

Kartenverzeichnis	2
Impressum / Kartenlegende / Haftungsbeschränkung	4

1 LAND UND LEUTE

Höhepunkte	12
Geschichte im Überblick	14
Landeskunde	17
Geschichte	21
Kultur	29
Wirtschaft	37

2 SAN JOSÉ

Geschichte	45
Das historische Zentrum	49
Nördlich und westlich des Zentrums	61
Studentenviertel San Pedro	65
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten.</i>	66-68

3 WESTLICHES VALLE CENTRAL

Heredia	73
Barva / Alajuela	75
Von Alajuela nach Sarchí	78
Nationalpark Volcán Poás	84
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten.</i>	86-87

4 ÖSTLICHES VALLE CENTRAL

Cartago	91
Orosí / Nationalpark Tapantí	96
Turrialba	99
Nationalpark Volcán Irazú	101
Nationalpark Volcán Turrialba / Los Juncos	102
Nationalpark Braulio Carrillo	103
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten.</i>	105

5 KARIBIKKÜSTE

Von San José nach Puerto Limón	109
Puerto Limón	110
Nationalpark Tortuguero	114
Barra del Colorado	119
Von Puerto Limón nach Süden	120
Cahuita	122
Puerto Viejo de Talamanca	124
Tierschutzgebiet Gandoca-Manzanillo	125
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten.</i>	127

6 ARENALSEE UND NÖRDLICHES TIEFLAND

Rara Avis	131
La Selva	132
Volcán Arenal	133
Arenalsee	135
Das Tiefland im Norden / Caño Negro	136
INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten	137

7 DER NORDWESTEN

Nationalpark Palo Verde	141
Liberia	144
Nationalpark Rincón de la Vieja	147
Nationalpark Guanacaste	148
Nationalpark Santa Rosa	149
Nordwesten der Halbinsel Nicoya	152
Nationalpark Barra Honda	162
INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten	162-163

8 REGION PUNTARENAS

Puntarenas	167
Monteverde	171
Nicoya-Ostküste	176
Nationalpark Isla del Coco	180
INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten	182-183

9 MITTLERE PAZIFIKKÜSTE

Nationalpark Carara	187
Playa Jacó	189
Nationalpark Manuel Antonio	191
Von Quepos nach Uvita	193
INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten	197

10 DER SÜDEN

San Isidro de El General	201
Nationalpark Chirripó / Naturschutzgebiet Durika	204
La Amistad	205
Indianerreservat Boruca	207
Bahía Drake	208
Isla del Caño / San Vito	210
Golfo Dulce	213
Halbinsel Osa	217
INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten	221

11 FEATURES

Vulkane und Erdbeben	226
Costa Ricas Pflanzenwelt	228
Faszinierende Tierwelt	230
Bananen und Kaffee	234
Gallo Pinto und Patacones	240

12 REISE-INFORMATIONEN

Reisevorbereitungen	242
Einreiseformalitäten	242
Kleidung / Klima und Reisezeit	242
Währung und Geldwechsel	242
Zoll	243
Reisen nach Costa Rica	243
Reisen in Costa Rica	243
Praktische Tips	244
Alkohol	244
Alleinreisende Frauen	244
Drogen	244
Einkaufen	245
Feste und Feiertage	245
Fotografieren	246
Führer	246
Geschäftszeiten	246
Gesundheit / Impfungen	246
Notruf	247
Post / Telefon / Internet	247
Presse	247
Restaurants	247
Sicherheit / Gefahren	247
Netzspannung	248
Taxi	248
Tiquismen	248
Trinkgeld	248
Uhrzeit	249
Zoll	249
Botschaften	249
Botschaften in San José	249
Botschaften Costa Ricas in Europa	249
Touristeninformation	249
Touristeninformation in San José	249
Touristeninformation im Ausland	249
Sprachführer	249

Autoren / Fotografen	251
--------------------------------	-----

Register	252
--------------------	-----