

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 von San José	45
Das historische Zentrum	49
Nördlich des Zentrums	61
Westlich des Zentrums	63
Studentenviertel San Pedro	66
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	67-69

3 WESTLICHES VALLE CENTRAL

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

4 ÖSTLICHES VALLE CENTRAL

Cartago	91
Orosi / Nationalpark Tapantí	96
Turrialba	98
Nationalpark Volcán Irazú	100
Nationalpark Volcán Turrialba / Los Juncos	101
Nationalpark Braulio Carrillo	103
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	105

5 KARIBIKKÜSTE

Von San José nach Puerto Limón	109
Puerto Limón	111
Nationalpark Tortuguero	114
Barra del Colorado	119
Von Puerto Limón nach Süden	121
Cahuita	123
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	134
Arenalsee	136
Das Tiefland im Norden / Caño Negro	137
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	139

7 DER NORDWESTEN

Nationalpark Palo Verde	144
Liberia	147
Nationalpark Rincón de la Vieja	149
Nationalpark Guanacaste	151
Nationalpark Santa Rosa	152
Nordwesten der Halbinsel Nicoya	155
Nationalpark Barra Honda	166
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	166-167

8 REGION PUNTARENAS

Puntarenas	171
Monteverde	176
Nicoya-Ostküste	181
Nationalpark Isla del Coco	184
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	186-187

9 MITTLERE PAZIFIKKÜSTE

Nationalpark Carara	191
Playa Jacó	193
Nationalpark Manuel Antonio	196
Meeresnationalpark Ballena	200
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	203

10 DER SÜDEN

San Isidro de El General	207
Nationalpark Chirripó	210
Naturschutzgebiet Durika	211
La Amistad	212
Indianerreservat Boruca	213
Bahía Drake	215
Isla del Caño	217
San Vito	218
Golfo Dulce	220
Halbinsel Osa	225
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	229

11 FEATURES

Vulkane und Erdbeben	232
Costa Ricas Pflanzenwelt	234
Faszinierende Tierwelt	236
Gallo Pinto und Patacones	240

12 REISE-INFORMATIONEN

Reisevorbereitungen	242
Einreiseformalitäten	242
Kleidung	242
Klima und Reisezeit	242
Währung und Geldwechsel	242
Zoll (Einreise)	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
Preisniveau	247
Presse	247
Restaurants	247
Sicherheit / Gefahren	248
Stromversorgung	248
Taxi	248
Tiquismen	248
Trinkgeld	249
Zeitunterschied	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	250
Sprachführer	250
Autoren	251
Register	252