

Inhalt

Routenplaner	8
Highlights	8
Reiseziele und Routen	21
Klima und Reisezeit	29
Reisekosten	31

Travelinfos von A bis Z **32**

Anreise	33
Botschaften und Konsulate	35
Einkaufen	35
Essen und Trinken	36
Fair reisen	39
Feste und Feiertage	41
Fotografieren	43
Frauen unterwegs	43
Geld	43
Gepäck und Ausrüstung	45
Gesundheit	45
Informationen	47
Kinder	49
LGBTQ+	50
Maße und Elektrizität	50
Medien	51
Öffnungszeiten	51
Post	52
Reisende mit Behinderungen	52
Reiseveranstalter	52
Sicherheit	53
Sport und Aktivitäten	54
Sprachkurse	60
Steuern	60
Telefon und Internet	60
Transport	61
Übernachtung	65
Verhaltenstipps	66
Versicherungen	69
Visa	70
Voluntario (Freiwilligendienst)	70
Weiterreise	71
Zeit	71
Zoll	71

Land und Leute **72**

Geografie	73
Flora und Fauna	73
Bevölkerung	84
Geschichte	86
Politik	96
Wirtschaft	97
Religion	98
Kultur	98

San José **100**

Sehenswürdigkeiten	104
Spaziergang durch San José	113
Westliche Vororte	125
Wanderungen in den Cerro de Escazú	130

Valle Central **136**

Alajuela und Umgebung	140
Alajuela	140
La Garita	144
Parque Nacional Volcán Poás	146
Atenas	148
Grecia	150
Sarchí	150

Bajos del Toro	151
Parque Nacional Juan Castro Blanco	152
San Ramón	153
Heredia und Umgebung	154
Heredia	154
Parque Nacional Braulio Carrillo / Sectór Volcán Barva	157
Cartago und Umgebung	160
Cartago	160
Parque Nacional Volcán Irazú	163
Valle de Orosi	163
Mit dem Rad durch das Orosi-Tal	166
Parque Nacional Tapantí	169
Turrialba und Umgebung	171
Turrialba	171
Monumento Nacional Arqueológico Guayabo	174
Parque Nacional Volcán Turrialba	175

Reserva Santa Elena	207
Bosque Eterno de los Niños	208
Von Ciudad Quesada (San Carlos) nach Norden	209
Ciudad Quesada (San Carlos)	209
Nach Norden am Unterlauf des Río San Carlos	211
La Virgen und San Miguel	213
Puerto Viejo de Sarapiquí	214
Estación Biológica La Selva	217
Horquetas	218
Nördlich des Lago Arenal Richtung Nicaragua	220
Refugio Nacional de Vida Silvestre Caño Negro	220
Los Chiles	222
Cuevas de Venado	223
Reservat Maleku	223
San Rafael de Guatuso	223
Parque Nacional Volcán Tenorio	224
Upala	226

Der Norden 176

La Fortuna und der Lago Arenal	180
La Fortuna	180
Parque Nacional Volcán Arenal	190
Um den Lago Arenal nach Tilarán	192
Tilarán	195
Monteverde und Santa Elena	196
Santa Elena	198
Reserva Monteverde	206

Nord-Guanacaste 228

Liberia	232
Area de Conservación Guanacaste und Umgebung	237
Parque Nacional Rincón de la Vieja	237
Volcán Miravalles	244

Parque Nacional Guanacaste	244
Parque Nacional Santa Rosa	245
Cuajiniquil	247
Refugio Nacional de Fauna Silvestre	
Bahía Junquillal	248
Von der Bahía Salinas Richtung	
Nicaragua	248
Bahía Salinas	248
La Cruz	249
Peñas Blancas / Grenze nach	
Nicaragua	250

Süd-Guanacaste und die Nicoya-Halbinsel 252

Am Pazifik nach Süden	255
Playas del Coco	255
Playa Hermosa	259
Playa Panamá	259
Playa Conchal	260
Playa Brasilito	261
Playa Flamingo	262
Playa Potrero	263
Playa Tamarindo	263
Parque Nacional Marino Las Baulas	
de Guanacaste	271
Playa Avellanas, Playa Negra /	
Los Pargos	273
Playa Junquillal	274
Von Playa Junquillal nach Ostional ...	276
Refugio Nacional de Fauna	
Silvestre Ostional	276
Ostional	278
Santa Cruz	278
Nicoya	281
Parque Nacional Barra Honda	283
Playas de Nosara	284
Sámara	290
Playa Buena Vista	295
Playa Carrillo	295

Von Carrillo nach Playa Caletas	296
Der Golf von Nicoya	297
Playa Naranjo	297
Reserva Karen Mogenson	298
Die Inseln des Golfes	299
Die südliche Halbinsel	301
Von Playa Naranjo nach Paquera	301
Paquera	301
Reserva de Vida Silvestre Curú	303
Tambor	304
Cóbano	305
Montezuma	306
Cabuya	311
Reserva Natural Absoluta	
Cabo Blanco	312
Mal País und Santa Teresa	312
Playa Manzanillo	318
Auf der Interamericana nach Süden	319
Reserva Biológica Lomas de Barbudal	319
Parque Nacional Palo Verde	319
Cañas	321
Die Umgebung von Cañas	322
Puente de la Amistad	323

Zentrale Pazifikküste 324

Von Puntarenas nach Jacó	326
Puntarenas	326
Parque Nacional Carara	331
Von Tárcoles nach Jacó	332
Jacó	334
Playa Hermosa	339
Weiter nach Quepos	340
Playa Esterillos und Playa Bejuco	340
Parrita / Playa Palo Seco	341
Parque Nacional La Cangreja	343
Quepos und Manuel Antonio	344
Parque Nacional Manuel Antonio	348
Von Quepos nach Süden	349
Playa Matapalo	349

Dominical und Umgebung	350
Uvita	353
Parque Nacional Marino Ballena	357
Ojochal	358

Der Süden 360

Von San José zum Cerro Chirripó	363
San Isidro de El General	366
San Gerardo de Rivas	370
Parque Nacional Chirripó	372
Vom Cerro Chirripó nach Palmar	372
Aufstieg zum Chirripó	373
Buenos Aires	376
Fundación Dúrika	376
Indigenenreservat Boruca	377
Parque Internacional La Amistad	378
Palmar	379
Sierpe und der Westen der	
Península de Osa	381
Sierpe	381
Bahía Drake	382
Reserva Biológica Isla del Caño	388
Der Osten der Península de Osa	388
La Palma und Playa Blanca	388
Puerto Jiménez	390
Dos Brazos	393
Cabo Matapalo	394
Carate	394
Parque Nacional Corcovado	395
Von Palmar Richtung Panama	398
Golfito	398
Zancudo	401
Pavones und Punta Banco	402
Ciudad Neily	404
Abstecher nach San Vito	405
Paso Canoas (Grenzübergang	
Panama)	406

Karibikküste 408

Von San José nach Puerto Limón	412
Guápiles und Cariari	413
Siquirres	415
Nördliche Karibikküste	416
Puerto Limón	416
Moín	419
Tortuguero	419
San Francisco	425
Parque Nacional Tortuguero	426
Barra del Colorado	427
Südliche Karibikküste /	
Talamanca	427
Reserva Biológica Hitoy Cerere	428
Cahuita	429
Parque Nacional Cahuita	433
Puerto Viejo	433
Playa Cocles, Playa Chiquita und	
Punta Uva	440
Manzanillo	441
Refugio Nacional de Vida Silvestre	
Gandoca-Manzanillo	444
Von Puerto Viejo nach Sixaola /	
Grenzübergang Panama	444

Anhang 446

Sprachführer	446
Glossar	456
Reisemedizin zum Nachschlagen	457
Index	461
Danksagung	472
Bildnachweis	474
Impressum	475
Kartenverzeichnis	476

Reiseatlas 477