



## *Detailprogramm*

### Costa Rica

Komfort-Rundreise:

Highlights von Costa Rica erleben

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Reisedetails.....                       | 3  |
| Reiseverlauf.....                       | 3  |
| Vorgesehener Reiseverlauf.....          | 3  |
| Enthaltene Leistungen.....              | 6  |
| Zusätzliches Entgelt.....               | 6  |
| Wahlleistungen.....                     | 6  |
| Praktische Hinweise.....                | 7  |
| Atmosfair / Anreise / Transfers.....    | 7  |
| Einreisebestimmungen / Sicherheit.....  | 7  |
| Gesundheit und Impfungen.....           | 8  |
| Mitnahmeempfehlungen.....               | 9  |
| Währung / Post / Telekommunikation..... | 9  |
| Zollbestimmungen.....                   | 10 |
| Versicherung.....                       | 10 |
| Nebenkosten / Trinkgelder.....          | 10 |
| Umwelt.....                             | 10 |
| Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....       | 11 |
| Zeitverschiebung und Klima.....         | 11 |
| Sprache und Verständigung.....          | 12 |
| Religion und Kultur.....                | 12 |
| Essen und Trinken.....                  | 12 |
| Einkaufen und Souvenirs.....            | 13 |
| Reiseliteratur.....                     | 14 |

# Reisedetails

## Costa Rica

### Komfort-Rundreise Costa Rica: Highlights von Costa Rica erleben

#### Reiseverlauf

- Strände der Pazifikküste erleben
- Natur pur im Nebelwald
- Schnorcheln bei Tortuga Island
- Entspannen mit Yoga & Meditation

#### Vorgesehener Reiseverlauf

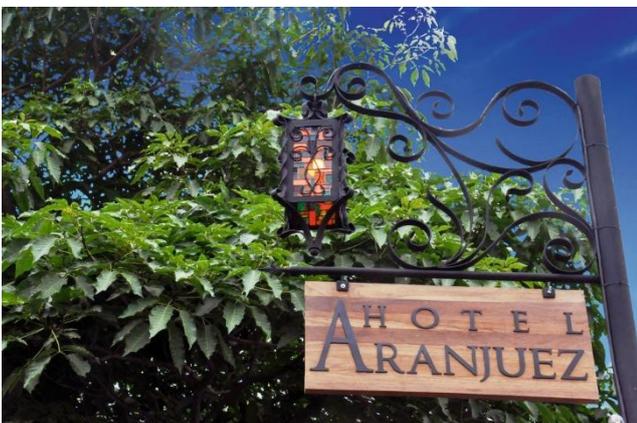
Änderungen vorbehalten

#### 1. Tag: Ankunft in San José

Heute kommen Sie am internationalen Flughafen in San José an. Am Ausgang des Flughafens werden Sie bereits von einem privaten Transfer erwartet und zum Hotel Aranjuez gebracht. Die Fahrt dauert ca. 45 Minuten.

Im Hotel angekommen, können Sie sich erst einmal von Ihrer Anreise erholen. Es gibt ein Restaurant im Hotel, so dass Sie dort den Abend ausklingen lassen können. Falls Sie noch aktiv sind und etwas erkunden möchten, so liegt das Hotel auch ideal, um die ein oder andere Erkundungstour zu unternehmen. In 700 Metern Entfernung befindet sich zum Beispiel das Nationalmuseum. Aber auch viele Restaurants, Geschäfte und Bars befinden sich in nächster Distanz.

(Übernachtung im Hotel Aranjuez; Superior Room)



#### 2. Tag: Auf zur Nicoya-Halbinsel

Nach einem leckeren Frühstück werden Sie von Ihrem Transferfahrer abgeholt und nach Montezuma, an die Pazifikküste, gebracht. Die Fahrt dauert etwa 5 Stunden. Unterwegs bekommen Sie schon einen Eindruck von der vielfältigen Landschaft Costas Ricas.

Montezuma ist ein kleines entspanntes Örtchen fast an der Südspitze der Nicoya-Halbinsel. Ihr Hotel liegt am Rande des Örtchens und in unmittelbarer Nähe zu einem Traumstrand. Der üppige Garten ist schon eine Attraktion für sich und hier fühlen sich auch Affen und andere Tiere sehr wohl. Hier können Sie so richtig entspannen und in die Natur eintauchen.

(Übernachtung im NYA Hotel; Deluxe Balcony Room)  
(Frühstück inkludiert)



#### 3. Tag: Tortuga Island

Den Morgen und Vormittag können Sie ganz entspannt angehen lassen. Gönnen Sie sich ein ausgiebiges Frühstück und danach vielleicht einen Spaziergang durchs Dorf? Ein Bad im Pazifik oder im Hotelpool wäre natürlich auch möglich, folgen Sie Ihrem Rhythmus.

Am frühen Nachmittag treffen Sie sich im Büro von Zuma Tours in Montezuma ein. Gemeinsam gehen Sie zum Hauptstrand von Montezuma. Hier wartet schon das Boot auf Sie, dass Sie in einer 45-minütigen Fahrt entlang des Golfs von Nicoya bis zur Tortuga Island bringen wird.

Auf der Überfahrt können häufig Delfine, Mantarochen, Schildkröten oder sogar Wale gesichtet werden. Nahe der Insel wird an zwei verschiedenen Schnochel-Spots geankert, damit Sie die fantastische Unterwasserwelt dieser Region erkunden können.

Alternativ können Sie den traumhaften Strand der Insel genießen und schwimmen. Gegen 16:30 Uhr werden Ihnen kleine Snacks und Obst gereicht. Danach geht es zum 20 Minuten entfernten Playa Vivos, wo Sie ein spektakulärer Sonnenuntergang erwartet.

Sobald es dunkel wird geht es wieder auf das Boot und Sie begeben sich auf die Suche nach der Biolumineszenz, einem ganz besonderen Naturschauspiel, bei dem Sie Wasserleuchten bestaunen können. Gegen 19:00 Uhr treten Sie die Rückfahrt an und werden zu Ihrer Unterkunft gebracht.

(Frühstück & Snacks inklusive)  
(Übernachtung im NYA Hotel; Deluxe Balcony Room)



#### 4. Tag: Entspannung am Strand

Nach dem Frühstück werden Sie heute am Hotel abgeholt und in den nächsten Ort an der Pazifikküste gebracht. Die Fahrt dauert etwa 3 Stunden. Sámara gilt als der perfekte Badeort auf der Nicoya-Halbinsel mit einer langgezogenen Bucht und einem weittläufigen Strand.

Angekommen in Ihrer Unterkunft, beziehen Sie zunächst Ihr Zimmer für die nächsten drei Nächte. Das Hotel Nammbu begeistert mit einem spektakulären Blick auf das Meer. Es liegt am unberührten Playa Carillo und ist eine Oase der Entspannung. Massagen und Anwendungen können im Spa-Bereich hinzugebucht werden. Nur wenige Schritte trennen Sie vom schönen Sandstrand und es steht Ihnen ebenfalls ein Pool zur Verfügung. Der Ortskern ist eine kurze Taxifahrt entfernt, dort gibt es Restaurants, Cafés und kleine Geschäfte, ideal für einen Tagesausflug.

Lassen Sie sich in den nächsten Tagen einfach Treiben und genießen Sie das relaxte Leben am Pazifik. Wer es lieber aktiv mag, kann hier auch zahlreiche Aktivitäten hinzubuchen wie Schnorcheln, Surfen, Stand-Up-Paddling, Reiten etc.

(Übernachtung im Hotel Nammbu; Deluxe Room)  
(Frühstück inkludiert)

#### 8. Tag: Weiterreise nach Monteverde

Heute werden Sie wieder von einem Transferfahrer abgeholt und nach Monteverde gebracht (Fahrzeit ca. 3 Stunden). Monteverde, der "grüne Berg" ist eine Nebelwaldregion Costa Ricas. Die Wälder sind hier üppig bewachsen mit Farnen, Flechten und Moosen und geben einem das Gefühl in einem Märchenwald zu sein. Da die Region recht hoch liegt, kann es hier durchaus auch frisch werden. Legen Sie sich also einen Pulli oder eine Jacke oben auf's Gepäck.

Für die nächsten drei Nächte sind Sie im Valle Escondido untergebracht. Es handelt sich um ein kleines, familiengeführtes Hotel, was nebenbei auch eigene Landwirtschaft und ein Farm-to-table Restaurant betreibt. Die Anlage befindet sich in einem Natur-Reservat, so dass Sie hier umgeben sind von einmaliger und unberührter Natur. Es lohnt sich also einen der Wanderwege entlang zu spazieren und dabei Ausschau nach Tieren zu halten. Es können auch Nachtwanderungen im Hotel gebucht werden, ein ganz besonderes Erlebnis! Im Hotel können Sie Massagen hinzubuchen sowie einige Yoga Sessions genießen. Das Yogadeck bietet einen wundervollen Ausblick auf die Baumkronen.

(Frühstück inklusive)  
(Übernachtung im Valle Escondido; Standard Room)

#### 9. Tag: Mystischer Nebelwald

Gegen 7 Uhr werden Sie heute an Ihrem Hotel abgeholt und fahren mit einem erfahrenen englisch-sprachigen Guide und evtl. weiteren Gästen zum Monteverde Nebelwald Reservat. Hier werden Sie in die Geheimnisse des Nebelwaldes eingeführt und fühlen sich schon bald wie in ein Märchen versetzt.

Der von Flechten, Moosen und Farnen durchwachsene Wald wird sogar von Experten oft "Elfenwald" genannt. Der Nebel, der durch den Wald zieht, trägt zu seiner Mystik bei. Da das Reservat ca. 2,5% der weltweiten Artenvielfalt enthält, werden Sie sicher auch das ein oder andere Tier erspähen. Gegen Mittag gibt es dann eine kurze Pause, bevor Sie am Nachmittag an einer Kaffee-Kakao- und Zuckerrohrtour teilnehmen. Bei dieser ca. 1,5-stündigen Tour über eine familiengeführte Farm erfahren Sie alles über den traditionellen Anbau und die Weiterverarbeitung dieser drei Leckereien. Selbstverständlich ist eine Verkostung inklusive.

(Frühstück & Ausflug inklusive)  
(Übernachtung im Valle Escondido; Standard Room)

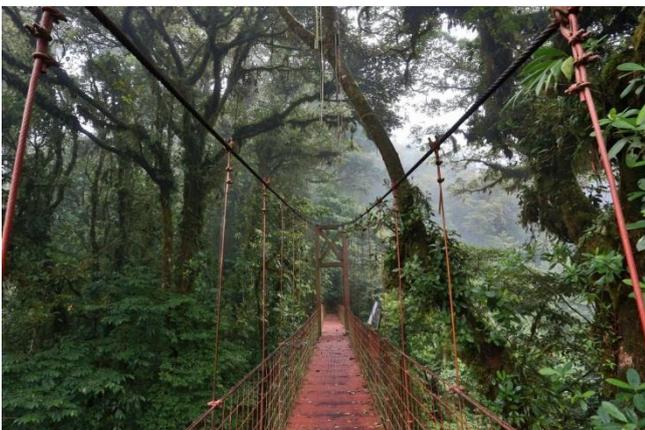


### 10. Tag: Yoga & Hängebrücken

Heute Morgen können Sie mit einer weiteren Yoga-Einheit in den Tag starten. Bei dem eindrucksvollen Ausblick fällt es schwer, sich auf das "Nach Innen schauen" zu konzentrieren. Aber Sie werden merken, wie gut es tut, mit den wundervollen Naturgeräuschen zu meditieren.

Nach dem Frühstück werden Sie zum Selvatura Park gebracht, wo Sie den Nebelwald aus unterschiedlichen Perspektiven bestaunen können. Auf dem 3km langen Rundweg wandern Sie über Waldpfade, die mit 8 Hängebrücken verbunden sind. Diese Brücken befinden sich in Höhen zwischen 50 und 170 Metern, so dass Sie zum Teil das Gefühl haben, über den Wolken zu schweben.

(Frühstück & Yoga inkludiert)  
(Übernachtung im Valle Escondido; Standard Room)



### 11. Tag: Majestätischer Vulkan Arenal

Der heutige Shuttle-Transfer gestaltet sich etwas anders. Gegen 8:00 Uhr morgens werden Sie von einem Kleinbus am Hotel abgeholt und es geht hinunter bis zum Arenal-See (Fahrzeit ca. 1,5 Stunden). Dort wartet

bereits ein Boot auf Sie und in einer ca. 45-minütigen Fahrt geht es über den See in Richtung El Castillo. Dort wartet wiederum ein Kleinbus, der Sie und die anderen Passagiere in einer weiteren ca. 30-minütigen Fahrt bis zum Hotel in La Fortuna bringt.

Das kleine Städtchen La Fortuna liegt am Fuße des majestätischen Vulkans Arenal. Der Vulkan war bis 2010 noch sehr aktiv mit regelmäßigen Ausbrüchen. Nun ruht er für voraussichtlich viele Jahre und stößt nur noch kleine Wölkchen aus Kondenswasser aus. Beeindruckend ist er allemal, hat er doch eine fast perfekte Kegelform und ist inzwischen schon fast wieder komplett grün bewachsen. Dank des Vulkans gibt es viele Thermalquellen in der Region, die perfekten Ausgangsbedingungen also, um sich noch einmal so richtig zu entspannen. Außerdem besitzt die Region große Regenwaldgebiete und somit eine artenreiche Flora und Fauna.

In La Fortuna sind Sie im schönen Lomas del Volcan untergebracht. Die unterschiedlichen Bungalows verteilen sich über das große Areal, umgeben von einem großen Wald und mit Blick auf den Vulkan.

Die Zimmer haben jeweils zwei Terrassen, von denen Sie die umliegende Natur beobachten können.

Gönnen Sie sich eine entspannende Massage im Spa-Bereich oder ein erfrischendes Bad im großen Pool. Auch der Yogaraum kann von Ihnen genutzt werden.

(Frühstück inklusive)  
(Übernachtung im Lomas del Volcan; Standard Bungalow)



### 12. Tag: Entspannung in heißen Quellen

Der Vormittag steht Ihnen zur freien Verfügung. Unternehmen Sie einen Ausflug zum Wasserfall von La Fortuna oder genießen Sie die Ruhe Ihres Bungalows.

Gegen 14:00 Uhr werden Sie im Hotel abgeholt. Es geht zu den Hängebrücken in La Fortuna, von wo aus Sie einen faszinierenden Ausblick auf den Arenal und den umliegenden Regenwald haben. Ihr Guide wird nach Möglichkeit eine Vielzahl an Tieren ausfindig machen. Im Anschluss wartet noch ein Highlight auf Sie! Gönnen Sie Ihrem Körper bei dem anschließenden Thermalbesuch Entspannung. Das warme Wasser der "Ecotermales" kuriert jede Anspannung. Nach dem Abendessen vor Ort werden Sie wieder zurück in Ihr Hotel gebracht.

(Frühstück und Abendessen inklusive)  
(Übernachtung im Lomas del Volcan; Standard Bungalow)



### 13. Tag: Adrenalin oder Entspannung?

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung, um noch einmal so richtig zu entspannen oder um die schöne Gegend um La Fortuna herum zu erkunden. Sie können mit einer Yoga-Session im Hotel in den Tag starten. Danach können Sie wandern gehen in einem der zahlreichen Parks rund um den Vulkan (allein oder geführt), einen Ausflug zum Nationalpark Tenorio mit seinem himmelblauen Fluss "Rio Celeste" buchen, das Indigenenreservat der Maleku besuchen und vieles mehr.

La Fortuna ist auch für seine Abenteuer-Aktivitäten bekannt. Falls Ihnen also noch mal nach etwas Adrenalin ist, wäre hier noch einmal die Gelegenheit eine Ziplining-, Canyoning-, oder Rafting-Tour zu buchen.

Den Tag können Sie dann gemütlich in einem der zahlreichen Restaurants von La Fortuna, in einem weiteren Thermalbad oder gemütlich im Hotel ausklingen lassen.

(Frühstück inklusive)  
(Übernachtung im Lomas del Volcan; Standard Bungalow)



### 14. Tag: Hasta pronto Costa Rica!

Heute werden Sie von einem Shuttle-Transfer am Hotel abgeholt und nach San José gebracht, von wo aus Sie Ihre Heimreise antreten.

Sollten Sie noch länger in Costa Rica verweilen wollen und zum Beispiel die Karibikküste, das Regenwald-Gebiet von Tortuguero oder den Südpazifik kennenlernen wollen, so bieten wir verschiedene Verlängerungsoptionen an.

(Frühstück inklusive)

### Enthaltene Leistungen

Flughafentransfer und Transfers laut Reiseverlauf • 13 Übernachtungen in geteilten Doppelzimmern in landestypischen Hotels • 13x Frühstück, 1x Abendessen • Ausflüge und Eintrittsgelder laut Programm: Ausflug zur Tortuga Island mit Biolumineszenz-Tour, Wanderung Nebelwald, Kombi-Tour (Kaffee, Kakao & Zuckerrohr), Hängebrücken La Fortuna mit Besuch der heißen Quellen • Yoga-Einheiten laut Reiseverlauf • NEUE WEGE Informationsmaterial

### Zusätzliches Entgelt

Flug nach Costa Rica • Individuelle Ausflüge und Aktivitäten • Trinkgelder • Zusätzliche Mahlzeiten

### Wahlleistungen

- Aufpreis für die Reise in Zimmern zur Alleinbenutzung (variiert nach Saisonzeit) (Preis auf Anfrage)
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Flug ab Ihrem gewünschten Abflughafen (Preis auf Anfrage)

# Praktische Hinweise

## Atmosfair / Anreise / Transfers

Mit gutem Gewissen reisen! Sie können die entstandene CO<sup>2</sup>-Emission Ihres Fluges nach Costa Rica bei atmosfair kompensieren. Schon mit einem Beitrag von 63 Euro können Sie die durch Ihren Flug entstandenen Emissionen kompensieren. NEUE WEGE übernimmt 50 % Ihres Spendenbeitrags! Am Ende des Jahres erhalten Sie von atmosfair automatisch eine Spendenbescheinigung zugesendet.

Das Geld wird in ein von atmosfair unterstütztes Projekt investiert, um dieselbe Menge an Kohlendioxid einzusparen, die durch den Flug entsteht. Nach dem Erdbeben in Nepal 2015 haben die Mitglieder des forum anders reisen das Projekt „Neue Energie für Nepal“ ins Leben gerufen, in das nun alle Kompensationszahlungen fließen, um den Wiederaufbau Nepals langfristig zu unterstützen. So werden Privathäusern, Schulen, Krankenhäusern etc. verbrauchsarme Technologien zur Verfügung gestellt, die für eine ressourcensparende Versorgung mit Strom, Licht und Warmwasser sorgen und auch zur Verbesserung der Lebensbedingungen führen. atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert.



### Anreise

Die Rundreise startet in San José. Sie werden vom Flughafen abgeholt und in Ihr erstes Hotel gebracht. Gerne bieten wir Ihnen auch den passenden Flug dazu an. Den Flugplan mit den genauen Reisedaten werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen.

NEUE WEGE Reisen haftet nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierenden Programmänderungen. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

Gerne berücksichtigen wir Ihre individuellen Flugwünsche wie Business Class oder anderen Abflughafen, bzw. Verlängerung. Teilen Sie uns diese bitte bei Buchung mit und wir machen Ihnen ein entsprechendes Angebot.

## Einreisebestimmungen / Sicherheit

Deutsche, Österreichische und Schweizer Staatsangehörige können für einen Aufenthalt bis zu 90 Tagen mit einem Reisepass visafrei nach Costa Rica einreisen. Der Reisepass muss zum Zeitpunkt der Einreise noch mindestens für den Tag der Einreise und den Folgetag gültig sein und sich in gutem Zustand befinden.

Da für die Rückreise (auch Transit) oder die Weiterreise über andere Länder meist eine längere Gültigkeit erforderlich ist, die mindestens den kompletten Reisezeitraum abdecken muss oder darüber hinausgehende Gültigkeiten voraussetzt, wird grundsätzlich empfohlen, Reisedokumente mit einer Gültigkeit von mindestens noch einem halben Jahr mit sich zu führen.

Bei einem Transitflug über die USA sind gesonderte Einreisebestimmungen zu beachten. So benötigen Sie zum Beispiel ein ESTA-Formular oder ein Visum. Sollten Sie über die USA nach Costa Rica einreisen, erkundigen Sie sich bitte im Vorfeld bei der US-Botschaft, welche Dokumente dazu nötig sind.

### Sicherheitshinweise

Die innenpolitische Lage in Costa Rica ist grundsätzlich ruhig. Kleinere Demonstrationen, Protestaktionen und Streiks können insbesondere in der Hauptstadt San José und der Metropolregion vorkommen und zu lokalen Verkehrsbeeinträchtigungen führen. Meiden Sie Demonstrationen und größere Menschenansammlungen und informieren Sie sich über die lokalen Medien.

Wir empfehlen Geld, Flugticket und Pass immer am Körper zu tragen. Passkopie und Passfoto sollten Sie separat aufbewahren. Am besten lassen Sie Ihr Gepäck nicht unbewacht stehen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen. Es empfiehlt sich eine Reisegepäckversicherung abzuschließen und wachsam zu sein. Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage finden Sie auf der Homepage des Auswärtigen Amtes: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

#### **Konsulat der Bundesrepublik Deutschland:**

Torre La Sabana, 8. Etage, Sabana Norte, San José

Öffnungszeiten: Mo-Fr 09:00 - 12:00 Uhr

Telefon: 00506 2290 9091

Telefon (außerhalb der Öffnungszeiten)

00506 8381 7968

Fax: 0049 30 1817 67186

<https://san-jose.diplo.de/>

#### **Konsulat der Republik Österreich:**

Edificio Colón, Piso 7, Paseo Colón, Banco de Costa Rica, San José

Öffnungszeiten: Mo-Fr 09:00 - 12:00 Uhr

Telefon: 00506 2221 4306

Email: [consulado.austria.cr@gmail.com](mailto:consulado.austria.cr@gmail.com)

#### **Konsulat der Schweiz:**

Edificio Centro Colón, 10° piso, Paseo Colón, San José

Öffnungszeiten: Mo-Fr 09:00 - 12:00 Uhr

Telefon: 00506 2221 4829

Fax: 00506 2255 2831

Email: [sanjose@eda.admin.ch](mailto:sanjose@eda.admin.ch)



### **Gesundheit und Impfungen**

Für die direkte Einreise aus Deutschland sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet müssen alle Personen ab einem Alter von neun Monaten eine Gelbfieberimpfung nachweisen.

Achten Sie darauf, dass sich bei Ihnen die Standardimpfungen gemäß Impfkalender des Robert-Koch-Instituts auf dem aktuellen Stand befinden. Als Reiseimpfungen werden Impfungen gegen Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch gegen Hepatitis B, Typhus und Tollwut empfohlen. Aktuelle Informationen finden Sie unter: [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de)

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter [www.crm.de](http://www.crm.de) oder beim Tropeninstitut Hamburg unter [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de).

#### **Dengue-Fieber**

Dengue-Viren werden landesweit durch tagaktive Aedes-Mücken übertragen. Die Erkrankung geht in der Regel mit Fieber, Hautausschlag sowie ausgeprägten Gliederschmerzen einher. In seltenen Fällen treten schwerwiegende Komplikationen auf. Insgesamt sind Komplikationen bei Reisenden jedoch selten.

#### **Zika-Virus**

Auch dieser Virus wird von Stechmücken übertragen und zeigt sich durch Grippe-ähnliche Symptome, sowie Hautausschlag oder Entzündungen der Augenbindehaut. Vor allem für Neugeborene kann der Virus gefährlich werden, wenn die Mutter in der Schwangerschaft am Zika-Virus erkrankt war. Der ursächliche Zusammenhang ist zwar nicht eindeutig bewiesen, dennoch sollten Schwangere auf nicht unbedingt nötige Reisen in die betroffenen Gebiete verzichten. Weitere Informationen hierzu finden Sie auf den Seiten des Auswärtigen Amtes und beim Tropeninstitut.

#### **Chikungunya-Fieber**

Chikungunya-Viren werden ebenfalls von tagaktiven Aedes-Mücken übertragen. Die Erkrankung ist gekennzeichnet durch hohes Fieber und unter Umständen länger anhaltenden Gelenk- und Muskelschmerzen.

#### **Malaria**

Malaria wird durch dämmerungs- und nachtaktive Anopheles-Mücken übertragen. Es besteht ganzjährig ein minimales Malariarisiko in den Provinzen Heredia, Alajuela und Limón. Als malariafrei gelten San José sowie die übrigen Landesteile.

**Schützen Sie sich gegen die Mücken, indem Sie vor allem in der Dämmerung und im Regenwald stets ein Antimückenmittel mit hohem Deet-Anteil benutzen. Kontaktieren Sie für weitere Informationen auch gerne das Tropeninstitut.**

#### **Medizinische Versorgung**

Im Vergleich zu vielen anderen lateinamerikanischen Ländern ist die medizinische Versorgung in Costa Rica sehr gut und vor allem in San José mit europäischen Standards vergleichbar. In ländlichen Gebieten gestaltet sich das häufig schwieriger. Wenn Sie vor Ort behandelt

werden müssen, fallen die Kosten in der Regel direkt in bar oder mit Kreditkarte an. Wir empfehlen eine Reise-Auslandskrankenversicherung, die einen Rücktransport im Notfall und einen Reiseabbruch miteinschließt. Gerne bieten wir Ihnen eine solche Versicherung mit an.

### Trinkwasser

Die Qualität des Leitungswassers in Costa Rica ist gut, kann aber nur teilweise als Trinkwasser bezeichnet werden. Das hängt stark von der jeweiligen Region ab. In abgelegenen Gebieten nutzen viele Hotels Wasserfilter, um das Leitungswasser zu säubern und dann für die Hotelgäste bereitzustellen.

### Wichtige Medikamente

Nehmen Sie Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. In Absprache mit Ihrem Hausarzt können Sie sich eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie Magen- und Darmverstimmungen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen.

### Mitnahmeempfehlungen

#### Gepäck

Koffer, Rucksack oder Reisetasche. Für die Tagesausflüge empfiehlt es sich einen kleinen Tagesrucksack mitzunehmen.

#### Kleidung

Leichte Kleidung aus Baumwolle oder Viskose für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Im Nebelwald-Gebiet kann es durch die höhere Lage etwas frischer werden. Bitte denken Sie außerdem an einen Regenschutz. Für die Ausflüge und Wanderungen sollten Sie gutes und festes Schuhwerk mitnehmen. Denken Sie außerdem an Ihre Yogakleidung sowie Ihre eigene Yogamatte.

#### Diverses

Denken Sie unbedingt an Insektenschutzmittel mit hohem Deet-Anteil sowie gutem Sonnenschutz, einer Sonnenbrille und einer Kopfbedeckung. Ebenfalls sollten Sie an Ihre Medikamente denken. Manche Hotels stellen Wasser zum Auffüllen bereit, bitte bringen Sie eine Trinkflasche mit.



### Währung / Post / Telekommunikation

#### Währung

Die costa-ricanische Landeswährung ist der Colón, benannt nach Christopher Kolumbus. 1 Euro entspricht etwa 570 Colónes. Den tagesaktuellen Wechselkurs finden Sie im Internet. Wer nach Costa Rica reist, kann auch US-Dollar mitführen, da touristische Dienstleistungen auch in Dollar bezahlt werden können. Außerhalb touristischer Zentren gilt der Colón als Zahlungsmittel.

Die Geldversorgung mit EC-Karte (Maestro) funktioniert meist nur an Geldautomaten (ATM) der Banco Nacional und Banco General bis zu einer Höhe von ca. 200.000,- Colones / Tag (ca. 300,- €) bzw. dem mit der Hausbank vereinbarten Rahmen. Reisende sollten sich nicht ausschließlich hierauf verlassen, sondern alternative Zahlungsmittel mitführen.

Euro kann man mittlerweile in allen größeren Städten Costas Ricas in Landeswährung (Colón) umtauschen (z.B. Filialen der Banco de Costa Rica BCR). Es empfiehlt sich zudem die Mitnahme von US-Dollar in bar (am besten in kleinen Scheinen) bzw. die Verwendung von Kreditkarten. Die gängigen Kreditkarten wie VISA und Mastercard werden in der Regel im ganzen Land akzeptiert.

#### Telekommunikation

Die Landesvorwahl für Costa Rica ist 00506. Grundsätzlich können Sie mit Ihrer SIM-Karte von Costa Rica aus nach Hause telefonieren oder im Internet surfen. Aber Achtung, es fallen hohe Roaming-Gebühren an.

Am besten Sie besorgen sich vor Ort eine einheimische SIM-Karte. Diese kann in den Mobilfunk-Geschäftsstellen (ICE, Movistar oder Claro) gekauft werden. Auch im Kiosk oder Mini-Supermärkten können Sie die SIM-Karten kaufen. Nach Verbrauch des Guthabens, kann dieses ganz einfach wieder aufgeladen werden.

Die Vorwahl von Costa Rica nach Deutschland ist +49, nach Österreich +43 und in die Schweiz +41.

### Internet

Die meisten Hotels bieten kostenfreies W-LAN an.

### Strom

In Costa Rica ist die Netz-Spannung 120 Volt. Sie benötigen einen Adapter mit zwei schmalen schlitzzartigen Steckern und ggf. Einem dritten rundförmigen Stecker. Da Sie hier weniger Volt haben, als in Europa, sollten Sie darauf achten, dass Ihre Geräte auch mit 120V funktionieren.

### Führerschein

Der deutsche Führerschein ist in Verbindung mit einem gültigen Reisepass bei Aufenthalten bis zu drei Monaten grundsätzlich ausreichend. Die zusätzliche Mitnahme eines Internationalen Führerscheins ist zur Vermeidung von Problemen bei Polizeikontrollen jedoch empfehlenswert.

### Zollbestimmungen

Landes- und Fremdwährung dürfen bis zu einem Wert von 10.000 USD eingeführt werden. Es ist verboten, Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukte, Obst und Gemüse (Ausnahme: Konserven) im Reisegepäck nach Costa Rica einzuführen.

Für die Einfuhr von verschreibungspflichtigen Medikamenten muss ein Attest in englischer oder spanischer Sprache, ggf. auch weitere Unterlagen mitgeführt werden. Diesbezügliche Informationen erteilt der Zoll in Costa Rica, zuständig ist das Ministerio de Hacienda. Die Ausfuhr von Pflanzen, Tieren und Muscheln aus Costa Rica ist ebenfalls verboten.

Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.



### Versicherung

Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung (und auch einer Reiseabbruchversicherung). Diese können Sie bei Buchung Ihrer Reise direkt bei uns abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist ebenfalls buchbar. Beachten Sie, dass ein Abschluss spätestens 14 Tage nach Buchung erfolgen muss, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

### Nebenkosten / Trinkgelder

Die meisten Hotels und Restaurants berechnen eine Service-Gebühr von etwa 10%. Wenn Sie einen außergewöhnlichen Service erhalten haben, kann man dies gerne aufstocken. Ansonsten kann man nach eigenem Ermessen Trinkgeld geben. 1 Dollar ist hierbei das Minimum. Es ist üblich Guides und Busfahrern Trinkgeld zu geben (etwa 2 US \$ pro Person / pro Tag). Taxifahrer erhalten normalerweise kein Trinkgeld.

### Umwelt

#### Nachhaltigkeit in den Hotels

Die Hotels dieser Rundreise wurden ganz bewusst für Ihre Rundreise ausgewählt. Hier möchten wir Ihnen die Maßnahmen der Hotels vorstellen:

#### NYA HOTEL:

Das Hotel ist von einem tropischen Garten umgeben, der nahtlos in den Dschungel von Montezuma übergeht und somit eine große Anzahl an Tieren beheimatet (Agutis, Brüllaffen, Leguane, Vögel...). Beim Bau des Hotels wurde sehr darauf geachtet, dass die Architektur die Natur ergänzt und nicht mit ihr konkurriert.

#### Valle Escondido:

Das Resort verwendet ausschließlich biologisch abbaubare Reinigungsprodukte (Waschmittel, Seifen, Desinfektionsmittel) und verzichtet vollständig auf den Einsatz von Pestiziden, um die Umweltbelastung zu minimieren. Außerdem hat das Hotel eine eigene, regenerative Landwirtschaft und bietet den Gästen auch Führungen an, um mehr über das Thema Permakultur zu lernen. Es engagiert sich zudem in verschiedenen Bildungsinitiativen, um das Bewusstsein für Nachhaltigkeit weiter zu schärfen.

### Lomas de Volcan:

Das Resort hat ein eigenes Wiederaufforstungsprojekt ins Leben gerufen, um die Biodiversität vor Ort zu schützen und neuen Lebensraum für lokale Tierarten zu schaffen. Wasser und Energiesparmaßnahmen werden vor Ort umgesetzt. Außerdem ist das Resort Teil der "Ruta Eléctrica La Fortuna", einer Initiative zur Förderung von Elektrofahrzeugen. Bei der Auswahl der Kooperationspartner wird darauf geachtet, dass diese ebenso verantwortungsbewusst mit den natürlichen Ressourcen umgehen.

### Nachhaltigkeit auf Reisen:

Jeder noch so kleine Beitrag ist sehr wertvoll und kann helfen die natürlichen Ressourcen zu schonen. Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung.

Da die Mülltrennung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden.

Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.



## Bewusst reisen mit NEUE WEGE

### Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten verfasst. Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: [www.neuewege.com/csr](http://www.neuewege.com/csr)

### Zeitverschiebung und Klima

Die Zeitverschiebung zwischen Costa Rica und Deutschland beträgt im Sommer -8 Stunden und im Winter -7 Stunden. In Costa Rica gibt es keine Umstellung mehr zwischen Sommer- und Winterzeit.

Die Kordilleren teilen das Land in eine immerfeuchte Karibikregion und in eine wechselfeuchte Pazifikregion. Das Klima in Costa Rica ist tropisch, so dass es nur geringe Temperaturschwankungen im Laufe des Jahres gibt. Das ganzjährig warme Wetter wird auch gerne als immer wähernder Frühling bezeichnet. Die Jahresdurchschnittstemperatur liegt landesweit zwischen 21° C und 27° C, in den Bergregionen kann die Temperatur auf ca. 12° C – 15° C abkühlen.

Unabhängig von der Saison kann es in Costa Rica jederzeit zu Regenfällen kommen, die für die üppige Vegetation und Artenvielfalt sorgen. Häufig wird die Trockenzeit von November bis April als beste Reisezeit für Costa Rica bezeichnet, doch auch die „Green Season“ zwischen Mai und Oktober hat ihren Reiz. Auch während der Regenzeit oder der „grünen Saison“ sind mehrere Tage mit durchgängigem Regen sehr selten. Meistens erleben Sie sonnige Morgenstunden und einen erfrischend tropischen Regenschauer am Nachmittag. Z

wischen Dezember und April gibt es eine Zeitspanne mit weniger Niederschlag auf der Pazifikseite und zwischen August und Oktober auf der Karibikseite.



## Sprache und Verständigung

Die Amtssprache in Costa Rica ist Spanisch. Das lateinamerikanische Spanisch unterscheidet sich vom in Europa erlernten Spanisch. Das gesprochene Spanisch ist aber in der Regel sehr klar und daher gut zu verstehen, falls Sie über ein paar Grundkenntnisse verfügen.

Auch Englisch hört man in Mittelamerika immer häufiger. Gerade die jüngere Bevölkerung spricht inzwischen recht gutes Englisch und in fast allen Einrichtungen, die im Tourismus tätig sind (zum Beispiel Hotels, Tourenanbieter) wird Englisch verstanden und gesprochen. Aber auch mit einem Spanisch sprechenden Guide werden Sie immer irgendwie kommunizieren können. Für eine Reise nach Costa Rica müssen Sie also kein Spanisch sprechen können.

Hier einige spanische Worte, die hilfreich sein können:

Hallo – Hola

Wie geht es? – Como está?

Mir geht es gut – Estoy bien / Pura Vida! (in Costa Rica)

Danke – Gracias

Bitte – Por favor

Auf Wiedersehen – Hasta luego

## Religion und Kultur

Costa Rica ist ein kultureller Schmelztiegel. Es zeigt indigene Ursprünge und spanischen Kolonialismus, mit einem pfeffrigen Spritzer anderer Einwandererkulturen wie Jamaika und China. Die offizielle Sprache ist Spanisch, aber es gibt auch Regionen, in denen BriBri, das Kreol Mekatelyu, wie es an der Karibikküste in der Provinz Limón vorkommt, und Englisch.

Die Costa-Ricaner sind stolz auf ihre Werte. Sie glauben an Bildung und Gesundheitsversorgung und machen sie ihren Menschen frei zugänglich. Sie sind stolz auf ihre lange Geschichte als Demokratie. Tatsächlich sind sie die älteste und stabilste Demokratie in der Region. Außerdem ist das Land Vorreiter in Sachen Nachhaltigkeit. Die Einheimischen unternehmen alles, um ihren Besuchern die natürliche Schönheit ihres Landes und ihrer Tierwelt zu zeigen.

Der Katholizismus ist die offizielle Religion Costa Ricas. Costa Rica ist der einzige Staat auf dem amerikanischen Kontinent, der den Katholizismus als Staatsreligion etabliert hat. So ist die Religion ein großer Teil der costaricanischen Kultur. Die Bedeutung der Religion zeigt sich in der Sprache, den Feiertagen und den Traditionen.

„Pura Vida“ ist nicht nur das Motto von Costa Rica, sondern auch tief verwurzelt mit der heimischen Kultur und Lebensweise. Direkt übersetzt bedeutet es „reines Leben“, aber in Costa Rica hat es eine größere Bedeutung. „Pura Vida“ hat sich zu einem nationalen Symbol entwickelt, auf das die Menschen stolz sind. Es wird sowohl als Gruß und Verabschiedung, als Jubel, als Beschreibung und nachdrückliche Aussage verwendet.



## Essen und Trinken

Die Küche des Landes ist eine Mischung dreier sehr unterschiedlichen Kulturen: die der amerikanischen Ureinwohner, die spanische und die afrikanische. Daher handelt es sich um eine Mischkochkunst, bei der die Zutaten, die in der Zeit vor der Entdeckung durch Kolumbus benutzt wurden, mit den mediterranen spanischen Einflüssen und einer Prise afrikanischer Gastronomie kombiniert werden. Die meisten Gerichte basieren auf Getreide, Hülsenfrüchten, tierischem Protein und Mehlprodukten, mehrheitlich also Reis, Bohnen, Fleisch und Brot. Da Costa Rica ein relativ kleines Land ist, finden

sich an den meisten Orten dieselben Gerichte mit nur wenig regionaler Abweichung.

Das Nationalgericht Costa Ricas ist Gallo Pinto, ein Gericht aus Reis und Bohnen mit Zwiebeln und Koriander. Diese Mahlzeit wird traditionell zum Frühstück serviert, mit Eiern, Tortillas und Sauerrahm.

Eine typische Mahlzeit zum Mittagessen ist Casado. Casado ist eine Schale mit Reis, roten oder schwarzen Bohnen, Fleisch, Huhn oder Fisch, Gemüse oder Salat. Außerdem müssen Sie Tamale, die normalerweise zu Weihnachten serviert werden, und die beliebtesten Desserts Tres Leches probieren. Tres Leches ist ein süßes, weiches Pastell aus drei Arten von Milchprodukten.

Costa Rica ist auch sehr bekannt für seine Bananenplantagen und Kaffee.

### Einkaufen und Souvenirs

Typische Mitbringsel sind Schaukelstühle aus Holz und Leder, die sich für den Transport auseinandernehmen lassen. Auf den Märkten findet man viele schöne Mitbringsel, die Preise sind jedoch etwas höher als in anderen lateinamerikanischen Ländern. Beliebte Andenken sind Holzgegenstände, Keramik, Schmuck, Lederartikel und verschiedene kunstgewerbliche Artikel. Ebenso eignen sich Kaffee und Schokolade sehr als Mitbringsel.

## *Reiseliteratur*

An dieser Stelle möchten wir Ihnen einige Reiseführer für Costa Rica empfehlen:

**Cavalieri, Nate:**

Lonely Planet Reiseführer Costa Rica.  
Lonely Planet Deutschland (2022).  
ISBN-10: 3829748639

**Müller-Wöbcke, Birgit:**

MARCO POLO Reiseführer Costa Rica  
MAIRDUMONT (2022).  
ISBN-10: 3829749368

**Kirst, Detlev:**

Reise Know-How Reiseführer Costa Rica.  
Reise Know-How (2022).  
ISBN-10: 3831735891

**Alsen, Volker:**

DuMont Reise-Handbuch Reiseführer Costa Rica.  
DUMONT Reiseverlag (2022).  
ISBN-10: 3770181808

## Ihre persönliche Beratung



Carina Sesterheim  
Teamleiterin Europa  
c.sesterheim@neuewege.com  
+49 2226 1588-102



NEUE WEGE GmbH  
Am Getreidespeicher 11, 53359 Rheinbach  
+49 (0)2226 1588-00  
info@neuewege.com

  @neuewegereisen

[www.neuewege.com](http://www.neuewege.com)

