

Zentrales Hochland	
1 San José – Pulsierende Hauptstadt	20
2 Cartago – Maria aus dem Wald	26
3 Botanischer Garten Lankester – Bunte Vielfalt	30
4 Valle de Orosi – Das grüne Tal	32
5 Sarchí – Das bunte Dorf	34
6 Heredia – Stadt der Blumen	38
7 Rara Avis Rainforest Lodge – Grüne Wildnis	39
8 Nationalpark Braulio Carrillo – Vulkane und Wasserfälle	40
9 Alajuela – Freundliche Provinzmetropole	42
10 Vulkan Irazú – Der unberechenbare Riese	44
11 Vulkan Poás – Noch immer aktiv	48
12 La Paz Waterfall Gardens – Wasserfälle und Kolibris	52
13 Río Pacuare – Rafting-Dorado	54
14 Guayabo – Archäologisches Monument	56
Übersichtskarte	10
Costa Rica – Vulkane, Dschungel, Küsten	12
Der Norden	60
15 Der Río Sarapiquí – Mitreißend	62
16 Muelle – Unter Leguanen	64
17 Cinco Ceibas Rainforest Reserve – Im Regenwald	65
18 Vulkan Arenal – Der dampfende Riese	66
19 Hilfsprojekt Asis – Ein Herz für Tiere	72
20 Lehr- und Ökofarm Don Juan – Schule ohne Wände	74
21 Das Thermalgebiet – Heiße Quellen im Vulkanland	76
22 Lago Arenal – Costa Ricas Binnenmeer	80
23 Sky Walk – Abenteuer »light«	84
24 Nationalpark Volcán Tenorio – Die Magie des Río Celeste	86
25 Caño Negro – Pures Wildlife	90
26 Monteverde – Hoch im Nebelwald	92
Nördliche Pazifikküste & Hinterland	96
27 Nationalpark Santa Rosa – Trockenwälder und Pazifik	98
28 Der Golf von Papagayo – Tropisches Szenario	100

29	Hacienda Guachipelín – Cowboyträume	101	44	Nationalpark Manuel Antonio – Urwald trifft Küste	140
30	Nationalpark Rincón de la Vieja – Heißer Untergrund	104	45	Südliche Pazifikstrände – Exotik in allen Formen	114
31	Cañas – Sakrale Keramikkunst	106	46	Alturas Wildlife Sanctuary – Engagierte Hilfe	146
32	Nationalpark Palo Verde – Vogelreich	107	47	Isla del Caño – Im Tauchparadies	147
33	Am Río Tempisque – In den Wetlands	108	48	Parque Nacional Marino Ballena – Delfine und Wale	148
34	Der Golf von Nicoya – Die tiefe Bucht	110	49	Die Península de Osa – Für Naturfans	150
35	Nationalpark Barra Honda – Auf Höhlentour	112	50	Die Isla del Coco – Legendär und einsam	156
36	Tamarindo – Strand und Palmen	114			
37	Die Halbinsel Nicoya – Herrliche Strände	116		Register	162
38	Tierschutzgebiet Curú – Klein, aber oho!	120		Impressum	164
39	Montezuma – Alternativ im Trend	121			
40	Cabo Blanco – Am weißen Kap	124			

Von der Karibikküste zum pazifischen Süden	126	
41	Naturschutzgebiet Tortuguero – Wasserstraßen und Wildlife	128
42	Von Cahuita bis Puerto Viejo – Karibisch	132
43	Nationalpark Chirripó – Costa Ricas Thron	138