

Inhalt

Vorwort	4
Karten	8
Hinweise zur Benutzung	9
Exkurse	10
Abkürzungen	10
Die Regionen im Überblick	12

3 Vor der Reise 15

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	79

Nachleben	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	136
Die Umgebung von Cartago	141
Turrialba und Umgebung	153

4 Karibische Küstenebene 163

Von San José nach Pto. Limón	168
Die nördliche Karibikküste	181
Die südliche Karibikküste	191

3 Der Norden 217

Region Sarapiquí	219
Über Ciudad Quesada nach Los Chiles	231
Die Region Arenal	242

6 Der Nordwesten 265

Cordillera de Tilarán	267
Die Interamericana bis Liberia	293
Liberia	303
Nordlich von Liberia	309

7 Halbinsel Nicoya	325	Einkaufen	504
Playas del Coco und Umgebung	330	Elektrizität	506
Playa Tamarindo und Umgebung	340	Essen und Trinken	506
Santa Cruz und Umgebung	353	Feste und Feiertage	510
Nicoya und seine Strände	358	Fotografieren	510
Östlich von Nicoya	374	Geld und Währung	511
Der Südosten der Halbinsel	379	Medizinische Versorgung	515
		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
		Verkehrsmittel	538
		Zeitungsn	545
		Zeitunterschied	545

8 Zentrale Pazifikküste	393		
Puntarenas	395		
Von Puntarenas nach Jacó	401		
Von Jacó nach Quepos	412		
Quepos und Manuel Antonio	414		
Südlich von Quepos	427		
9 Der Süden	443		
Von San José nach San Isidro	448		
Die Umgebung von San Isidro	454		
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	495		
Isla del Coco	497		
11 Land und Leute	547		
		Geografie	548
		Klima	552
		Die Tierwelt Costa Ricas	556
		Die Pflanzenwelt Costa Ricas	586

10 Praktische Infos A–Z	501
Ankunft	502
Auskunftsstellen	502
Botschaften und Konsulate	503
Camping	503
Drogen	504

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

Exkurse

Vor der Reise

Die Highlights – kritisch betrachtet	22
--------------------------------------	----

San José

Das Nationaltheater – der Stolz aller Ticos	58
Die Technik der „verlorenen Form“	64
Jade, das grüne Gold	66

Valle Central

Kaffee – ein sensibles Pflänzchen	112
Die bunten Ochsenkarren	128
Schlangen, Spinnen und Skorpione	158

Karibische Küstenebene

Per Seilbahn durch den Urwald	172
Die Grüne Meeresschildkröte	184
Der Fluch der Bananen	192

Der Norden

Vulkan Arenal	256
Arenal-Stausee	256
Windsurfen am Arenal-See	257

Der Nordwesten

Der Gottervogel Quetzal	282
Der ewige Wald der Kinder	288

Land und Leute

Was sind „die Tropen“?	588
Umweltschutz in Costa Rica	606
Das Geheimnis der Steinkugeln	610
Die Ticos – ein Volk für sich	636