

## Costa Rica by Bike

16 Reisetage - Gruppenreise

### **Anreise + Einreisebestimmung**

Die Reise beginnt und endet bei San José, der Hauptstadt Costas Ricas. Der Flug ab Frankfurt via Madrid ist im Reisepreis enthalten. Gerne machen wir Ihnen ein unverbindliches Angebot alternativen Abflughäfen wie München, Stuttgart, Düsseldorf, Hamburg oder Berlin.

Für deutsche Staatsbürger besteht keine Visumpflicht für den Besuch als Tourist. Voraussetzung für die Einreise ist ein maschinenlesbarer Reisepass mit Gültigkeit bis 6 Monate nach Reiseende und mindestens einer freien Seite in der Rubrik "Sichtvermerke". Für den Flug über die USA müssen die dort geltenden Einreisebestimmungen beachtet werden.

Wichtiger Hinweis: Für die Einhaltung der Einreisevoraussetzungen ist jeder Reisegast selbst verantwortlich. Bitte überprüfen Sie Ihren Reisepass und machen Sie sich mit den aktuellen Bestimmungen spätestens 8 Wochen vor Beginn Ihrer Radreise vertraut. Eine Stornierung der Reise aufgrund fehlender Visa oder inkorrektur Ausweisdokumente (z.B. zu frühes Ablaufdatum oder fehlende freie Seiten) ist nur nach unseren AGB bzw. denen unseres jeweiligen Partnerveranstalters möglich.

### **Routenführung und Anforderung**

Mittelschwere und anspruchsvollere Radetappen, auf denen auch schon einige Berge zu überwinden sind. Hier sollten Sie über eine gute Kondition verfügen. Wir fahren auf meist wenig befahrenen Straßen und Feldwegen (ca. 60% der Reise), die meist nicht asphaltiert sind und oft auch in schlechterem Zustand sein können. Die restlichen Abschnitte sind asphaltierte kleinere, wenig befahrene Straßen. Da die Straßen oft "direkt" den Berg hinauf geplant wurden, kommen gelegentlich auch steilere Passagen vor. Zur Überbrückung müssen gelegentlich stärker befahrende Abschnitte genutzt werden. Das Begleitfahrzeug ist immer in der Nähe, so dass Sie jederzeit in Ihr „Taxi“ umsteigen können. Das feuchtheiße Klima der Tropen verlangt dem aktiven Urlauber mehr ab, als er dies in europäischen Breitengraden gewöhnt ist; diese Fahrradtour ist für anspruchsvolle Biker, Sie benutzen aufgrund der Streckenbeschaffenheiten Mountainbikes mit Frontfederung. Immer, wenn möglich, fahren Sie auf Landstraßen, Schotterpisten, Feldwegen und nur selten auf Asphaltstraßen, die vom Auto-, Bus- und Lastwagenverkehr dominiert werden. Das Begleitfahrzeug ist immer präsent, so dass Sie jederzeit in Ihr „Taxi“ umsteigen können.

Eine gute Grundkondition sollte vorhanden sein, um die Fahrradreise ungetrübt und in vollen Zügen genießen zu können. Das tropische Klima verlangt dem Radfahrer doch meist etwas mehr ab als eine vergleichbare Radtour in heimischen Gefilden.

Bitte beachten Sie, dass die angegebenen Km und Hm der Tagesetappen Richtwerte sind und je nach Wetterlage oder auch aus aktuellen Gegebenheiten vor Ort variieren können.

### **Begleitfahrzeug + Guide**

Bei allen Etappen besteht die Möglichkeit, auf den klimatisierten Begleitbus umzusteigen, der auch das Hauptgepäck durchgehend transportiert. Die Reise von einem lokalen, englischsprachigen Bike-Guide geführt, der mit der Gruppe auf dem Rad unterwegs ist.

Ein offenes Wort zu den Trinkgeldern: Diese sind immer eine freiwillige Leistung und immer gern gesehen und manchmal sogar auch erwartet. Wie aber auch bei uns in Deutschland drückt man damit die Zufriedenheit einer Dienstleistung aus. Wenn Sie die Arbeit und Leistung Ihrer Reiseleitung bzw. dem Team vor Ort wertschätzen, empfehlen wir, sich an einem Richtwert von 3-5 Euro pro Person und Tag zu orientieren. Ansonsten rechnen Sie mit den in Mitteleuropa üblichen 10% (fragen Sie ansonsten gerne auch Ihre Reiseleitung wenn Sie unsicher sind).

### **Unterkünfte**

Wir wohnen in guten Mittelklassehotels und -Lodges. Zum Teil haben unsere Unterkünfte einen Pool. Die Übernachtung an Tage 8 erfolgt in einer sehr einfachen Unterkunft mit Gemeinschaftszimmer & Gemeinschaftsbad – hier können Einzelzimmer sowie Doppelzimmer nicht garantiert werden.

Hinweise für Ihren Aufenthalt im Reservat: Bringen Sie bitte Insektenschutz, Sonnenbrille, Taschenlampe, Hut oder Kappe, komfortable Kleidung, Turnschuhe, Sandalen und eine Regenjacke mit. Vermeiden Sie schwarze Kleidung, da diese die Mücken anzieht. Für die 2 Übernachtungen in der Lodge sollten Sie einen kleinen Rucksack oder eine kleine Reisetasche am Vorabend einpacken. Einen Teil des Gepäcks können Sie im Reisebus sicher zwischenlagern. Um die Lodge zu erreichen, wandern wir ca. 1,5 Stunden durch das Reservat (Aufstieg). Daher sollten Sie so wenig Gepäck wie möglich mitnehmen.

### **Gesundheit**

Die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene sollten anlässlich einer Reise überprüft und vervollständigt werden. Diese Empfehlungen ersetzen keinesfalls eine persönliche Konsultation und ein Impf-Check-up bei Ihrem Hausarzt! Detaillierte Informationen zur medizinischen Vorsorge erhalten Sie z.B. auf den Seiten des Centrums für Reisemedizin [www.crm.de](http://www.crm.de) Die ärztliche Versorgung ist unzureichend und entspricht bei weitem nicht deutschem Standard. Operationen sollten nur im äußersten Notfall durchgeführt werden. Besondere Vorsorgemaßnahmen, wie z.B. Flugrettungsverträge, werden empfohlen.

### **Klima**

Das Klima ist dem Breitengrad entsprechend tropisch mit geringen jahreszeitlichen Unterschieden in den Temperaturen. Allerdings sorgt die Bergkette der Kordilleren für eine deutliche Unterscheidung der Mikroklimata zwischen der Karibik- und der Pazifikküste. Die "feuchte" Jahreszeit in Costa Rica liegt zwischen Mai und November, wobei Juli und August im Allgemeinen etwas trockener ausfallen. Aber auch in der Regenzeit fällt in Costa Rica kein starker Regen, sondern meist kurze Schauer am Nachmittag. Besonders viel Regen fällt während der Monate September und Oktober.

### **Räder**

Auf dieser Tour ist die Miete eines MTB von Scott oder einem vergleichbaren Anbieter inkludiert. Die Räder verfügen über eine Federgabel, Scheibenbremsen, Flaschenhalter und Standardpedale - sie haben keine Schutzbleche und Gepäckträger. Neu stehen gegen Aufpreis einige E-Bikes von Haibike (Modell Hardnine 5.0 mit 500Wh Akku und 11-Gang-Kettenschaltung) zur Verfügung. Alternativ besteht die Möglichkeit, Ihr eigenes Rad mitzunehmen (Auf Anfrage, Kosten für Transport ca. 150,-). Wir empfehlen ein robustes Mountainbike. Nachtfahrten werden in der Regel nicht unternommen, dennoch ist eine Beleuchtung von Vorteil. Bitte denken Sie an Ihren Fahrradhelm - es besteht Helmpflicht!

### **Reisebeschreibung**

#### Highlights

- Besuch der aktiven Vulkane Poás und Arenal
- Relaxen in heißen Thermalquellen
- Bilderbuchstrände an der Pazifikküste
- Fernab der Zivilisation im Regenwald
- 

#### Reiseverlauf

### 1. Tag: Ankunft in San José

Anreise nach San José, Ankunft am Nachmittag und Transfer in unser Hotel etwas außerhalb des Zentrums und ideal zum Ankommen (2 ÜN). ( - / - / - )

### 2. Tag: Ciudad Colón & Kaffeeplantagen

Tropisches Frühstück, Begrüßung und Besprechung des Programms durch Ihren Reiseleiter, der uns ab nun an begleitet. Danach unternehmen wir unsere erste Radtour durch das zentrale Hochland Costa Ricas über Ciudad Colón und mitten durch Kaffeeplantagen zum Dorf El Rodeo. Wir erhalten einen ersten Eindruck vom Fahrradfahren in Costa Rica. Am Nachmittag Ausspannen im Garten des Hotels und Abendessen (ca. 22km / 400Hm auf Asphalt). ( F / - / A )

### 3. Tag: Vulkan Póas - San Carlos – Sarapiquí

Nach dem Frühstück fahren wir mit unserem Bus in das Zentrum des Kaffeeanbaus auf den fruchtbaren Hängen des Vulkan Poas. Hier werden wir den Poas einen Besuch abstatten, der jedoch zeitlich begrenzt ist, aufgrund seiner Aktivität. Dennoch bleibt natürlich genug Zeit, damit wir genügend Erinnerungsschnapschüsse schießen können. An den Hängen des Vulkans starten wir dann auch unsere Fahrradtour bergab. Nachdem wir die Gemeinde Vara Blanca passiert haben, erreichen wir den majestätischen Wasserfall La Paz. Zeit für ein erstes Gruppenfoto. Mit etwas Glück können wir entlang des Weges ein paar Tiere beobachten. Wir beenden unsere heutige Tour in der Gemeinde San Miguel und steigen in unseren Bus um, welcher uns in unser Hotel "El Bambu" nach Sarapiquí (1 ÜN) bringt. (ca. 40km / 400Hm auf Asphalt) ( F / - / A )

### 4. Tag: Sarapiquí bis La Fortuna

Heute starten wir mit einer Radtour in der dschungelartigen Region von Sarapiquí. Wir starten auf asphaltierten Straßen und kommen dann auf eine unbefestigte und geschotterte Straße, wo das Abenteuer beginnt. Es geht durch eine ländlichere Gegend vorbei an Ananasplantagen, Palmenplantagen, Weiden und zum Teil durch den Wald, wo wir mit etwas Glück Affen, Leguane, Insekten, Schmetterlinge und viele Arten von Vögeln sehen können. Vorbei an Flüssen und Bächen genießen wir die Tour und die bezaubernde Landschaft bis wir zur Laguna Rio Cuarto gelangen, wo wir wohlverdient ein erfrischendes Bad nehmen können. Danach machen wir uns auf den Weg nach La Fortuna (2 ÜN im Hotel Arenal Montechiari), wo wir bei gutem Wetter bereits von weitem einen Blick auf den "Bilderbuchvulkan" Arenal erhaschen können. Den Abend lassen wir gemütlich im Hotel ausklingen. (ca. 25km / 540Hm auf Schotter und Asphalt) ( F / - / - )

### 5. Tag: Entlang des Arenal-Sees

Mit dem majestätischen Arenal vor Augen fahren wir mit unseren Rädern auf einer Straße entlang des Arenalsees. Am größten See Costa Ricas werden wir den Blick auf den Vulkan genießen können, der sich im See spiegelt, und mehrere Flüsse passieren. Den Nachmittag bzw. Abend werden wir ganz entspannt in den Thermalquellen von La Fortuna verbringen. Im Anschluss gemeinsames Abendessen. (ca. 25km / 370Hm, z.T. Schotterpiste) ( F / - / A )

### 6. Tag: Über Nuevo Arenal zum Vulkan Tenorio

Nach dem Frühstück fahren wir mit dem Bus in das Dorf Nuevo Arenal, etwa eine Stunde Fahrt entlang des Arenalsees. Dort steigen wir auf die Bikes um und fahren über Schotter- und Asphaltstraßen mit einem atemberaubenden Blick auf die nördlichen Ebenen, Sarapiquí und die Karibikküste. Neben uns liegt der Vulkan Tenorio und zwischen den Dörfern erreichen wir die Stadt San Rafael de Guatuso. Von hier aus setzen wir unseren Weg durch kleine Dörfer und Yucca- und Süßkartoffelplantagen fort, bis wir einen Fluss erreichen, an dem wir einen kleinen Snack zu uns nehmen und eine Pause einlegen können. Von dort fahren wir mit dem Bus zur "Celeste Mountain Lodge" (2 ÜN) am Fuße des Vulkans Tenorio (2 ÜN). (ca. 40km / 410Hm / auf Asphalt und Schotter) ( F / - / A )

### **7. Tag: Wanderung im Tenorio-Nationalpark**

Heute werden wir einmal die Fahrräder stehen lassen und zu Fuß unterwegs sein. Wir besuchen den Tenorio-Nationalpark, berühmt für seinen gleichnamigen Vulkan und den Celeste-Fluss, seinen türkisblauen Wasserfall, vulkanische Fumarolen und die Teñideros, wo sich das Wasser vermischt und seine schöne türkise Farbe annimmt. Mit etwas Glück können wir einige Tiere wie Faultiere, Tukane, Affen, Vögel usw. beobachten. Ein etwa 3-stündigen Spaziergang durch den Wald, bei dem wir diese Wunder der Natur beobachten können. Beim Verlassen des Parks werden wir einen wohlverdienten Kaffee trinken. Je nach Wochentag & Wetterlage haben wir hier die Möglichkeit eine optionale Fahrradtour zu unternehmen. Gemeinsames Abendessen im Hotel. ( F / - / A )

### **8. Tag: Entlang der "Milch-Route" ins Waldreservat Monte Alto**

An diesem Tag fahren wir nach einem frühen Frühstück mit dem Bus von den Bergen ins Flachland von Guanacaste. Wir fahren durch Ebenen mit völlig unterschiedlichen Landschaften und passieren die Amistad-Brücke, die größte Brücke des Landes über den Tempisque-Fluss. Sobald wir das Dorf Quebrada Honda erreicht haben, steigen wir auf die Bikes um. Wir werden durch kleine Dörfer fahren, die Sabaneros in Aktion sehen, Melonenplantagen und große Rinderfarmen. An diesem Tag werden wir den flacheren Teil der Tour genießen, eine Fahrt von etwa 40km, bis wir die Stadt Nicoya erreichen. Hier nehmen wir wieder den Bus in die Gegend von Hojanca ins Waldreservat Monte Alto (Weitere Infos zum Projekt finden Sie unter [www.tropica-verde.de](http://www.tropica-verde.de)). Hier schützt eine Bürgerinitiative vorhandene Waldbestände und forstet umliegende Hügel wieder auf, um die Wasserversorgung des Ortes und die Artenvielfalt des Rio Nosara zu sichern. Übernachtung und Abendessen in der einfachen, aber wunderschön mitten im Wald gelegenen Lodge (1 ÜN). Auch besteht die Möglichkeit, im halboffenen 1. Stock unter Moskitonetzen zu schlafen – ein ganz besonderes Erlebnis! (ca. 37km / 400Hm / auf Asphalt und Schotter) ( F / - / A )

### **9. Tag: Zu einsamen Traumstränden**

Man könnte sagen, dass der heutige Tag einer der anspruchsvollsten Tage auf dem Fahrrad ist. Die Hitze der Gegend, die Feuchtigkeit und die Pisten werden Sie dazu bringen, Ihr fahrerisches Können unter Beweis zu stellen. Wir verlassen Monte Alto auf Schotter- und Asphaltstraßen, auf steilen Hängen, mit Blick auf die berühmte Tortura-Piste, dann zwischen Teakholzfarmen erreichen wir den schönen Strand von Carrillo, wo wir eine Pause einlegen können, bevor wir die letzten 6 km zum Hotel im Dorf Samara (3 ÜN im Hotel Belvedere) zurücklegen. Der Abend steht uns zur freien Verfügung. Unser Reiseleiter hat auch hier natürlich die besten Restaurantempfehlungen für uns parat. (ca. 44km / 860Hm / auf Asphalt und Schotter). ( F / - / - )

### **10. Tag: Entlang der Palmenküste**

Wir fahren heute von Samara nach Playa de Barco Quebrado, die ganze Zeit auf unbefestigten Straßen, durch Dörfer und an Flüssen vorbei. Wir werden zur gleichen Zeit Playa Buena Vista und Playa Barrigona besuchen. Wenn wir in Cangrejal ankommen, werden wir uns mit einem wohlverdienten Picknick belohnen und den Strand genießen. Danach steht uns frei, diesselbe Strecke mit dem Rad zurück nach Samara zu fahren oder die Strecke mit dem Bus zurückzulegen.(ca. 26km / 300Hm / auf unbefestigten Wegen) ( F / M / - )

### **11. Tag: Pausentag in Samara**

Genießen Sie den heutigen freien Tag ganz nach dem Motto Pura Vida! Es bietet sich an, in der Bucht von Sámara zu baden, einen Strandspaziergang zu unternehmen oder einen Cocktail zu genießen. Optional kann eine geführte Bootstour auf dem Pazifik zur Beobachtung von Delfinen (mit etwas Glück kann man auch Schildkröten und Wale sehen, abhängig von der Jahreszeit), eine Kayakfahrt zur Insel Chora zum Schnorcheln unternommen werden oder nachts können Schildkröten im Tierschutzgebiet Camaronal, einem wunderschönen Naturstrand, beobachtet werden. Einmal im Monat finden sich auch zahlreiche Schildkröten in Ostional, dem zweitwichtigsten Schildkrötenstrand weltweit. (Gestaltungsmöglichkeiten optional & abhängig von den Wetterbedingungen). Unser Reiseleiter ist uns bzgl. Ausflugstipps selbstverständlich sehr gerne behilflich. ( F / - / - )

#### **12. Tag: Porozal - Monteverde**

An diesem Tag werden wir nach dem Frühstück mit dem Bus in Richtung Puente de la Amistad fahren. Dort nehmen wir die Fahrräder und fahren auf einer Strecke nach Porozal, die zwischen Teakholz- und Rinderfarmen verläuft und durch kleine Dörfer führt. Wir nehmen wieder den Bus, um nach Monteverde zu fahren, das für seine Nebelwaldreservate, seine üppigen Bäume und die Heimat des berühmten Quetzals bekannt ist. Nebelschwaden umspielen den dichten Urwald und erzeugen eine mystische Atmosphäre inmitten dieses komplexen Ökosystems voller Farben und Gerüche! Diesen Tag lassen wir gemeinsam mit einem landestypischen Abendessen ausklingen. ZÜN im Montana Monteverde Hotel. (ca. 26km / 260Hm auf Asphalt) ( F / - / A )

#### **13. Tag: Naturreservat Santa Elena**

An diesem Tag werden wir nach dem Frühstück den Bus nehmen, die Fahrräder beiseite stellen und eine Wanderung durch den Nebelwald unternehmen. In Begleitung unseres Guides geht es zum Santa Elena Reservat, einem der wichtigsten in dieser Gegend. Es wird von den Eltern und einem Schulausschuss des Colegio Tecnico de Santa Elena betrieben, die mit ihrem Besuch die Ausbildung unterstützen. Wir werden durch das Reservat wandern und dabei alle Details des Nebelwaldes kennen lernen. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, um einige Optionen in der Umgebung zu genießen. Ihr Reiseführer gibt Ihnen natürlich auch hier gerne die besten Empfehlungen. ( F / - / A )

#### **14. Tag: Monteverde - Lagarto-Brücke / Busfahrt nach San José**

An diesem Tag werden wir nach dem Frühstück ein letztes Mal mit den Fahrrädern fahren (wetterabhängig) und dabei unglaubliche Ausblicke auf die Küste, die Berglandschaft, die Kaffeeplantagen usw. genießen. Die Tour führt uns bis zum Rio Lagarto, wo wir bei gutem Wetter die Möglichkeit haben im Fluss zu baden und ein Picknick zu genießen. Anschließend fahren wir mit dem Bus zu unserem Hotel bei San José (1 ÜN), wo wir uns von unserem Reiseleiter und Fahrer verabschieden. Abschiedsessen im Hotel. (ca. 32km / 300Hm / Asphalt und Schotter) ( F / - / - )

#### **15. Tag: San José / Rückreise**

Je nach Abflugzeit werden Sie zum Flughafen gebracht, um Ihren Rückflug nach Deutschland anzutreten. Wenn Sie noch etwas länger Zeit haben, können Sie optional noch einige Tage länger bleiben. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Abstecher an die Karibikküste ( F / - / - )

#### **16. Tag: Ankunft in Deutschland**

Am Vormittag kommen wir in Deutschland an. ( - / - / - )

(F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

#### Programmhinweise

Wir empfehlen das Tragen eines Fahrradhelms!

#### Leistungen

- 14 Übernachtungen in Hotels und Lodges mit Frühstück / Die Übernachtung an Tage 8 erfolgt in einer sehr einfachen Unterkunft mit Gemeinschaftszimmer &
- Gemeinschaftsbad – hier können Einzelzimmer sowie Doppelzimmer nicht garantiert werden. (Im Programm genannte Hotels oder in gleichwertigen Unterkünften, eine
- definitive Hotelliste erhalten Sie mit den Reiseunterlagen)
- Halbpension an den Tagen 2,3,5,6,7,8,10,12 & 13
- Wasser, Früchte, Getränke & Snacks während der Radtouren
- Radmiete an den Radetappen
- Begleitfahrzeug mit Gepäcktransport
- Eintritte und Gebühren für: Nationalpark Póas, Thermalbäder Eco Termales o.ä., Nationalpark Vulkan Tenorio, Reserva Santa Elena
- Flughafentransfers an Ankunfts- und Abflugtag (gem. Programm)
- Englischsprachiger, qualifizierter Fahrradguide vom 2. - 14. Tag
- Reiseführer Costa Rica
- Radtrikot & Trinkflasche



#### Nicht enthaltene Leistungen

- Nicht genannte Mahlzeiten
- Getränke
- Persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- als "optional/fakultativ" gekennzeichnete Exkursionen und Eintritte.
- Trinkgelder

Gruppengröße: 6 - 14 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl : 28 Tage vor Reisebeginn