

Inhalt

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

1 Vor der Reise

Reiseempfehlungen	16
Reisezeit	29
Reisedauer	30
Informationsstellen	30

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

2 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

3 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

4	Karibische Küstenebene	163	9	Der Süden	443
Von San José nach Pto. Limón	168	Von San José nach San Isidro	448		
Die nördliche Karibikküste	181	Die Umgebung von San Isidro	454		
Die südliche Karibikküste	191	Von San Isidro nach Palmar Norte	459		
		Abstecher nach San Vito	461		
		Palmar Norte	467		
		Die Halbinsel Osa	468		
		Golfito und seine Strände	484		
		Zur Grenze mit Panama	493		
		Isla del Coco	497		
5	Der Norden	217	10	Praktische Infos A–Z	501
Region Sarapiquí	219	Ankunft	502		
Über Ciudad Quesada nach Los Chiles	231	Auskunftsstellen	502		
Die Region Arenal	242	Botschaften und Konsulate	503		
		Camping	503		
		Drogen	504		
		Einkaufen	504		
		Elektrizität	506		
		Essen und Trinken	506		
		Feste und Feiertage	510		
		Fotografieren	510		
		Geld und Währung	511		
		Medizinische Versorgung	514		
		Maße und Gewichte	516		
		Öffnungszeiten	516		
		Ökologisch reisen	516		
		Orientierung	518		
		Post	518		
		Reiseveranstalter	519		
		Sicherheit	520		
		Sport und Erholung	523		
		Sprache	528		
		Telefon, Fax, E-Mail	530		
		Trinkgelder	533		
		Unterhaltung	534		
		Unterkunft	535		
5	Der Nordwesten	265			
Cordillera de Tilarán	267				
Die Interamericana bis Liberia	293				
Liberia	303				
Nördlich von Liberia	309				
7	Halbinsel Nicoya	325			
Playas del Coco und Umgebung	330				
Playa Tamarindo und Umgebung	340				
Santa Cruz und Umgebung	353				
Nicoya und seine Strände	359				
Östlich von Nicoya	374				
Der Südosten der Halbinsel	378				
8	Zentrale Pazifikküste	393			
Puntarenas	395				
Von Puntarenas nach Jacó	401				
Von Jacó nach Quepos	413				
Quepos und Manuel Antonio	415				
Südlich von Quepos	428				

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