

# Inhalt

	<b>Pura vida, pura natura</b> Das wahre Leben in unberührter Natur . . . . .	6
	<b>Chronik der Geschichte Costa Ricas:</b> Aus der Armut zu einem selbstbewussten Volk . . . . .	23
	<b>COSTA RICA IN 13 TAGEN UND MEHR ENTDECKEN</b>	
1. Tag	Programm: San José . . . . .	36
	<b>Chaos mit Charme</b>	
	Die Hauptstadt San José . . . . .	4
Zusatztage	Programm: Osa-Halbinsel und Nationalpark Tortuguero . . . . .	58
	<b>Wasser von oben und von unten</b> . . . . .	62
2. Tag	Route: San José – Alajuela – Vulkan Poás – Waterfall Gardens – Heredia – Sarchi – San José (183 km) . . . . .	70
	<b>Bizarre Formen und leuchtende Farben</b> . . . . .	74
Zusatztag	<b>Mit dem Teufel Lambada tanzen</b> Rafting auf dem Río Reventazón . . . . .	84
3. Tag	Route: San José – Nationalpark Vulkan Ira- zú – Cartago – Orosí – Turrialba (164 km) . . . . .	86
	<b>Paradies im Schatten des grollenden Berges</b> . . . . .	90
4. Tag	Route: Turrialba – Guayabo – Turrialba – Siquirres – Puerto Limón (133 km) – Cahuita (178 km) . . . . .	100
	<b>Auf dem Basar der alten Kulturen</b> . . . . .	10
Exkurs	<b>Im gelben Ding steckt sozialer Zündstoff</b> . . . . .	110
5. Tag	Route: Puerto Limón – Cahuita – Nationalpark Cahuita – Puerto Viejo de Talamanca (61 km) . . . . .	114
	<b>Karibische Träume an der »reichen Küste«</b> . . . . .	118
6. Tag	Route: Puerto Viejo – Puerto Limón – Siquirres – Guápiles – Puerto Viejo de Sarapiquí (226 km) . . . . .	128
	<b>Mit der Seilbahn im Kronendach des Dschungels</b> . . . . .	131

<b>7. Tag</b>	<b>Route: Puerto Viejo de Sarapiquí – Fortuna (106 km) .....</b>	<b>138</b>
	<b>Ein Feuerwerk wie auf Kitschpostkarten ..</b>	<b>141</b>
<b>Zusatztag</b>	<b>Wo der Pfeffer wächst In der Laguna del Lagarto Lodge .....</b>	<b>148</b>
<b>8. Tag</b>	<b>Programm: Fortuna – Arenal-See und Umgebung .....</b>	<b>150</b>
	<b>Aktivitäten rund um den Arenal-See .....</b>	<b>153</b>
<b>9. Tag</b>	<b>Route: Fortuna – Arenal – Tilarán – Las Cañas – Liberia (148 km) .....</b>	<b>159</b>
	<b>Blütenpracht der Tropen Die trockene Provinz Guanacaste .....</b>	<b>162</b>
<b>10. Tag</b>	<b>Programm: Nationalpark Santa Rosa – Baden am Pazifik .....</b>	<b>168</b>
	<b>Stationen der Geschichte .....</b>	<b>170</b>
	<b>Pferdetour vor einer Westernkulisse .....</b>	<b>178</b>
<b>Zusatztage</b>	<b>Programm: Strände .....</b>	<b>180</b>
	<b>Strände am Pazifik und Golf von Nicoya ..</b>	<b>183</b>
<b>11. Tag</b>	<b>Route: Liberia – Jacó – Quepos – Manuel Antonio (Variante 1: 343km; Variante 2: 257km) ..</b>	<b>188</b>
	<b>Vom Tummelplatz der Wasservögel zu den schönsten Stränden .....</b>	<b>194</b>
<b>Zusatztage</b>	<b>Programm: Monteverde .....</b>	<b>201</b>
	<b>Faszinierendes Schauspiel im Nebelwald ..</b>	<b>206</b>
<b>12. Tag</b>	<b>Route: Manuel Antonio – Dominical (47 km)/ Manuel Antonio – San José (180 km) .....</b>	<b>208</b>
	<b>»Affentreff« am Kathedralenkop .....</b>	<b>210</b>
<b>13. Tag</b>	<b>Route: Dominical – San Isidro – Cerro de la Muerte – Cartago – San José (170 km) ..</b>	<b>216</b>
	<b>Der König der Vögel gibt sich die Ehre ..</b>	<b>219</b>
	<b>SERVICE</b>	
	<b>Reiseplanung .....</b>	<b>224</b>
	<b>Reisedaten .....</b>	<b>231</b>
	<b>Sprachhilfen .....</b>	<b>237</b>
	<b>Orts- und Sachregister .....</b>	<b>240</b>
	<b>Namenregister .....</b>	<b>244</b>
	<b>Zeichenerklärung .....</b>	<b>246</b>
	<b>Bildnachweis und Impressum .....</b>	<b>248</b>