

# Inhalt

## **Pura vida, pura natura**

Das wahre Leben in unberührter Natur . . . . . 6

## **Chronik der Geschichte Costa Ricas: Aus**

der Armut zu einem selbstbewussten Volk . . . 23

## **COSTA RICA IN 13 TAGEN UND MEHR ENTDECKEN**

**1. Tag**      **Programm:** San José . . . . . 36  
                 **Chaos mit Charme**  
                 Die Hauptstadt San José . . . . . 4

**Zusatztage** **Programm:** Osa-Halbinsel und  
                 Nationalpark Tortuguero . . . . . 58  
                 **Wasser von oben und von unten** . . . . . 62

**2. Tag**      **Route:** San José – Alajuela – Vulkan Poás –  
                 Waterfall Gardens – Heredia – Sarchi –  
                 San José (183 km) . . . . . 70  
                 **Bizarre Formen und leuchtende Farben** . . . 74

**Zusatztag** **Mit dem Teufel Lambada tanzen**  
                 Rafting auf dem Río Reventazón . . . . . 84

**3. Tag**      **Route:** San José – Nationalpark Vulkan Ira-  
                 zú – Cartago – Orosí – Turrialba (164 km) . . 86  
                 **Paradies im Schatten des grollenden Berges** . . 90

**4. Tag**      **Route:** Turrialba – Guayabo – Turrialba –  
                 Siquirres – Puerto Limón (133 km) – Cahuita  
                 (178 km) . . . . . 100  
                 **Auf dem Basar der alten Kulturen** . . . . . 10

**Exkurs**      **Im gelben Ding steckt sozialer Zündstoff** . . 110

**5. Tag**      **Route:** Puerto Limón – Cahuita – Nationalpark  
                 Cahuita – Puerto Viejo de Talamanca (61 km) . 114  
                 **Karibische Träume an der »reichen Küste«** . . 118

**6. Tag**      **Route:** Puerto Viejo – Puerto Limón –  
                 Siquirres – Guápiles – Puerto Viejo de  
                 Sarapiquí (226 km) . . . . . 128  
                 **Mit der Seilbahn im Kronendach**  
                 **des Dschungels** . . . . . 131

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