atmosfair 100% KLIMASCHUTZ INKLUSIVE

Gruppenreisen

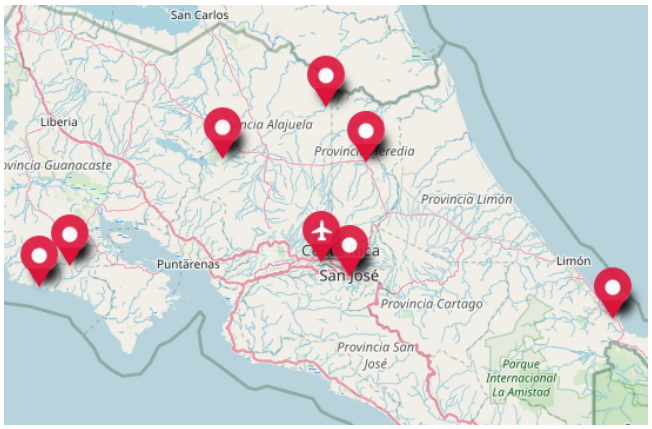
Costa Rica

Naturparadiese - Costa Rica vom Pazifik zur Karibik

Wanderreise in Costa Rica / Mittelamerika

16 Tage (inkl. Flug)

- ***Die vielfältige einheimische Flora und Fauna entdecken***
- ***Wandern im Nebelwald Monteverde & im Monte Alto-Dschungel***
- ***Traumstrände an der pazifischen und der karibischen Küste***



Karte hergestellt aus OpenStreetMap-Daten/ Lizenz: Open Database License (ODbL)/ Courtesy of OpenStreetMap.de

Liegen Sie entspannt in einer Hängematte, lauschen den Stimmen der Vögel und Affen aus dem benachbarten Dschungel und freuen Sie sich auf ein reichhaltiges Biofrühstück! Bei unserer Costa Rica Reise steht das Naturerlebnis im Vordergrund. Von Lodges am Rande von Naturschutzgebieten entdecken Sie Artenvielfalt, koloniale Geschichte und aktuelle Ökoprojekte. Auch leichte Wanderungen im Urwald und eine Bootstour sind dabei.

Termin und Reisepreis (pro Person im DZ)

13.04. - 28.04.2024*	3.290 €
14.07. - 29.07.2024	4.190 €
11.08. - 26.08.2024*	3.290 €
22.09. - 07.10.2024	3.990 €
10.11. - 25.11.2024	4.190 €
24.11. - 09.12.2024	4.380 €
21.12. - 05.01.2025	4.690 €
11.01. - 26.01.2025	4.540 €
01.02. - 16.02.2025	4.440 €
08.03. - 23.03.2025	4.440 €

*) Flug-Anreise ist nicht im Reisepreis enthalten

Einzelzimmer-Zuschlag (am 3. Reisetag keine Garantie für Einzelzimmer): 700 € (2024) / 780 € (2025)

Frühbucherrabatt: 3 % des Reisepreises bei Buchung der Reise bis 6 Monate vor Reisebeginn

Gruppengröße: 6-14 Personen

Anforderung an die Kondition: Leicht

Im Reisepreis enthalten

- Linienflug mit Iberia ab Frankfurt via Madrid nach San José und zurück
- 14 Übernachtungen im Doppelzimmer mit eigener Dusche/WC in kleinen Hotels und Lodges (am 3. Tag einfache Urwald-Lodge)
- 14x Frühstück, 2x Mittagessen, 5x Abendessen
- Flughafen-Transfers sowie alle Transferfahrten während der Rundreise im modernen Kleinbus bzw. Boot
- Eintrittsgelder für das Besuchs- und Besichtigungsprogramm
- Reiseführer Costa Rica
- Deutschsprachige, qualifizierte Reiseleitung
- Zertifikat für die Unterstützung des Aufforstungsprojekts "Monte Alto"
- CO2-Kompensationsbeitrag des Fluges mit Atmosfair

LUPE REISEN
Lupe Reisen Grabenstr. 2 D - 53844 Troisdorf
info@lupereisen.com www.lupereisen.com
Tel. 02241 / 84465-0

Reisebeschreibung

Lernen Sie die beeindruckenden Naturlandschaften Costa Ricas mit ihrer verschwenderischen Vielfalt von Fauna und Flora, den Regenwäldern, Küsten und Vulkanen kennen. Und kommen Sie dabei in Kontakt mit den “Ticos”, wie sich die Costaricaner selbst nennen, mit deren Kultur und Lebensbedingungen.
An unterschiedlichen Orten treffen Sie auf lokale Experten, die Ihnen bei Führungen und Gesprächen einen vielfältigen Einblick in das Land und seine Geschichte geben.
Unsere deutsch sprechenden Guides kennen das Land schon lange oder stammen von hier. Entdecken Sie das Land und seine Schönheiten von unterschiedlichen Seiten.
Die Fahrten finden mit einem Minibus statt. Bei den Tagesbeschreibungen sind die im Reisepreis enthaltenen Mahlzeiten angegeben (F/M/A = Frühstück/Mittagessen/Abendessen).

Reiseablauf (Änderungen vorbehalten)

1. Tag: Flug-Anreise nach San José
Flug-Anreise von Frankfurt nach Costa Rica. Am Flughafen von San José werden wir vom Guide erwartet und fahren nach einem kurzen Briefing zum ersten Hotel, im Zentrum von San José gelegen (Fahrtzeit ca. 1 Std.).
Übernachtung im Hotel in San José (-/-/-)

2. Tag: Vulkan Irazú - Cartago - San José
Wir fahren in den “Gemüsegarten” Costa Ricas an den Hängen des höchsten aktiven Vulkans des Landes, wo Kartoffeln noch auf 3000m Höhe angebaut werden. Auf einer Serpentinenstraße, oftmals mit Blick über die Wolken, gelangen wir in die baumlose Páramo-Vegetation des Nationalparks. Am Hauptkrater am Gipfel machen wir einen Spaziergang und können bei guter Sicht sowohl den Pazifik als auch die Karibik sehen. Danach wandern wir im Parque Prussia, auch Teil des Nationalparks, und lernen dabei den tropischen Nebelwald kennen. Auf dem Rückweg halten wir in der ehemaligen Hauptstadt Cartago. (Wanderung ca. 10 km, ca. 3 Std.; Fahrten ca. 3 Std.)
Übernachtung im Hotel in San José (F/M/-)

3. Tag: Nationalpark Carara – Reservat Monte Alto
Der Tag beginnt mit einer Fahrt durch das Hochland von Puriscal – geprägt vom Kaffee-, Tabak- und Zuckeranbau – bis ins Tiefland in Richtung Pazifik. Wir besuchen den Nationalpark Carara, welcher für seine vielfältige Vogelwelt bekannt ist. Weiter geht es ins Waldreservat Monte Alto, wo eine Bürgerinitiative schützt und aufforstet. Gemeinsames Abendessen und Übernachtung in einer wunderschönen, mitten im Wald gelegenen Lodge. Wir schlafen im halboffenen „Rancho“ unter Moskitonetzen – ein ganz besonderes Naturerlebnis. (Wanderung ca. 7 km, ca. 3 Std.; Fahrt ca. 4 Std. 15 min, Bootsfahrt ca. 1 Std. 15 min)
Übernachtung in einer Lodge in Monte Alto (F/M/A)

4. Tag: Artenvielfalt im Waldreservat Monte Alto
Schon in der Morgendämmerung startet unsere Wanderung durch den artenreichen Wald. Nach einem köstlichen Frühstück mitten im Wald mit der traditionellen costaricanischen Speise „Gallo Pinto“ (gefleckter Hahn) lernen wir unter Anleitung unseres Guides eine Vielzahl unterschiedlicher Orchideenarten kennen und erhalten Einblicke in den hiesigen Naturschutz. Am Nachmittag verlassen wir Hojancha in Richtung Pazifik: Vamos a la Playa! (Wanderung ca. 2 km, ca. 1,5 Std.; Fahrt ca. 1 Std. 15 min)
Übernachtung im Hotel in Sámara (F/-/-)

5. Tag: Freizeit in Sámara: Playa, Bootstouren und Schildkröten
Genießen Sie einen programmfreien Tag an einem der schönsten Strände des Landes. Oder machen Sie optional eine Bootstour auf dem Pazifik mit Delfinbeobachtung (mit etwas Glück kann man auch Schildkröten und Wale sehen), eine Kajakfahrt zur Insel Chora, gehen Sie Schnorcheln, Fahrradfahren, Reiten, Paragliden oder auf eine Canopy-Tour!
Übernachtung im Hotel in Sámara (F/-/-)

6. Tag: Nebelwald Monteverde - Nachtwanderung
Wir verlassen die Pazifikküste und fahren gen Osten. In Limonal legen wir eine Pause ein, um die die Beine etwas zu vertreten und die rot-blauen Aras hoch oben in den Baumwipfeln zu beobachten. Vorbei an Rinderweiden und Kaffeeplantagen geht es dann bis in die zentrale Cordillera nach Monteverde, wo wir mittags bei einer lokalen Künstlergruppe einkehren und ein landestypisches Mittagessen genießen. Die Nebelwaldregion Monteverde ist die Wiege des Ökotourismus des Landes und weist eine enorme Artenvielfalt auf. Am Abend erwartet uns ein besonderes Erlebnis: Eine spannende Nachtwanderung bei der wir vielleicht Schlangen, Faultiere, Eulen oder andere Tierarten sehen können. (Wanderung ca. 5 km, ca. 2,5 Std.; Fahrt ca. 5 Std.)
Übernachtung im Hotel in der Nebelwaldregion Monteverde (F/-/A)

7. Tag: Nebelwaldreservat Santa Elena
Der heutige Tag ist ganz dem Nebelwald im Reservat Santa Elena gewidmet. Ob wir auch den Göttervogel der Azteken, den Quetzal, beobachten können? Am freien Nachmittag besteht die Möglichkeit den Schmetterlingsgarten, den Froschgarten oder das Serpentarium zu besuchen. Wer das Abenteuer sucht, kann eine Canopytour unternehmen (alles optionale

Angebote). (Wanderung ca. 8km, ca. 3 Std.)
Übernachtung im Hotel in der Nebelwaldregion Monteverde (F/-/A)

8. Tag: Über den Arenalsee nach La Fortuna
Entlang einer Panoramastraße der Cordillera fahren wir frühmorgens zum Ufer des großen Arenal-Stausees. Ein Boot bringt uns über den See nach La Fortuna bringt. Während der Fahrt können wir bereits den Bilderbuchvulkan Arenal bestaunen. Der Nachmittag ist frei und der kleine Ort lädt zum Flanieren ein. Später entspannen wir in den Thermalquellen.
Fahrt ca. 1 Std., Bootsfahrt ca. 45 min
Übernachtung im Hotel in La Fortuna (Nähe Vulkan Arenal) (F/-/A)

9. Tag: El Silencio Trail
Unsere heutige Wanderung führt uns entlang eines Bergpfades an den Hängen des Vulkans Arenal durch Sekundärwald und Teilen des Primärwaldes. Wir erreichen den Lavastrom und können die Aussicht auf den majestätischen Vulkan Arenal und den See im Hintergrund genießen. In La Fortuna steht der Nachmittag zur freien
Verfügung. (Wanderung ca. 6 km, ca. 3 Std.; Fahrt ca. 30 min)
Übernachtung im Hotel in La Fortuna (Nähe Vulkan Arenal) (F/-/-)

10. Tag: Sarapiquí
Gestärkt vom Frühstück treten wir unsere Weiterreise Richtung Karibikküste an, erst einmal bis Sarapiqui. Hier unternehmen wir eine Wanderung durch das Tirimbina Reservat. Über eine Hängebrücke über einen reißenden Fluss gelangen wir auf der anderen Seite in den Regenwald. Unser lokaler Guide wird mit uns die erstaunlich vielfältige Flora und die surrende und brüllende Fauna erkunden. Vielleicht sehen wir Affen. (Wanderung ca. 5 km, ca. 2,5 Std.; Fahrt ca. 1,5 Std.)
Übernachtung im Hotel in Sarapiquí (F/-/A)

11. Tag: An die Karibikküste nach Cahuita
Wir fahren über Puerto Viejo de Sarapiqui durch weitläufige Ananas- und Bananenplantagen nach Osten bis an die Karibikküste ins Fischerörtchen Cahuita. Am Nachmittag haben wir etwas Zeit, um an den Strand zu gehen. Hier herrscht eine ausgelassene Stimmung, die eine andere, afrokaribische Seite des Landes zeigt. Am Abend können wir uns optional in einem der zahlreichen Restaurants verwöhnen lassen. (Fahrt ca. 3,5 Std.)
Übernachtung im Hotel in Cahuita (F/-/-)

12. Tag: Führung im Nationalpark Cahuita und Playa
Am Vormittag wandern wir entlang traumhafter Karibikstrände durch den Nationalpark Cahuita und können Kapuzineräffchen, Brüllaffen, Faultiere und andere Tiere beobachten. Es ist möglich, den gesamten Nationalpark an der Küste entlang zu wandern oder aber bei halber Strecke umzukehren (Wanderung max. ca. 16 km, ca. 4 Std.). Nachmittags Entspannung am Palmenstrand. Optional bietet es sich an, eine Schnorcheltour am Nationalpark-Riff zu unternehmen. Mit etwas Glück gibt es zahlreiche Meeresbewohner zu entdecken, unter anderem fluoreszierende Fischarten, Rochen und Schildkröten. Auch empfehlenswert ist ein Ausflug zum nahe gelegenen Faultier-Krankenhaus.
Übernachtung im Hotel in Cahuita (F/-/-)

13. Tag: Cahuita – Freizeit und Entspannung am Strand
Heute steht der gesamte Tag zur freien Verfügung. Fragen Sie gerne Ihren Reiseleiter nach Tipps und Möglichkeiten (optional) oder entspannen Sie den Tag am Strand. Den Abend lassen wir gemeinsam bei einem karibischen Abendessen ausklingen.
Übernachtung im Hotel in Cahuita (F/-/A)

14. Tag: Rückfahrt nach San José oder Möglichkeit zur individuellen Verlängerung
Nach dem Frühstück treten wir die Rückfahrt nach San José an. Wer noch einige Tage am Strand bleibt, kann eine Badeverlängerung in Cahuita oder Puerto Viejo oder Bocas del Toro in Panamá zwischenschalten. (nicht im Reisepreis enthalten). (Fahrt ca. 4 Std.)
Übernachtung im Hotel in San José (F/-/-)

15. Tag: Start der Rückreise
Heute heißt es Abschied nehmen von Costa Rica. Wir fahren zum Flughafen (ca. 45 min), wo wir den Rückflug nach Europa antreten. (F/-/-)

16.Tag: Ankunft in Deutschland
Ankunft am Zielflughafen in Deutschland.

Details zum Reiseland

Am Pazifik und im Zentraltal herrschen von Dezember bis April Trockenzeit mit Temperaturen zwischen 20 und 35°C. Die Regenzeit von Mai bis November ist geprägt von Nachmittagsschauern, die Temperaturen liegen zwischen 18 und 30°C. Im Juli und August regnet es normalerweise nicht ("kleiner Sommer"). In Costa Rica herrscht eine deutlich höhere (tropische) Luftfeuchtigkeit mit regionalen Unterschieden: im Hochland und rund um die Hauptstadt ist sie geringer, im karibischen Tiefland und an der Karibik am höchsten, am Pazifik ist es trockener.**Gesundheitsvorsorge:** Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Malaria gibt es in Costa Rica seit über 10 Jahren nicht mehr.

Unterkunft und Verpflegung

Wir wohnen in landestypischen Hotels, Pensionen und Lodges in Zimmern mit eigener Dusche/WC (1 Übernachtung teilweise mit Gemeinschaftsbad).
Die ersten zwei und die letzte Nacht sind wir in einem zentralen Mittelklassehotel in San José untergebracht. Die dritte Nacht verbringen wir einer einfachen Waldlodge im Reservat Monte Alto, nur ein Teil der Zimmer ist mit eigener Dusche/WC ausgestattet. Einzelzimmer können hier nicht zugesichert werden. Unsere kleine Hotelanlage in Samara für die nächsten beiden Nächte ist nur ca. 5 Minuten vom Pazifikstrand entfernt. Die Lodge für die 6. und 7. Nacht liegt mitten im Regenwald Monteverde und bietet richtiges Urwaldflair. Es folgen zwei Nächte in den Holzhäuschen eines schönen Hotels in La Fortuna, eine im Regenwald bei Sarapiqui und zwei in einem schönen Hotel in einem tropischen Garten nur 50 m vom Strand von Cahuita entfernt.
Verpflegung: In allen Unterkünften wird Frühstück serviert, dazu gibt es an 2 Tagen Mittagessen und an 5 Tagen Mittagessen. Wir achten auf typisches, leckeres und gesundes Essen.

Reiseleitung

Qualifizierte deutschsprachige sprechende Guides, teilweise unterstützt durch Experten der besuchten Projekte.

Anforderungen an die Kondition: Leicht

6 oder 7 kurze Wanderungen und Führungen oder Spaziergänge von 1 bis 3 Std. Dauer, bis 200 Höhenmeter auf und abwärts. Daneben einige optionale Wanderungen und Spaziergänge möglich (z.B. an freien Tagen). Auf Regenwaldpfaden können matschige Wegstrecken und störende Wurzeln auftreten, an den Vulkanen geht es teilweise über Geröll. Das feuchtwarme Klima erschwert Wanderungen in Costa Rica für Mitteleuropäer! Daher ist eine gute Grundfitness bei dieser Reise erforderlich.

Nicht im Reisepreis enthalten

-In den Leistungen nicht genannte Mahlzeiten
-Im Reiseverlauf "optional" genannte Aktivitäten

Anreise

Die Flug-Anreise ist im Reisepreis enthalten (aber nicht bei allen Terminen!), der Zielflughafen ist San José.
Standard-Abflughafen ist Frankfurt/Main (andere Abflughäfen auf Anfrage, nach Verfügbarkeit buchbar).
Bei kurzfristigen Buchungen ab 45 Tage vor Abflug können zusätzliche Kosten für die Flüge entstehen.
Rail&Fly-Ticket 2. Klasse innerhalb Deutschlands 75 € (hin und rück).

Kompensation der CO2-Emissionen Ihres Fluges

Ein atmosfair-Beitrag zum 100%igen Ausgleich der CO2-Emissionen Ihrer Fluganreise ist im Reisepreis enthalten.
www.atmosfair.com

Teilnahme-Voraussetzung

Diese Reise ist für Menschen mit Behinderung oder mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Vertragsbedingungen

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Veranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 30 Tage vor Reisebeginn.
Anzahlungshöhe: 20% des Reisepreises. Restzahlung fällig: 30 Tage vor Reisebeginn.

Veranstalter

Lupe Reisen Partner