

Als Frau allein unterwegs	30
Mit Kindern reisen	31
Gays & Lesbians	31
Bus oder Mietwagen?	32
Urlaub mit dem Fahrrad	32
Mit dem Zelt unterwegs	34
Pauschalurlaub in Costa Rica	34
Hin- und Rückreise	35
Diplomatische Vertretungen	40
Zahlungsmittel und Reisekosten	40
Gesundheitsvorsorge	42
Versicherungen	43
Ausrüstung	44

## **San José**

**47**

Stadtgeschichte	49
Orientierung	54
Sehenswertes	55
Museen	63
Unterkunft	68
Restaurants	75
Cafés	78
Nachtleben	79
Unterhaltung	80
Infos von A bis Z	81
Verkehrsverbindungen	84
Ausflüge	92

# Inhalt

Vorwort	4
Exkurse	6
Abkürzungen	6
Karten	8
Hinweise zur Benutzung	10
Die Regionen im Überblick	12

## **Valle Central**

**95**

Die Umgebung von San José	97
Heredia	102
Die Umgebung von Heredia	108
Alajuela	113
Die Umgebung von Alajuela	119
San Ramón und Umgebung	131
Atenas und Umgebung	133
Cartago	137
Die Umgebung von Cartago	141
Turrialba und Umgebung	153

## **Vor der Reise**

Reiseempfehlungen
Reisezeit
Reisedauer
Informationsstellen

## 4 Karibische Küstenebene

163

- Von San José nach Pto. Limón  
Die nördliche Karibikküste  
Die südliche Karibikküste

## 5 Der Norden

217

- Region Sarapiquí  
Über Ciudad Quesada nach Los Chiles  
Die Region Arenal

## 5 Der Nordwesten

265

- Cordillera de Tilarán  
Die Interamericana bis Liberia  
Liberia  
Nördlich von Liberia

## 7 Halbinsel Nicoya

325

- Playas del Coco und Umgebung  
Playa Tamarindo und Umgebung  
Santa Cruz und Umgebung  
Nicoya und seine Strände  
Östlich von Nicoya  
Der Südosten der Halbinsel

## 8 Zentrale Pazifikküste

393

- Puntarenas  
Von Puntarenas nach Jacó  
Von Jacó nach Quepos  
Quepos und Manuel Antonio  
Südlich von Quepos

## 9 Der Süden

443

- Von San José nach San Isidro  
Die Umgebung von San Isidro  
Von San Isidro nach Palmar Norte  
Abstecher nach San Vito  
Palmar Norte  
Die Halbinsel Osa  
Golfito und seine Strände  
Zur Grenze mit Panama  
Isla del Coco

## 10 Praktische Infos A–Z

501

- Ankunft  
Auskunftsstellen  
Botschaften und Konsulate  
Camping  
Drogen  
Einkaufen  
Elektrizität  
Essen und Trinken  
Feste und Feiertage  
Fotografieren  
Geld und Währung  
Medizinische Versorgung  
Maße und Gewichte  
Öffnungszeiten  
Ökologisch reisen  
Orientierung  
Post  
Reiseveranstalter  
Sicherheit  
Sport und Erholung  
Sprache  
Telefon, Fax, E-Mail  
Trinkgelder  
Unterhaltung  
Unterkunft

Verkehrsmittel	538
Zeitungen	545
Zeitunterschied	545

## **11 Land und Leute 547**

Geografie	548
Klima	552
Die Tierwelt Costa Ricas	556
Die Pflanzenwelt Costa Ricas	586
Nationalparks und Naturschutzgebiete	600
Geschichte	608
Politik und Staat	629
Wirtschaft	631
Bevölkerung	634
Kultur	638

## **12 Anhang 643**

Reise-Gesundheitsinformation	644
Literaturempfehlungen	647
Sprachhilfe Spanisch	648
Glossar	651
Pflanzennamen	653
Tiernamen	656
Entfernungstabelle	670
Register	670
Der Autor	684