



## Costa Rica activPlus

# Die Tour mit Chirripó-Besteigung

Trekkingfans finden in Costa Rica traumhafte Wandertouren durch atemberaubende Naturlandschaften vor: Auf dieser besonders aktiven Reise durch Costa Rica erleben Sie die schönsten und interessantesten davon, darunter einige, die eine gute Kondition erfordern. Viele unserer Routen führen uns zu den imposanten Vulkanen Costa Ricas: Während wir beim Bezwingen des Rincón de la Vieja schon zu Beginn unserer Reise einer ersten sportlichen Herausforderung entgegensehen, reicht für den Gipfelsturm des Irazú ein einstündiger Spaziergang, um fasziniert auf den grünlichen Säuresee schauen zu können. Wem diese anspruchsvollen Touren noch nicht genug sind, der hat die Möglichkeit, zusätzlich den Aufstieg auf den mit 3.820 Metern höchsten Berg Zentralamerikas, den Chirripó, zu buchen. Diese Tour ist die Krönung aller Wanderungen in Mittelamerika, die mit herrlichen Erlebnissen belohnt wird: Wenn das Wetter mitspielt, blicken wir nach einem teilweise nächtlichen Aufstieg beim Sonnenaufgang über die gesamte Vulkankette Costa Ricas bis zum Pazifischen und Karibischen Meer – unvergesslich! Die Verlängerung der Rundreise durch Costa

Rica offenbart die Schönheit des karibischen Tieflands. Hier zieht uns vor allem die Tier- und Pflanzenwelt in ihren Bann: Faultiere, Leguane, Affen und Tausende von Vögeln kreuzen unsere Wanderwege! Natürlich bleibt auch Zeit zum Regenerieren! Unsere müden Glieder können wir in Wasserfällen, heißen Quellen und an den Traumstränden entspannen!



### Einer unserer WORLD INSIGHT-Reiseleiter in Costa Rica

José Cocozza, 39, ist ein Naturbursche und begeisterter Wanderer. Seine langjährige Tätigkeit als Reiseleiter, unter anderem in vielen Ländern Europas, ermöglicht es ihm, Beruf und Leidenschaft miteinander zu verbinden - hier kann er aktiv sein, sich häufig in der Natur aufhalten und



mit vielen Menschen in Kontakt treten, denen er selbst die verborgensten Winkel seines Landes zeigt. Zu seinen Hobbys zählen insbesondere Trekking und Mountainbiking. Er hat eine hervorragende Kondition und ist somit ein idealer Guide für unsere Trekking-Touren.

### Zum Auftakt Wanderungen im Rincón de la Vieja-Nationalpark

Im Flug erreichen wir San José, wo wir noch etwas Zeit für einen abendlichen Bummel durch die Innenstadt haben. Unsere Wanderreise durch Costa Rica führt zunächst in den trockenen Norden nach Guanacaste. Nach einer leichten Wanderung durch die Trockenwälder in der Umgebung der Lodge stehen wir bei gutem Wetter und wenig Wind tags darauf vor der ersten größeren Trekking-Herausforderung: Auf dem Hauptwanderweg des Nationalparks Rincón de la Vieja geht es hinauf zum hochaktiven Krater des gleichnamigen Vulkans auf 1.916 Meter Höhe. Wenn starker Wind oder Nebel die Wanderung nicht erlauben, führt uns eine alternative Tour zu heißen Schlammquellen, Geysiren und dampfenden Fumarolen. Diese Wanderung ist zwar weniger anspruchsvoll, aber genauso abwechslungsreich.

### Die berühmtesten Vulkane des Landes: Arenal, Poás und Irazú

Costa Rica bietet uns die verschiedensten Vulkanformen. Ob bei Tag oder bei Nacht: Der Arenal ist zu jeder Zeit schön anzusehen, schließlich gilt er als der formschönste Kegelvulkan der Welt! Am Abend verzaubert er den Betrachter durch die feurigen Explosionen über seinem Krater. Wir schnüren wieder die Trekking-Schuhe, um am Fuße des Vulkans über erkalte Lavafelder zu wandern und im berühmten Hängebrückenpark aus nächster Nähe in die Baumkronen zu spähen und die dort lebenden Tiere zu entdecken. Abends können wir unsere müden Glieder im heißen Wasser der Thermalquellen entspannen. Von unserer gemütlichen Lodge im einzigartigen Orosi-Tal aus sind alle weiteren berühmten Vulkane schnell zu erreichen. Die ganze Gegend ist für ihre üppige Vegetation genauso bekannt wie für den besonders hochwertigen Kaffee, der hier überall angebaut wird. Zunächst steht der Poás auf dem Programm. Später geht es auf den 3.432 m hohen, noch immer aktiven Irazú, dessen Kratersee vielleicht die meisten Postkarten des Landes zielt. Am Fuße des Vulkans marschieren wir dann durch zauberhafte Märchenwälder. Nun sind wir fit für den Chirripó!

### Gipfelsturm auf den höchsten Berg des Landes

Der Bus bringt uns auf den 3.500 m hohen Cerro de la Muerte und wieder hinab ins Savegre-Tal. Hier durchwandern wir den wunderschönen auf 2.200 m gelegenen Nebelwald. Am nächsten Morgen heißt es: Früh aufstehen! Denn wir haben die einmalige Möglichkeit, den vom Aussterben bedrohten Göttervogel Quetzal im Nebelwald zu entdecken, vielleicht haben wir ja das notwendige Quäntchen Glück! Für einige von uns steht tags darauf die größte Herausforderung der Reise auf dem Programm: Innerhalb von zwei anstrengenden, aber unvergesslichen Tagen erobern wir den höchsten Gipfel der zentralen Vulkankette Mittelamerikas. Wir wandern durch Nebelwald ins 3.000 m hoch gelegene Páramo, bis wir am Ende des ersten Tages nach 1.800 Höhenmetern Aufstieg die auf 3.300 m gelegene Basishütte im Hasental erreichen. Noch in der Dunkelheit starten wir zum Gipfelsturm von hier aus kann man bei gutem Wetter im Morgengrauen beide Meere – Pazifik und Karibik – und die gewaltige Vulkankette, die ganz Costa Rica durchzieht, in ihrer Gesamtheit erblicken. Fantastisch! Wenn wir am Abend beim Imperial-Bier wieder alle zusammensitzen und die Erlebnisse Revue passieren lassen, werden uns die geplagten Muskeln nicht mehr stören ...

### Möglichkeit zur Teilnahme an der Chirripó-Besteigung – frühzeitig buchen!

An zwei Tagen unserer Rundreise haben die Trekking-erfahrenen unter uns die Gelegenheit, den höchsten Berg Mittelamerikas, den Chirripó, zu besteigen. Der Aufstieg ist nur einer begrenzten Zahl von Wanderern am Tag erlaubt und eine Vorrangnummerierung der Eintrittskarten kann infolgedessen nicht immer garantiert werden! Buchen Sie deshalb so zeitig wie möglich, um sich Ihren Platz zu sichern. Wenn Sie die Reise also 6 Monate vorher buchen, sind Sie auf der sicheren Seite! Sollte Besteigung ausgebucht sein, wird eine alternative Wanderung angeboten.

## Strände, Tierwelt, Nationalparks

Die nächsten Tage lassen wir es ein bisschen ruhiger angehen. Natürlich werden wir auch im „Barú Wildlife Refuge“ und im berühmten Manuel Antonio-Nationalpark die schönsten Wege erwandern, damit wir die verschiedensten Affenarten, Faultiere und Leguane entdecken. Aber es bleibt auch Zeit zum Relaxen und zum Baden. Wem das Toben in den Wellen nicht genug Action bietet, kann sich beim Canopy an Stahlseilen von Baum zu Baum schwingen. Wer die kurze Rundreise durch Costa Rica gebucht hat, fliegt tags darauf von San José nach Deutschland zurück.

## Der Tortuguero-Nationalpark und karibische Reggae-Rhythmen

Alle anderen reisen über San José, das wir in einer Citytour per pedes entdecken, weiter an die Karibikküste. Mitten im Tortuguero-Nationalpark erwartet uns unsere Dschungel-Lodge. Wir steigen vom Bus ins Boot und fahren durch ein weit verzweigtes Flusssystem durch den Regenwald. Zu den Sommerterminen dieser Rundreise können wir mit etwas Glück auch Zeuge der Eiablage der berühmten Meeresschildkröten sein. Am nächsten Tag geht es tief hinein in den Nationalpark und weiter bis zum kleinen Fischerdorf Tortuguero. Im Südosten Costa Ricas umgibt uns ein Hauch von Jamaika: Man lebt nach dem Prinzip „Easy going“ im kreolisch geprägten Puerto Viejo! Drei Tage verbringen wir hier. Auch unternehmungslustige Leute müssen während dieser Zeit nicht darben: Spannende Nationalparks mit einer vielfältigen Tier und Pflanzenwelt wie der Cahuita- oder der Gandoca Manzanillo- Nationalpark befinden sich in nächster Nähe, welche wir in Halbtagsausflügen besuchen werden. Wer will, kann natürlich auch in der Hängematte liegen bleiben. Nach relaxtem Beachlife am Strand heißt es abends Abtanzen zu Reggae-Musik und anderen coolen Rhythmen. Aber natürlich können Sie sich alternativ auch ein romantisches Strand-Dinner abseits allen Trubels gönnen.

## Unterkünfte und Verpflegung

Bei unseren Häusern in Costa Rica handelt es sich um charmante kleine \*\*-\*\*\* Hotels und Pensionen, alle mit Dusche oder Bad und WC auf dem Zimmer. Da wir uns in Costa Rica in luftigen höheren Lagen bzw. an Stränden des Pazifiks und der Karibik befinden, wo in den Abendstunden immer eine frische Brise weht, sind Klimaanlage nicht notwendig. Einige Unterkünfte verfügen über einen Swimmingpool. In der Basishütte des Chirripó übernachten wir zu viert in einem Zimmer. Die sanitären Anlagen werden hier geteilt. Bilder unserer Hotels finden Sie unter [www.world-insight.de](http://www.world-insight.de).

Die Verpflegung dieser Reise basiert im Wesentlichen auf Übernachtung mit Frühstück. Während des Trekkings bereiten Ihr Reiseleiter und sein Team einfache Mahlzeiten für Sie zu. Die Mahlzeiten finden Sie im Kurzreiseverlauf „Ihre Reise“ mit F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen gekennzeichnet.

## Anforderungen und reisespezifische Hinweise

Zwar sind eine normale Kondition und Gesundheit für diese Reise ausreichend, dennoch erfordert die Besteigung des Chirripó-Gipfels einiges an Übung – im Vorfeld der Reise ist es daher sinnvoll, für schwerere Wanderungen zu trainieren.

**Hinweise zur Chirripó-Besteigung:** Jeder Reiseteilnehmer erhält einen Schlafsack und Decken auf der Hütte (nicht zu tragen). Es gibt Träger, die für 2,50 US Dollar pro Kilo die persönlichen Dinge tragen, die für den Aufstiegs-Tag notwendig sind. Es ist möglich, an Tag 11 auf der Basishütte zu bleiben und in Begleitung des Bergführers am nächsten Tag direkt abzusteigen.

## Ihre Reise: 15 oder 22 Tage Costa Rica **activPlus**

- 1. Tag** Flug von Frankfurt via Madrid nach San José, Ankunft am späten Nachmittag in San José, Rest des Tages frei; 50 km (1 Übernachtung im Hotel Fleur de Lys\*\*\* in San José)
- 2. Tag** Fahrt zum Poás-Vulkan, dort kurze Wanderung (1 Std., leicht) und weiter zum Rincón de la Vieja-Nationalpark, Wanderung auf dem Gelände der Lodge (1-2 Std., leicht); 200km (2 Übernachtungen in der Rincón de la Vieja Lodge \*\*(\*) am Nationalpark) (F)

- 3. Tag** kurze Fahrt an den Fuß des Vulkans, Aufstieg zum aktiven Krater, Abstieg und Heimkehr (8 Std., schwer), bei schlechtem Wetter alternativ leichtere Wanderung zu Geysiren, Minivulkanen und Fumarolen; 50 km (F)
- 4. Tag** Panoramafahrt über das Tilarángebirge entlang des Arenal-Sees nach La Fortuna, Besuch des berühmten Hängebrückenparks, anschließend Wanderung am Fuß des Arenal-Vulkans (3-4 Std., leicht bis mittelschwer); 200 km (2 Übernachtungen im Arenal Carmela\*\* in La Fortuna) (F)
- 5. Tag** Wanderung am Cerro Chato zum Kratersee (4-5 Std., schwer), abends Gelegenheit zum Besuch eines der berühmten Thermalbäder (optional); 60 km (F)
- 6. Tag** Fahrt über San José ins Orosi-Tal, am späten Nachmittag Wanderung durch das Tal (2 Std., leicht); 250 km (1 Übernachtungen im Hotel Paraiso\*\*\* im Orosi-Tal) (F)
- 7. Tag** Fahrt zum Irazú-Vulkan, Wanderung (1 Std., leicht), anschließend Fahrt nach San Gerardo de Dota; 100 km (1 Übernachtung im Hotel Suria Lodge\*\*(\*) am Nationalpark) (F)
- 8. Tag** morgens Wanderung durch Bergnebelwälder mit Quetzalbeobachtung (4 Std., mittelschwer), weiter nach San Gerardo de Rivas zum Basishotel des Chirripó-Nationalparks (2 Std., leicht); 190 km (2 Übernachtungen im Hotel Uran\*\* am Nationalpark) (F)
- 9. Tag** am Morgen Erledigung der Formalitäten im Nationalpark und Wanderung zu heißen Quellen (2 Std., leicht), dort Zeit zum Baden und Relaxen (F)
- 10. Tag** Wanderung durch den Nebelwald bis zum Páramo, Aufstieg zur Basishütte (7-9 Std., mittelschwer-schwer) (1 Übernachtung in der Berghütte Crestones im Chirripó-Nationalpark) (F, A)
- 11. Tag** Aufstieg zum Gipfel des Chirripó, anschließend Abstieg ins Tal (12 Std., schwer); 50 km (1 Übernachtung im Hotel Uran\*\* am Nationalpark) (F)
- 12. Tag** Fahrt zur Hacienda Barú Wildlife Refuge, dort Wanderung durch den Regenwald (2 Std., leicht), weiter nach Quepos, Rest des Tages frei zum Relaxen und Baden; 50 km (2 Übernachtungen im Hotel Villa Teca\*\*\* im Manuel Antonio-Nationalpark) (F)
- 13. Tag** Fahrt in den Manuel Antonio-Nationalpark, dort verschiedene Wanderungen mit Tierbeobachtungen (3-4 Std., leicht), Rest des Nachmittags frei für weitere Touren; 20 km (F) 14. Tag im Laufe des Tages Transfer zum Flughafen von San José und Rückflug via Madrid nach Deutschland; 270 km (F)
- 15. Tag** Ankunft in Frankfurt

## Verlängerung Karibikküste

- 14. Tag** morgens Transfer nach San José, am Nachmittag Stadtrundgang im historischen Zentrum; 200 km (1 Übernachtung im Hotel Ritzli \*\* in San José) (F)
- 15. Tag** mit Bus und Boot entlang der Karibikküste in unsere Dschungel-Lodge im Tortuguero-Nationalpark, unterwegs Besichtigung einer Bananenplantage, nachmittags Bootsausflug auf Kanälen durch den Dschungel, je nach Jahreszeit optional mit dem Boot zur Ei-Abgabe der grünen Meeresschildkröte; 200 km (2 Übernachtungen im Hotel La Baula Lodge \*\*\* im Tortuguero-Nationalpark) (F)
- 16. Tag** Bootsausflug durch den Tortuguero-Nationalpark mit Tier- und Naturbeobachtungen entlang der Kanalsysteme des Parks, mittags Besuch des Fischerdorfs Tortuguero, anschließend zurück in die Lodge (F)
- 17. Tag** weiter in den Süden Costa Ricas zum karibischen Fischerdorf Puerto Viejo oder Cahuita; 160 km (3 Übernachtungen im Hotel La Isla Inn \*\*(\*) in Puerto Viejo) (F)
- 18. Tag** Ausflug in den Cahuita-Nationalpark mit Bademöglichkeit, anschließend Wanderung durch Tieflandregenwald nach Puerto Vargas (4-5 Std., leicht), am Nachmittag Freizeit am Strand; 40 km (F)
- 19. Tag** Ausflug zum Gandoca Manzanillo-Nationalpark, Zeit zum Baden und Schnorcheln, nachmittags frei in Puerto Viejo; 50 km (F)
- 20. Tag** morgens Freizeit zum Baden, am frühen Nachmittag Fahrt durch die Berge von Turrialba nach Paraiso; 250 km (1 Übernachtung im Hotel Paraiso\*\*\* im Orosital) (F)
- 21. Tag** im Laufe des Tages Transfer zum Flughafen und Rückflug via Madrid nach Deutschland; 50 km (F)
- 22. Tag** Ankunft in Frankfurt

## Programm für Teilnehmer ohne Chirripó-Besteigung

- 10. Tag** Wanderung zum Llano Bonito auf 2400 m Höhe, anschließend unbegleiteter Abstieg ins Tal (8 Std., mittelschwer), Abend zur freien Verfügung; (1 Übernachtung im Hotel Uran\*\* am Nationalpark) (F)
- 11. Tag** verschiedene optionale Wanderungen und Outdooraktivitäten in der Reserva Talamanca (F)

**Möglichkeit zur Badeverlängerung in Manuel Antonio oder Puerto Viejo s. Seite 293.**

# Costa Rica **activPlus**

15 Tage

€ 2.025,-

Saison- bzw. Flugzuschlag*	€ 120,-
Saison- bzw. Flugzuschlag**	€ 170,-
Saison- bzw. Flugzuschlag***	€ 399,-
Einzelzimmer-Zuschlag (gilt nicht für die Übernachtung im Chirripó-Nationalpark)	€ 280,-

22 Tage

€ 2.295,-

Saison- bzw. Flugzuschlag*	€ 120,-
Saison- bzw. Flugzuschlag**	€ 199,-
Saison- bzw. Flugzuschlag***	€ 399,-
Einzelzimmer-Zuschlag (gilt nicht für die Übernachtung im Chirripó-Nationalpark)	€ 350,-

## TEILNEHMERZAHL

4\* bis 16

\*bis 4 Wochen vor Reisebeginn zu erreichende Mindestteilnehmerzahl

## TERMIN

15 Reisetage	22 Reisetage
Mittwoch auf Mittwoch	Mittwoch auf Mittwoch
01.02. - 15.02.2012**	01.02. - 22.02.2012**
22.02. - 07.03.2012**	22.02. - 14.03.2012**
14.03. - 28.03.2012**	14.03. - 04.04.2012**
01.04. - 15.04.2012** <sup>1</sup>	01.04. - 22.04.2012** <sup>1</sup>
27.06. - 11.07.2012** <sup>2</sup>	27.06. - 18.07.2012** <sup>2</sup>
01.08. - 15.08.2012 <sup>2</sup>	01.08. - 22.08.2012 <sup>2</sup>
05.09. - 19.09.2012	05.09. - 26.09.2012
28.10. - 11.11.2012 <sup>1</sup>	28.10. - 18.11.2012 <sup>1</sup>
07.11. - 21.11.2012*	07.11. - 28.11.2012*
23.12. - 06.01.2013*** <sup>1</sup>	23.12. - 13.01.2013*** <sup>2</sup>
06.02. - 20.02.2013**	06.02. - 27.02.2013**

<sup>1</sup>Sonntag auf Sonntag

<sup>2</sup>Ferientermin

## IM PREIS ENTHALTEN

- Linienflug mit Iberia ab Frankfurt nach San José und zurück (andere Abflugorte s. Tabelle; nach Verfügbarkeit buchbar)
- Rundreise mit Charterbus wie im Reiseverlauf beschrieben; Transfers
- Ohne Chirripó-Besteigung: 13 (20) Übernachtungen in \*\* - \*\*\* Hotels im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC (sollten einzelne der im Reiseverlauf genannten Unterkünfte einmal nicht verfügbar sein, greifen wir auf möglichst gleichwertige Alternativen zurück)
- Mit Chirripó-Besteigung: 13 (20) Übernachtungen, davon 12 (19) in \*\* - \*\*\* Hotels im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC, 1 in einfacher Basishütte im Viererzimmer und Gemeinschaftsbad/WC (sollten einzelne der im Reiseverlauf genannten Unterkünfte einmal nicht verfügbar sein, greifen wir auf möglichst gleichwertige Alternativen zurück)
- Mahlzeiten gemäß Reiseverlauf (F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)
- Eintrittsgelder
- deutschsprachige WORLD INSIGHT-Reiseleitung (außer an Tag 10 und 11: An diesen Tagen ist nur die Chirripó-Besteigung durchgehend begleitet)
- 1 National Geographic Traveler Reiseführer „Costa Rica“ pro Buchung (sofern vom Verlag lieferbar)
- deutsche Flughafensteuer/Sicherheitsgebühren
- Luftverkehrssteuer
- Reisepreissicherungsschein

## ABFLUGORTE / ANREISE ZUM ABFLUGORT

Frankfurt	ohne Zuschlag
Berlin, Düsseldorf, München	€ 50,-
Wien	€ 150,-

Die Buchung eines Rail & Fly-Tickets ist bei dieser Reise nicht möglich.

## EINREISEBESTIMMUNGEN UND IMPFUNGEN

s. Seite 292

## ENERGIEKENNZAHL

15 Reisetage: 1950 MJ/Tag	(Erklärung s. Seite 21)
22 Reisetage: 1450 MJ/Tag	