

# Inhalt

|                        |    |
|------------------------|----|
| Vorwort                | 7  |
| Hinweise zur Benutzung | 11 |
| Abkürzungen            | 13 |

## Vor der Reise

(unter Mitarbeit von Elfi H. M. Gilissen)

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Reiseempfehlungen              | 16 |
| Reisezeit                      | 30 |
| Reisedauer                     | 30 |
| Informationsstellen            | 31 |
| Als Frau allein unterwegs      | 31 |
| Mit Kindern reisen             | 32 |
| Gays & Lesbians                | 32 |
| Bus oder Mietwagen?            | 33 |
| Urlaub mit dem Fahrrad         | 33 |
| Mit dem Zelt unterwegs         | 35 |
| Pauschalurlaub                 | 35 |
| Hin- und Rückreise             | 36 |
| Diplomatische Vertretungen     | 40 |
| Zahlungsmittel und Reisekosten | 41 |
| Gesundheitsvorsorge            | 42 |
| Versicherungen                 | 43 |
| Ausrüstung                     | 44 |

## Praktische Infos A-Z

(unter Mitarbeit von Elfi H. M. Gilissen)

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Ankunft                   | 48 |
| Auskunftsstellen          | 48 |
| Botschaften und Konsulate |    |
| in Costa Rica             | 49 |
| Camping                   | 49 |
| Drogen                    | 50 |
| Einkaufen                 | 50 |
| Elektrizität              | 52 |
| Essen und Trinken         | 52 |
| Feste und Feiertage       | 55 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Fotografieren           | 58 |
| Geld und Währung        | 59 |
| Medizinische Versorgung | 60 |
| Maße und Gewichte       | 62 |
| Öffnungszeiten          | 62 |
| Ökologisch reisen       | 62 |
| Orientierung            | 63 |
| Post                    | 64 |
| Reiseveranstalter       | 64 |
| Sicherheit              | 65 |
| Sport und Erholung      | 68 |
| Sprache                 | 73 |
| Telefon, Fax, E-Mail    | 75 |
| Trinkgelder             | 78 |
| Unterhaltung            | 78 |
| Unterkunft              | 79 |
| Verkehrsmittel          | 82 |
| Zeitungen               | 91 |
| Zeitunterschied         | 91 |

## Land und Leute

|   |     |
|---|-----|
| Costa Rica im Überblick                 | 94  |
| Geografie                               | 94  |
| Klima                                   | 98  |
| Die Tierwelt Costa Ricas                | 102 |
| Die Pflanzenwelt Costa Ricas            | 130 |
| Nationalparks und<br>Naturschutzgebiete | 143 |
| Geschichte                              | 151 |
| Politik                                 | 174 |
| Wirtschaft                              | 176 |
| Bevölkerung                             | 180 |
| Kultur                                  | 183 |

## San José

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Das Herz des Landes | 190 |
| Geschichte          | 191 |
| Orientierung        | 195 |

|                       |     |                           |     |
|-----------------------|-----|---------------------------|-----|
| Sehenswertes          | 195 | <b>Valle Central</b>      |     |
| Unterkünfte           | 211 |                           |     |
| Restaurants           | 215 | Die Umgebung von San José | 235 |
| Nachtleben            | 221 | Heredia                   | 240 |
| Unterhaltung          | 222 | Die Umgebung von Heredia  | 246 |
| Infos von A bis Z     | 223 | Alajuela                  | 251 |
| Verkehrsverbindungen  | 226 | Die Umgebung von Alajuela | 257 |
| Ausflüge von San José | 233 | San Ramón und Umgebung    | 268 |

## INHALT

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Atenas und Umgebung      | 271 |
| Cartago                  | 273 |
| Die Umgebung von Cartago | 277 |
| Turrialba und Umgebung   | 289 |

### Karibische Küstenebene

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Von San José nach Limón    | 299 |
| Die nördliche Karibikküste | 311 |
| Die südliche Karibikküste  | 321 |

### Der Norden

|  |     |
|--|-----|
| Region Sarapiquí                       | 344 |
| Über Ciudad Quesada<br>nach Los Chiles | 354 |
| Die Region Arenal                      | 365 |

### Der Nordwesten

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Cordillera de Tilarán          | 387 |
| Die Interamericana bis Liberia | 411 |
| Liberia                        | 421 |
| Nördlich von Liberia           | 427 |

### Halbinsel Nicoya

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Playas del Coco<br>und Umgebung | 444 |
| Playa Tamarindo<br>und Umgebung | 451 |
| Santa Cruz und Umgebung         | 464 |
| Nicoya und seine Strände        | 470 |
| Östlich von Nicoya              | 486 |
| Der Südosten der Halbinsel      | 489 |

### Zentrale Pazifikküste

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Puntarenas               | 503 |
| Von Puntarenas nach Jacó | 507 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Von Jacó nach Quepos      | 520 |
| Quepos und Manuel Antonio | 522 |
| Südlich von Quepos        | 535 |

### Der Süden

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Von San José nach<br>San Isidro     | 548 |
| Umgebung von San Isidro             | 555 |
| Von San Isidro<br>nach Palmar Norte | 559 |
| Ein Abstecher nach San Vito         | 561 |
| Die Halbinsel Osa                   | 568 |
| Golfito und seine Strände           | 582 |
| Zur Grenze mit Panama               | 593 |
| Isla del Coco                       | 596 |

### Anhang

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Reise-Gesundheits-Information | 600 |
| Literaturempfehlungen         | 604 |
| Sprachhilfe Spanisch          | 606 |
| Glossar                       | 609 |
| Pflanzennamen                 | 611 |
| Tiernamen                     | 613 |
| Entfernungstabelle            | 628 |
| Register                      | 631 |
| Der Autor                     | 635 |
| Kartenverzeichnis             | 636 |

### Atlas nach Seite 636

Sonnenuntergang am Cerro Chato,  
rechts im Hintergrund der Vulkan Arenal