



## *Detailprogramm*

### Costa Rica

Abenteuer-Rundreise Costa Rica:  
Tiefes Eintauchen in beeindruckende Natur  
mit Yoga & Meditation

# Inhalt

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Reisedetails.....                        | 3  |
| Vorgesehener Reiseverlauf .....          | 3  |
| Enthaltene Leistungen.....               | 7  |
| Zusätzliches Entgelt.....                | 7  |
| Wahlleistungen .....                     | 7  |
| Praktische Hinweise.....                 | 8  |
| Atmosfair / Anreise / Transfers.....     | 8  |
| Einreisebestimmungen / Sicherheit .....  | 8  |
| Gesundheit und Impfungen .....           | 9  |
| Mitnahmeempfehlungen.....                | 10 |
| Währung / Post / Telekommunikation ..... | 11 |
| Zollbestimmungen.....                    | 11 |
| Versicherung.....                        | 11 |
| Nebenkosten / Trinkgelder .....          | 12 |
| Umwelt.....                              | 12 |
| Bewusst reisen mit NEUE WEGE .....       | 12 |
| Zeitverschiebung und Klima.....          | 13 |
| Sprache und Verständigung.....           | 13 |
| Religion und Kultur .....                | 14 |
| Essen und Trinken.....                   | 14 |
| Einkaufen und Souvenirs.....             | 14 |
| Reiseliteratur.....                      | 15 |

# Reisedetails

## Costa Rica

### Abenteuer-Rundreise Costa Rica: Tiefes Eintauchen in beeindruckende Natur mit Yoga & Meditation

- Mit dem Mietwagen unterwegs
- Nebelwald am Rio-Chirripó erkunden
- Unberührte Regenwald-Lodge
- Relaxen am Pazifik-Strand
- Entspannen mit Yoga & Meditation

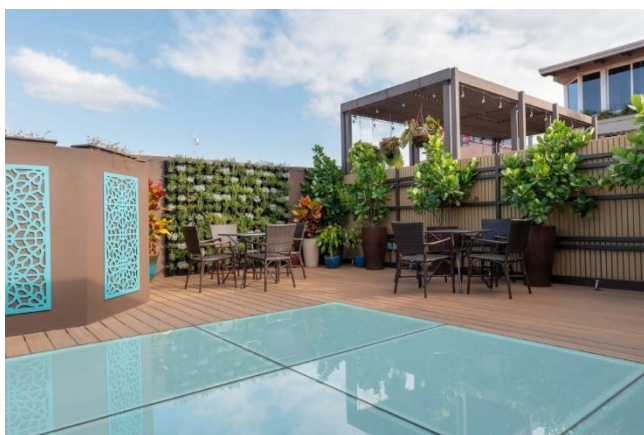
#### Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

#### 1. Tag: Ankunft in San José

Willkommen in Costa Rica! Die bunten Naturbilder am Flughafen in San José stimmen Sie bereits auf die folgenden Tage ein. Nachdem Sie Ihr Gepäck in Empfang genommen haben, wartet am Ausgang bereits ein privater Transfer auf Sie, der Sie zum Hotel Aranjuez bringen wird. Die Fahrt dauert ca. 30 Minuten und gibt Ihnen einen kleinen Einblick in das trubelige Hauptstadtleben der Costa Ricaner.

(Übernachtung im Hotel Aranjuez; Superior Room)



#### 2. Tag: Los geht die Mietwagen-Tour!

Nach dem Frühstück nehmen Sie heute Ihren Mietwagen in Empfang. Sie werden genau eingewiesen und es wird Ihnen alles erklärt. Die costaricanischen Straßen sind an sich sehr gut zu befahren. Es gibt Rechtsverkehr und die Straßenverkehrsregeln sind den unseren sehr ähnlich.

Nach der Einweisung machen Sie sich auf den Weg nach San Gerardo de Rivas (Fahrzeit ca. 3 Stunden). Der Weg führt Sie auf der Panamericana über die Talamanca Bergkette und Sie können sehen, wie sich die Vegetation verändert je höher Sie kommen. Nebelwald umgibt Sie, wenn Sie den höchsten Punkt auf 3.345 m erreichen und es wird frisch draußen. Sie befinden sich nun auf dem höchsten Punkt der Panamericana.



Dann geht es jedoch wieder hinunter auf 1.340 m in das beschauliche Dörfchen Rivas. Hier ist das Klima sehr angenehm und Sie sind umgeben von majestätischen Bergen, unter ihnen auch der höchste Berg Costa Ricas, der Chirripó (3.821 m). Die heutige Unterkunft ist ein echtes Juwel. Begleitet vom Rauschen des Flusses können Sie im Rio Chirripó so richtig abschalten und sich verwöhnen lassen. Das Abendessen ist heute inklusive und Sie genießen ein 4-Gänge-Menü mit biologischen Zutaten, zum Teil aus eigenem Anbau.

(Übernachtung im Hotel Rio Chirripó; River Cabin)  
(Frühstück und Abendessen inkludiert)

### 3. Tag: Wasserfälle & Nebelwald

Nach einem leckeren Bio-Frühstück geht es auf einer geführten Tour in das Cloudbridge Reservat, nur 20 Minuten vom Hotel entfernt. Das private Reservat umfasst 255 Hektar Nebelwald und hat sich dem Umweltschutz und der Wiederaufforstung von ehemaligem Weideland verschrieben. Gemeinsam mit einem Guide wandern Sie entlang eines Flusspfades, vorbei an zwei riesigen Wasserfällen. Dabei beobachten Sie Vögel und andere Wildtiere, während Ihr Guide Ihnen einiges über die Geschichte des Projektes und die Bedeutung des Ökosystems Nebelwald erzählt. Die Tour dauert insgesamt 4-5 Stunden. Den Nachmittag können Sie dann gemütlich, zum Beispiel im Jacuzzi des Hotels, ausklingen lassen.

(Übernachtung im Hotel Rio Chirripó; River Cabin)  
(Frühstück inklusive)



### 4. Tag: Entspannung im Chirripó Tal

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung, um das Hotel und die wunderschöne Umgebung noch einmal zu genießen.

Besuchen Sie zum Beispiel das 30 Minuten entfernt gelegene hoteleigene Reservat Finca Talari und baden hier in einem der saubersten Flüsse der Region. Die Gegend rund um die Lodge eignet sich außerdem hervorragend für Wanderungen (für unterschiedliche Schwierigkeitsgrade geeignet).

Auch bieten viele Familien im Chirripó Tal sehr authentische Touren an. So können Sie zum Beispiel in den Prozess der Käseherstellung eingeführt werden oder einen tropischen Garten mit Orchideen, Bromelien, Helikonien und vielen weiteren Arten besuchen. Im Ort gibt es ebenfalls einen Schmetterlingsgarten. Selbstverständlich können Sie auch einfach im Hotel entspannen, den Pool & Jacuzzi genießen und sich vielleicht noch eine Behandlung im Spa gönnen.

(Übernachtung im Hotel Rio Chirripó, River Cabin)  
(Frühstück inklusive)



### 5. Tag: Auf dem Weg zur Pazifikküste

Nach dem Frühstück geht es für Sie heute weiter in Richtung Pazifik. Die heutige Fahrtzeit zur Cusinga Lodge bei Uvita beträgt ca. 2 Stunden. Wenn Sie möchten, können Sie auf dem Weg noch die beeindruckenden Nauyaca-Wasserfälle besuchen. Dann erreichen Sie die Küstenstraße und sind schon bald in Ihrer schönen Lodge.

Die Cusinga Lodge liegt auf einem Hügel mit einem traumhaften Blick über den pazifischen Ozean und die umliegenden, meist unberührten Wälder. Sie sehen von hier aus außerdem die berühmte "Walflosse" des Marino Ballena Nationalparks, eine Landformation, die bei Ebbe erscheint und die Form einer Walflosse besitzt. Zwischen Juli-Oktober und Dezember-Februar haben Sie hier die Chance Wale zu sehen.

Die Zimmer der Cusinga Lodge sind im Naturstil mit selbst angebautem Holz, Steinen, Muscheln und Sand erbaut und bieten dennoch jeden Komfort. Das Wasser wird über Solar-Anlagen erhitzt und Sie genießen auch von Ihrem Zimmer aus einen traumhaften Meerblick. Richten Sie sich in Ruhe ein und entspannen evtl. noch ein bisschen auf dem Aussichtsdeck bei Sonnenuntergang, bevor Sie ein leckeres Abendessen im hoteleigenen Restaurant mit Bio-Zutaten einnehmen.

(Frühstück & Abendessen inklusive)  
(Übernachtung in der Cusinga Lodge, Ocean View Superior Room)



#### 6. Tag: Bootstrip im Marino Ballena Nationalpark

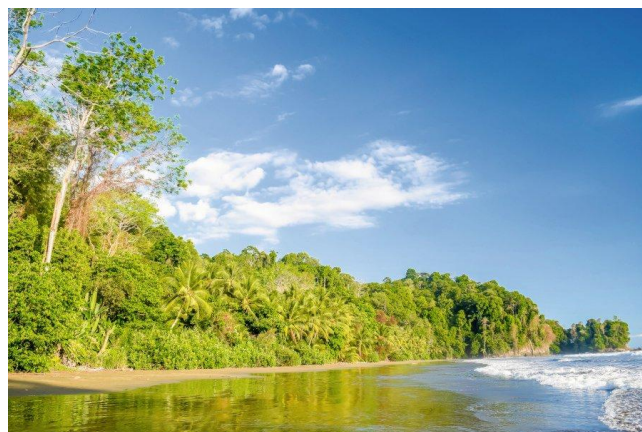
Heute werden Sie den Marino Ballena Nationalpark aus der Nähe erkunden. Mit Ihrem Auto fahren Sie ins benachbarte Uvita zum Büro der Agentur. Hier können Sie den Wagen abstellen und erhalten eine kurze Einführung, bevor es auf's Boot geht.

Der Marino Ballena ist ein Meeresschutzgebiet und Sie genießen bei dieser Fahrt traumhafte Ausblicke auf die dicht bewaldete Küstenlinie und seine schönen Strände. Selbstverständlich werden Sie Ausschau halten nach Meeresbewohnern wie Delfinen, Schildkröten oder Rochen, die hier allesamt reich vertreten sind (Wale nur in bestimmten Saison-Zeiten). Es wird außerdem ein kurzer Schwimm- oder Schnorchelstopp eingelegt, damit Sie sich erfrischen können.

Am Ende der ca. 3-stündigen Tour besuchen Sie noch die schöne Felsformation an der Playa Ventanas und genießen einen leckeren Frucht-Snack. Den Nachmittag können Sie dann noch mit schönen Strandspaziergängen im Nationalpark (bei Ebbe sogar bis auf die Walflosse) verbringen oder das kleine Örtchen Uvita erkunden.

(Frühstück inklusive)

(Übernachtung in der Cusinga Lodge; Ocean View Superior Room)



#### 7. Tag: Freizeit in Uvita

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung, um die schöne Cusinga Lodge noch einmal so richtig zu genießen. Die Lodge verfügt über ein traumhaftes Yoga-Deck, umgeben von einem kleinen Wasserlauf und mit Blick auf den Ozean, welches Sie für Ihre eigene Praxis oder für eine kurze Meditations-Einheit nutzen können.

Es stehen Ihnen außerdem verschiedene Wanderwege, Natur-Pools, ein Swimming-Pool und ein Zugang zum wunderschönen Arco Strand zur Verfügung. Wenn Sie möchten, können Sie auch einfach ein gutes Buch in einem der Schaukelstühle auf der Aussichtsplattform lesen oder sich eine Massage im Spa gönnen.

Wenn Sie doch noch einmal die Gegend erkunden möchten, empfehlen wir einen Besuch des Küstenortes Dominical, wo Sie gutes Kunsthandwerk erstehen können und einen Abstecher zum Restaurant Mirador Don Roger, von wo aus Sie bei Ebbe ebenfalls einen traumhaften Blick auf die "Walflosse" genießen.

(Frühstück inklusive)

(Übernachtung in der Cusinga Lodge; Ocean View Superior Room)

### 8. Tag: Mit dem Boot auf die Osa-Halbinsel

Heute verabschieden Sie sich von Ihrem Auto. Sie lassen es an der Cusinga Lodge stehen und werden mit einem Shuttle-Transfer nach Puerto Jimenez auf die Osa-Halbinsel gebracht (Fahrzeit ca. 2,5 Stunden). Hier erwartet Sie bereits ein Boot, das Sie über den Golfo Dulce in die schöne Playa Nicuesa Rainforest Lodge bringen wird. Oft können auf der Überfahrt schon Delfine oder sogar Wale gesichtet werden.

Die Playa Nicuesa Lodge ist ein echtes Juwel. In einer der artenreichsten Gegenden der Welt gelegen, können Sie sich hier so richtig mit der Natur verbinden. Ihr gemütliches Zimmer verfügt über eine open-air-Dusche und einen Balkon oder eine Terrasse mit Dschungel-Blick. Die frisch zubereiteten Mahlzeiten im Restaurant der Lodge sind während Ihres gesamten Aufenthaltes bereits inkludiert. Inklusive sind außerdem insgesamt zwei Yogastunden (vormittags oder nachmittags möglich), sowie ein geführter Ausflug pro Tag.

(Vollpension inklusive)

(Übernachtung in der Playa Nicuesa Lodge;  
Mango Guest House)



### 9. Tag: Den Regenwald erkunden!

Eventuell werden Sie heute pünktlich zum Sonnenaufgang schon von den Brüllaffen geweckt, die den Tag einläuten. In Costa Rica ist es üblich früh zu Bett zu gehen und früh wieder aufzustehen, sodass Sie zu diesem Zeitpunkt wahrscheinlich schon genug Schlaf hatten. Wie wäre es mit einer Yoga-Stunde, um den Tag zu beginnen? Das direkt am Wasser gelegene Yoga-Deck bietet die ideale Plattform, um sich mit sich selbst und der einen umgebenden Natur zu verbinden und achtsam in den Tag zu starten.

Nach einem leckeren Frühstück können Sie aus verschiedenen Aktivitäten auswählen. Wenn es Sie auf's Wasser zieht, können Sie zum Beispiel an einer geführten Kayak-, Boots- oder Paddle Board Tour auf dem Golfo Dulce teilnehmen. Sie möchten lieber den Regenwald erkunden? Kein Problem! Dann machen Sie sich mit einem Guide auf zu einer Wasserfall-Tour. Zur Auswahl stehen ebenso eine Mangroven-Tour sowie eine Führung durch den Botanischen Garten der Lodge.



Übrigens können Sie während Ihres gesamten Aufenthaltes kostenlos Kajaks, Paddle Boards und Schnorchel-Equipment ausleihen und damit auch eigenständig die Gegend erkunden. Verschiedene Regenwald-Pfade stehen ebenfalls zur Verfügung.

(Vollpension inklusive sowie eine Yogastunde und ein Ausflug)

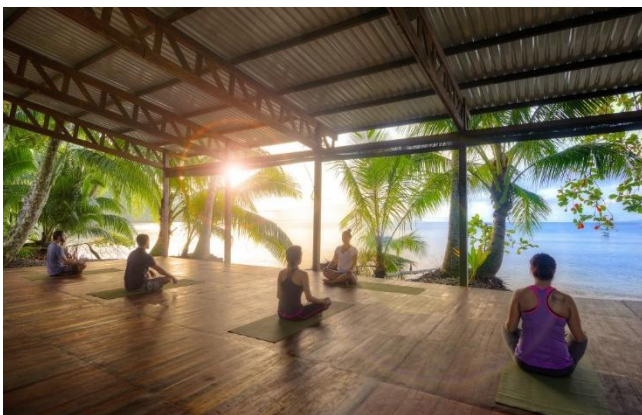
(Übernachtung in der Playa Nicuesa Lodge;  
Mango Guest House)

### 10. Tag: Freie Auswahl in der Regenwald Lodge

Heute entscheiden Sie, ob Sie wieder an einer frühen Yoga-Stunde teilnehmen oder sich lieber früh auf in den Regenwald machen. Das freundliche Personal der Lodge berät Sie immer gerne über die verschiedenen Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung. Auch heute dürfen Sie dann wieder eine geführte Tour aus dem Programm auswählen.

Vielleicht möchten Sie sich danach selbst noch ein Kajak schnappen und auf dem ruhigen Wasser des Golfs schippern? Häufig können hier übrigens Delfine gesichtet werden. Oder Sie wandern auf den Regenwald-Pfaden der Lodge, die Sie noch nicht kennen und werden sicherlich das ein oder andere Tier erspähen, auch ohne Guide. Affen, Tukane, Nasenbären, Agoutis und viele weitere Waldbewohner fühlen sich hier sehr wohl und sind zahlreich vertreten. Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Yoga-Stunde dann auch am heutigen Nachmittag wahrnehmen. Ebenfalls werden Massagen in der Lodge angeboten.

(Vollpension, 1x Yoga & 1 Ausflug inklusive)  
(Übernachtung in der Playa Nicuesa Lodge;  
Mango Guest House)



#### 11. Tag: Rückkehr nach San José

Nun heißt es Abschied nehmen von der lieb gewonnenen Regenwald-Lodge. Per Boot geht es über den Golfo Dulce nach Golfito. Auf der Fahrt können Sie noch einmal schöne Ausblicke auf die wilde Küste genießen. Von Golfito aus nehmen Sie einen kurzen Inlandsflug nach San José (50 Minuten Flugzeit). Die kleinen Cessnas der Sansa Airline sind ein sicheres Transportmittel und bieten Ihnen an klaren Tagen tolle Ausblicke auf Costa Ricas Küsten, Wälder, Berge und Vulkane. Am Flughafen in San José treten Sie entweder die Rückreise an, oder buchen eine weitere Verlängerungsnacht in San José oder eines der Verlängerungsmodule.

Wenn Sie alternativ noch etwas länger im "wildem Süden" verweilen möchten, empfehlen wir Ihnen die Verlängerungsreise in die Luna Lodge zu buchen. So können Sie das Dschungel-Feeling noch etwas länger genießen.

(Frühstück inklusive)

#### Enthaltene Leistungen

Flughafentransfer und Transfers laut Reiseverlauf • Mietwagen an 6 Tagen • 10 Übernachtungen in geteilten Doppelzimmern in landestypischen Hotels • 10x Frühstück, 2x Mittagessen, 5x Abendessen • Ausflüge und Eintrittsgelder laut Programm: Ausflug ins Cloudbridge Reservat und den Marino Ballena Nationalpark, Zwei Ausflüge nach Wahl in der Playa Nicuesa Lodge • Yoga-Einheiten laut Reiseverlauf • NEUE WEGE Informationsmaterial

#### Zusätzliches Entgelt

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

#### Wahlleistungen

- Aufpreis für Doppelzimmer zur Alleinbenutzung (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 58 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, Krankenstationen 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 und endet in San José. Sie werden vom Flughafen abgeholt und in Ihr erstes Hotel im Zentrum 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.

## Mietwagen

Bei dieser Rundreise legen Sie einen Teil der Strecke mit dem Mietwagen zurück. Dieser wird Ihnen zu Ihrem ersten Hotel in San José gebracht. Sie werden genau eingewiesen und es wird Ihnen alles erklärt. Die costaricanischen Straßen sind an sich sehr gut zu befahren. Es gibt Rechtsverkehr und die Straßenverkehrsregeln sind den unseren sehr ähnlich.

**Bei der Fahrzeugübernahme ist eine Kautionshöhe von 1.000 USD in Form einer Kreditkarten-Hinterlegung notwendig. Folgende Kreditkarten sind erlaubt: MasterCard, Visa und American Express. Eine Bargeld- oder Debitkartenhinterlegung ist nicht möglich.**



## Währung / Post / Telekommunikation

### Währung

Die costa-ricanische Landeswährung ist der Colón, benannt nach Christopher Kolumbus. 1 Euro entspricht etwa 570 Colones. 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 Costa 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 Thailand 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 runden Stecker. Da Sie hier weniger Volt haben, als in Europa, sollten Sie darauf achten, dass Ihre Geräte auch mit 120V funktioniert.

### Führerschein

Der deutsche Führerschein ist in Verbindung mit einem gültigen Reisepass bei Aufenthalt 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 außer-gewöhnlichen 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:

#### Rio Chirripó

Dieses kleine Boutique Hotel legt besonderen Wert auf seine Naturverbundenheit. Für die angebotenen Mahlzeiten werden regionale und ökologische Lebensmittel verwendet, zum größten Teil vegetarisch. Viele Kräuter und Gemüse wird selber angebaut.

#### Cusinga Lodge

Die Eco-Lodge verfügt über zehn rustikalen Zimmer, die im Naturstil mit selbst angebautem Holz, Steinen, Muscheln und Sand erbaut sind. Das Wasser wird über eine Solar-Anlagen erhitzt.

#### Playa Nicuesa Lodge

Durch zahlreiche Ausflüge und Aktivitäten in der Natur, werde den Gästen der Lodge die Besonderheiten des Ökosystems Regenwald näher gebracht. Außerdem werden viele Maßnahmen umgesetzt, um lokale Ressourcen zu sparen.

### 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 bewusst!

Corporate Social Responsibility (CSR) ist bei NEUE WEGE kein Fremdwort, sondern seit unserer Firmengründung ein wichtiger Bestandteil unseres täglichen Handelns!

Deshalb haben wir die CSR-Initiative ergriffen und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit: <https://www.neuewege.com/nachhaltigkeit/>. 2009 haben wir das CSR-Siegel von TourCert zum ersten Mal erhalten und haben uns 2023 erneut rezertifiziert. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten und Expertinnen aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen. Teil dieses Siegels ist ein umfassender Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten. Überzeugen Sie sich selbst: <https://www.neuewege.com/tourcert/>.

Darüber hinaus ist NEUE WEGE 2023 noch einen Schritt weitergegangen! Wir haben Nachhaltigkeitskriterien entwickelt, die so individuell sind wie die Vorlieben unserer Gäste: Architektur | Kultur, Begegnung, Erleben | Soziales Engagement | Verpflegung | Umwelt | CO2-Kompensation | Gesundheit, Spiritualität, Achtsamkeit.

Anhand dieser 7 Kriterien analysieren wir unsere Reiseangebote, um sicherzustellen, dass unsere Reisen auf allen Ebenen nachhaltig sind. Jetzt können Sie anhand der Symbole auf unseren Produktseiten ganz einfach erkennen, welche Kriterien die jeweilige Reise erfüllt. Erfahren Sie hier mehr über unsere Verantwortung auf neuen Wegen: <https://www.neuewege.com/nachhaltigkeitskriterien/>

### 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 Regensturm am Nachmittag. Zwischen 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 Mekatellyu, 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)

