

Inhalt

Vorwort	4	Nachtleben	79
Karten	8	Unterhaltung	80
Hinweise zur Benutzung	9	Infos von A bis Z	81
Exkurse	10	Verkehrsverbindungen	84
Abkürzungen	10	Ausflüge	92
Die Regionen im Überblick	12		
3 Vor der Reise	15	3 Valle Central	95
Reiseempfehlungen	16	Die Umgebung von San José	97
Reisezeit	29	Heredia	102
Reisedauer	30	Die Umgebung von Heredia	108
Informationsstellen	30	Alajuela	113
Als Frau allein unterwegs	31	Die Umgebung von Alajuela	119
Mit Kindern reisen	31	San Ramón und Umgebung	131
Gays & Lesbians	32	Atenas und Umgebung	133
Bus oder Mietwagen?	32	Cartago	136
Urlaub mit dem Fahrrad	32	Die Umgebung von Cartago	141
Mit dem Zelt unterwegs	34	Turnalba und Umgebung	153
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	4 Karibische Küstenebene	163
Stadtgeschichte	49	Von San José nach Pto. Limón	168
Orientierung	54	Die nordliche Karibikküste	181
Sehenswertes	55	Die südliche Karibikküste	191
Museen	63		
Unterkunft	68		
Restaurants	75		
Cafés	79		
		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	
			Elektrizität	506	
	Playas del Coco und Umgebung	330	Essen und Trinken	506	
	Playa Tamarindo und Umgebung	340	Feste und Feiertage	510	
	Santa Cruz und Umgebung	353	Fotografieren	510	
	Nicoya und seine Strände	358	Geld und Währung	511	
	Östlich von Nicoya	374	Medizinische Versorgung	515	
	Der Südosten der Halbinsel	379	Maße und Gewichte	516	
8	Zentrale Pazifikküste	393	Öffnungszeiten	516	
			Ökologisch reisen	516	
			Orientierung	518	
			Post	518	
			Reiseveranstalter	519	
			Sicherheit	520	
	Puntarenas	395	Sport und Erholung	523	
	Von Puntarenas nach Jacó	401	Sprache	528	
	Von Jacó nach Quepos	412	Telefon, Fax, E-Mail	530	
	Quepos und Manuel Antonio	414	Trinkgelder	533	
	Südlich von Quepos	427	Unterhaltung	534	
9	Der Süden	443	Unterkunft	535	
			Verkehrsmittel	538	
			Zeitungen	545	
			Zeitunterschied	545	
10	Praktische Infos A–Z	501	11	Land und Leute	547
	Ankunft	502	Geografie	548	
	Auskunftsstellen	502	Klima	552	
	Botschaften und Konsulate	503	Die Tierwelt Costa Ricas	556	
	Camping	503	Die Pflanzenwelt Costa Ricas	586	
	Drogen	504			

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 Göttervogel 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