Nacional de Costa Rica | 147 | · Rund um den Parque Nacional | 149 | · | | | |
| Rund um den Parque España und Parque Morazán | 151 | · Abstecher in das | | | | | |
| Barrio Otoya und Barrio Amon | 153 | · Rund um die Calle Central und | | | | | |
| Mercado Central | 155 | · Rund um die Plaza de la Cultura | 156 | · Chinatown | | | |
| 159 | · Rund um den Parque de la Sabana | 159 | · Weiter entlang der Av. 10 | | | | |
| bis ins Zentrum | 162 | · Außerhalb des Stadtzentrums | 162 | | | | |
| Zentrales Hochland | | 171 | | | | | |
| Redaktionstipps | 171 | | | | | | |
| Heredia und Umgebung | | 171 | | | | | |
| Sehenswertes | 171 | · INBioparque | 176 | · Britt-Kaffeeshow | 177 | · Barva | 177 |
| · Parque Nacional Braulio Carrillo – Sector Barva | 178 | | | | | | |
| Über Alajuela nach Grecia und Sarchí | | 180 | | | | | |
| Alajuela | 180 | · Von Alajuela Richtung La Garita | 184 | · Parque Nacional | | | |
| Volcán Poás | 186 | · Grecia | 190 | · Sarchí | 193 | | |
| Abstecher über Naranjo, San Ramón und Zarcero nach Ciudad Quesada/San Carlos | | 194 | | | | | |
| Naranjo | 194 | · San Ramón | 196 | · Zarcero | 198 | · Weiterfahrt zum Parque | |
| Nacional del Agua Juan Castro Blanco | | | | | | National | |
| und nach Ciudad Quesada/San Carlos | 199 | | | | | | |
| Cartago und Umgebung | | 199 | | | | | |
| Sehenswürdigkeiten | 200 | · Jardín Botánico Lankester | 204 | · Orosí | 205 | · | |
| Lago Cachí und Ujarrás | 208 | · Parque Nacional Tapantí-Macizo Cerro de | | | | | |
| la Muerte | 208 | la Muerte | 208 | · Parque Nacional Volcán Irazú | 210 | | |
| Turrialba | | 213 | | | | | |
| Santa Cruz | 216 | · Parque Nacional Volcán Turrialba | 216 | · Archäologiepark | | | |
| Monumento Nacional Guayabo | 218 | | | | | | |
| Von Turrialba nach Siquirres | | 221 | | | | | |
| CATIE-Institut | 221 | | | | | | |
| 4. | DIE NÖRDLICHE TIEFEBENE UND DER NORDWESTEN VON GUANACASTE | 222 | | | | | |
| Die nördliche Tiefebene | | 223 | | | | | |
| Redaktionstipps | 226 | | | | | | |
| Von San José nach St. Clara | | 226 | | | | | |
| Parque Nacional Braulio Carrillo | 227 | · Rainforest Adventure | 229 | | | | |
| Von St. Clara nach Puerto Viejo de Sarapiquí | | 230 | | | | | |
| Puerto Viejo de Sarapiquí | 232 | | | | | | |
| Nach San Miguel/Sarapiquí über La Virgen | | 236 | | | | | |
| La Virgen | 236 | · San Miguel/Sarapiquí | 238 | | | | |
| Routenvarianten ab San Miguel nach San José | | 238 | | | | | |
| Route I: über Vara Blanca | 238 | · Route 2: über Rio Cuarto und Bajos del | | | | | |

| | |
|---|------------|
| Toro 240 · Route 3: von Río Cuarto über San Carlos/ Ciudad Quesada nach San José 243 · San Carlos/Ciudad Quesada 244 · Parque Nacional del Agua Juan Castro Blanco 246 | |
| Der Nordwesten: von den Nebelwäldern an die Pazifikküste | 248 |
| Über Las Juntas de Abangares nach Monteverde / St. Elena | 248 |
| Redaktionstipps 249 · (Las) Juntas (de Abangares) 250 | |
| Monteverde / St. Elena | 252 |
| Von Las Juntas nach St. Elena 252 · Santa Elena 253 · Reserva Biológica del Bosque Nuboso Monteverde 256 · Reserva Bosque Nuboso Santa Elena 258 · Bosque Eterno de los Niños 259 · Weitere private Schutzgebiete 259 | |
| Von Monteverde über Tilarán nach La Fortuna: | |
| rund um die Laguna de Arenal | 263 |
| Alternative: über Cañas nach Tilarán 263 · Tilarán 265 · Von Tilarán nach (Nuevo) Arenal 267 · La Fortuna de San Carlos 269 · Parque Nacional Volcán Arenal 276 · Cavernas de Venado 279 · San Rafael de Guatuso 279 | |
| Zum Parque Nacional Volcán Tenorio | 280 |
| Bijagua 281 · Parque Nacional Volcán Tenorio 283 · Alternative: über La Fortuna de Guanacaste nach Upala 285 | |
| Weiter auf der Interamericana Richtung Nordwesten | 287 |
| Bagaces 287 · Reserva Biológica Lomas de Barbudal 288 · Parque Nacional Palo Verde 290 · Liberia 294 · Parque Nacional Rincón de la Vieja 299 · Parque Nacional Santa Rosa 305 · Parque Nacional Guanacaste 309 · Refugio de Vida Silvestre (Bahía) Junquillal 311 · Parque Nacional Santa Rosa – Sector Murciélagos 313 · La Cruz und Peñas Blancas 315 · Bahía Salinas 316 | |
| Der tiefe Norden: Grenzregion zu Nicaragua | 317 |
| Upala 317 · Von Upala nach Los Chiles 319 · Refugio de Vida Silvestre Caño Negro 320 · Los Chiles 323 · Von Los Chiles zurück nach San José 325 | |
| 5. DER WESTEN: DIE HALBINSEL NICOYA UND DIE STRÄNDE VON GUANACASTE | 326 |
| Überblick | 327 |
| Redaktionstipps 327 | |
| Guanacastes Strände und der Norden der Halbinsel Nicoya | 329 |
| Playas del Coco und Umgebung | 331 |
| Playa Hermosa 333 · Playa Panamá 334 · Playa Ocotál 334 | |
| Die Strände um Playa Flamingo | 335 |
| Playa Flamingo 335 · Playa Potrero 337 · Playa Prieta/Playa Penca 338 · Playa Pan de Azúcar und Playa Danta 338 · Playa Brasilito 338 · Playa Conchal 339 · Playa Real/Bahía de los Piratas 340 | |
| Santa Cruz und die Strände um Playa Tamarindo | 340 |
| Santa Cruz 341 · Guaitil 342 · Parque Nacional Diriá 342 · Playa Tamarindo 344 · Playa Grande 347 · Parque Nacional Marino Las Baulas (de Guanacaste) 349 · Playa Langosta 352 · Playa Avellana(s) 352 · Playa Negra 353 · Playa Junquillal 354 | |

| | |
|--|------------|
| Die Strände um Nosara | 355 |
| Nosara 355 · Refugio de Vida Silvestre Ostional 356 · Playa Ostional 358 · Playa Nosara, Playa Pelada und Playa Guiones 359 · Playa Garza 362 | |
| Nicoya und die Strände um Sámara | 363 |
| Nicoya 364 · Parque Nacional Barra Honda 365 · (Playa) Sámara 367 · Playa Carrillo 370 · Playa Islita und Playa Bejuco 371 · Playa San Miguel 372 · Playa Coyote 373 | |
| Puntarenas und die südliche Halbinsel | 374 |
| Puntarenas | 374 |
| Stadtrundgang 375 · Die Inseln im Golf von Nicoya: meerumspülte Naturreervate 377 | |
| Von Puntarenas zur Südspitze der Peninsula de Nicoya | 381 |
| Paquera 381 · Refugio Nacional de Vida Silvestre Curú 383 · (Playa) Tambor/(Playa) Pochote 385 · Cóbano 386 · Montezuma 387 · Cabuya 391 · Reserva Natural Absoluta Cabo Blanco 392 · Mal País/Santa Teresa 395 | |
| 6. DER SÜDEN | 400 |
| Überblick | 401 |
| Zentrale Pazifikküste: | |
| Von Puntarenas/San José nach Palmar Norte | 401 |
| Redaktionstipps 402 | |
| Nach Quepos und zum Parque Nacional Manuel Antonio | 402 |
| Parque Nacional Carara 402 · (Playa) Tárcoles und Umgebung 407 · (Playa) Herradura 409 · (Playa) Jacó 410 · Playa Hermosa 413 · Playas Esterillos 414 · Parrita und Umgebung 416 · Quepos 418 · Parque Nacional Manuel Antonio 424 | |
| Von Quepos über Santiago de Puriscal | |
| zurück nach San José | 430 |
| Parque Nacional La Cangreja 430 · Santiago de Puriscal 433 | |
| Von Quepos weiter entlang der Pazifikküste | 433 |
| Playa Savegre 434 · (Playa) Matapalo 434 · Playa und Hacienda Barú 435 · (Playa) Dominical 435 · Abstecher von Dominical nach San Isidro de El General 438 · Uvita 438 · Parque Nacional Marino Ballena 441 · Playa Tortuga und Ojochal 445 | |
| Durchs Landesinnere: | |
| Von San José zum Chirripó und nach Palmar Norte | 446 |
| Redaktionstipps 446 · Parque Nacional Los Quetzales 447 · San Gerardo de Dota 448 · San Isidro de El General 450 · San Gerardo de Rivas 454 · Parque Nacional Chirripó 456 | |
| Von San Isidro de El General nach Palmar Norte | 460 |
| Buenos Aires 460 · Palmar Norte 462 | |
| Der tiefe Süden: Richtung panamaischer Grenze | 464 |
| Redaktionstipps 464 · Parque Nacional Piedras Blancas 464 · Ciudad Neily 466 · Paso Canoas 468 | |

| | |
|--|------------|
| Über San Vito nach Ciudad Neily oder zum Parque La Amistad | 469 |
| San Vito 470 · Jardín Botánico Wilson 472 · Zona Protectora Las Tablas 474 · Parque Internacional La Amistad 474 | |
| Rund um den Golfo Dulce und die Halbinsel Osa | 480 |
| Redaktionstipps 480 | |
| Golfito und Umgebung | 480 |
| Golfito 480 · Refugio Nacional de Vida Silvestre Golfito 484 · Die Strände in der Umgebung von Golfito 486 | |
| Nach Puerto Jiménez und zum Parque Nacional Corcovado 491 | |
| Um die Bahía Rincón 491 · Puerto Jiménez 492 · Das Cabo Matapalo und die Strände südlich von Puerto Jiménez 495 · Carate 497 · Parque Nacional Corcovado 497 | |
| Von Puerto Jiménez nach Bahía Drake und Sierpe | 503 |
| La Palma 503 · Bahía Drake 504 · Sierpe 506 · Humedal Nacional Téraba Sierpe 509 · El Sitio Arqueológico Finca 6 510 | |
| Reserva Biológica Isla del Caño | 512 |
| 7. DER OSTEN: AN DIE KARIBIKKÜSTE | 514 |
| Überblick | 515 |
| Redaktionstipps 515 | |
| Von San José an die Karibikküste | 516 |
| Guápiles | 516 |
| Abstecher: über Cariari nach Tortuguero | 518 |
| Tortuguero 520 · Parque Nacional Tortuguero 526 · Nach Norden: Barra del Colorado 528 | |
| Siquirres | 528 |
| Sub Corredor Biológico y Parque Nacional Barbilla 530 | |
| (Puerto) Limón | 532 |
| Überblick 533 · Sehenswertes 534 · Isla Uvita 535 · Playa Bonita 536 · Moín 536 | |
| Von Limón nach Süden | 539 |
| Reserva Biológica Hitoy Cerere (Parque Internacional La Amistad) 539 · Cahuita 542 · Parque Nacional Cahuita 546 · Puerto Viejo (de Talamanca) 549 · Reserva Indígena Kékoldi 553 · Playa Cocles und Playa Chiquita 553 · Punta Uva und Manzanillo 554 · Refugio Nacional de Vida Silvestre Gandoca-Manzanillo 557 | |
| Zur panamaischen Grenze | 558 |
| Bribri 558 · Sixaola 559 | |
| ANHANG | 560 |
| Literaturverzeichnis | 560 |
| Kleiner Sprachführer | 561 |
| Glossar Flora und Fauna | 563 |
| Stichwortverzeichnis | 568 |
| Entfernungstabelle | 573 |

Weiterführende Informationen:

| | | | |
|--------------------------------------|-----|------------------------------------|-----|
| Ethnische Gruppen | 15 | Vorsicht vor den „Killerbienen“ | 308 |
| Kaffeebarone und Bananenmultis | 17 | CIA und Contras | |
| Das Militär im „Land des Friedens“ | 19 | im Land des Friedens | 314 |
| Das Goldene Zeitalter | 21 | Bandera Azul Ecológica | 330 |
| Kompromiss und Legitimation | 25 | Die Krokodiljäger von Ortega | 342 |
| El Niño | 28 | Lederschildkröten als Opfer des | |
| Die Coyolpalme – vielseitig ver- | | Tourismus | 350 |
| wendbar und allseits geschätzt | 41 | Die Geschichte einer Freundschaft | |
| Vom Plan des Präsidenten Lincoln, | | oder wie der Río Tempisque zu | |
| ehemalige Sklaven nach Costa Rica | | seiner Brücke kam | 363 |
| umzusiedeln | 72 | Refugio de Vida Silvestre Isla San | |
| Migranten in Costa Rica | 74 | Lucas: vom Knast zum | |
| Die indianische Urbevölkerung: | | Ausflugsziel | 376 |
| vergessen und vernachlässigt | 75 | Nationalpark auf hoher See: | |
| Ceviche | 80 | Parque Nacional Isla del Coco | 380 |
| Exotische Früchte | 81 | Die Hacienda El Coyolar – | |
| Der Präsident und die | | Costa Rica als Land der kleinen | |
| costa-ricanische Stunde | 160 | Bauern? | 403 |
| Juan Santamaría | 181 | „Ökoparadies“ Costa Rica? | 407 |
| Spitzname Jesucristo | 191 | Landeigentümer vs. Landbesetzer – | |
| Costa Ricas Raketenabschussrampen | | die Rechte der Squatter | 409 |
| im Blick des US-Militärs | 220 | Das Schicksal des Stammes | |
| Costa-ricanische | | der Quepo | 418 |
| Osterspezialitäten | 227 | Korallentiere: bedrohte | |
| Wie der Baum der Reisenden zu | | „Baumeister“ der Meeresriffe | 442 |
| seinem Namen kam | 231 | Paraquat – Pflanzenschutz für die | |
| Pogrom in Las Juntas | 251 | Ananas, Gift für Selbstmörder | 451 |
| Vom Patriot zum Vaterlandsverräter – | | Die rätselhaften Steinkugeln | |
| Cañas' Namenspatron General José | | der Diquís | 462 |
| María Cañas | 264 | Bosque Esquinas – der | |
| Vulkantouren – einst und heute | 277 | „Regenwald der Österreicher“ | 465 |
| Holz aus Palo Verde – gut zum | | Goldsucher im Corcovado- | |
| Boßeln und zum Kurieren | 291 | Nationalpark | 499 |
| Wie der „Rincón“ zu seinem | | Der Fall Harry Männil: | |
| Namen kam | 299 | Wem gehören die Steinkugeln? | 511 |

Karten:

| | | | |
|--------------------------|---------|-----------------------|---------|
| Alajuela | 183 | Liberia | 296 |
| Cahuita | 545 | Montezuma | 389 |
| Cartago | 203 | Nationalparks und | |
| Corcovado | 498 | Naturschutzgebiete | 112 |
| Golfito | 482 | Nicoya | 364 |
| Heredia | 174 | Norden | 224/225 |
| Jacó | 411 | Nosara, Playa Pelada, | |
| La Fortuna/Volcán Arenal | 270/271 | Playa Guiones | 360 |

| | | | |
|-----------------------------|---------|------------------------------|---------|
| Orosí und Valle Orosí | 206 | San Isidro de El General | 453 |
| Playa Tamarindo | 344 | San José: Innenstadt | 148 |
| Puerto Jiménez | 493 | San José: Umgebung/ | |
| Puerto Limón | 537 | Valle Central | 172/173 |
| Puerto Viejo de Talamanca – | | Santa Teresa, Mal País, | |
| Manzanillo | 551 | Naturreservat Cabo Blanco | 397 |
| Puntarenas | 374/375 | St. Elena/Naturschutzgebiet | |
| Quepos/Nationalpark | | Monteverde | 254/255 |
| Manuel Antonio | 420/421 | Tortuguero und Umgebung | 523 |
| Sámara | 369 | Turrialba | 214 |
| San Gerardo de Rivas/ | | Volcán Tenorio, Río Celeste, | |
| Nationalpark Chirripó | 455 | Bijagua | 282 |

Karten in den Umschlagklappen:

vorne: Costa Rica Übersicht mit Seitenweisen
 hinten: San José Innenstadt