



### Costa Rica cycling

#### Naturparadies Costa Rica

##### Unvergessliche Höhepunkte

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



Warum bereisen Sie das Naturparadies Costa Rica nicht einmal mit dem Fahrrad? Bike-Freunde wissen längst, dass sich ein Land bei einer Radtour noch viel eindrücklicher, authentischer und intensiver erleben lässt. Die von uns ausgesuchte Route führt durch Costa Ricas schönste Landschaften, vorbei an Vulkanen, Naturschutzgebieten und zu den Traumstränden der Pazifikküste. Wir haben eine Reihe spannender Führungen und Besuche eingeplant, lassen aber auch ausreichend Freiraum für individuelle Unternehmungen.

##### 1. Tag: Ankunft in San José

Flug nach San José mit Iberia, Ankunft am Nachmittag und Transfer ins Hotel El Marañon in Ciudad Colón, wunderschön in einem tropischen Garten mit Blick auf den Vulkan Poás gelegen.

Falls Sie einen Tag vorher anreisen, können Sie hier einen Crashkurs Spanisch belegen (gegen Aufpreis).

45 min.

##### 2. Tag: Ciudad Colón & Kaffeeplantagen

Tropisches Frühstück, allgemeine Infos und Besprechung des Programms, danach Fahrt mit dem Rad über Ciudad Colón und mitten durch Kaffeeplantagen zum Dorf El Rodeo, um einen ersten Eindruck vom Fahrradfahren in Costa Rica zu erhalten; am Nachmittag Ausspannen im tropischen Garten des Hotels und Abendessen.

F A

ca. 22 km / 2 Std.

##### 3. Tag: Vulkan Póas - San Carlos - Thermalquellen

Nach dem Frühstück fahren Sie im Kleinbus über die traditionsreiche Stadt Alajuela in das Zentrum des Kaffeeanbaus auf den fruchtbaren Hängen des Vulkan Poás: Wanderung im Nationalpark zum Krater und zur Lagune und auf dem Rückweg durch dichten Nebelwald. Nun startet die Fahrradtour: Zunächst geht es bergab nach Poasito. Dann überqueren Sie die Zentrale Cordillera über Varablanca am beeindruckenden Wasserfall La Paz vorbei nach San Miguel ins karibische Tiefland und machen eine Pause in der Kaffeekooperative CoopeSarapiqui. Weiter geht es per Bus oder Jeep über Aguas Zarcas in Ihre Lodge, die in der Nähe von Thermalquellen im Regenwald liegt - ideal zum Entspannen nach Ihrem ersten Aktivtag. (Wir biken mit Begleitfahrzeug, so dass man jederzeit absatteln und im "Taxi" weiterfahren kann.)

F A

ca. 37 km / 2,5 Std.



## Reisebeschreibung

---

### 4. Tag: Karibisches Tiefland - Vulkan Arenal

Heute fahren Sie durch Kokos-, Papaya- und Maniokplantagen sowie ausgedehnte Rinderweiden durch das nördliche Flachland und kommen zum aktiven Vulkan Arenal in die Öko-Lodge Catarata, - direkt am Vulkan gelegen. Am Nachmittag bieten sich verschiedene optionale Fahrradausflüge z.B. zum berühmten Wasserfall Fortuna, zu den Lavafelder des Vulkans, zur Canopy-Tour oder zu Hängebrücken im Regenwald an.

F A

ca. 35 km

### 5. Tag: Biken entlang des Arenalsees - Optionen Reiten & Kayaktour

Sie befinden sich in einer der schönsten Bike - Regionen des Landes: Mit Blick auf den majestätischen Vulkan fahren Sie zum größten See des Landes. Sie umrunden den, von tropischer Vegetation gesäumten Stausee Arenal bis kurz hinter Nuevo Arenal, wo Sie in einem kleinen Hotel und Reiterhof übernachten.

Mit dem Auto fahren Sie bis an dem Eingang des Nationalparks hoch. Ab hier beginnt eine teilweise schwere Schotterpiste und es müssen zahlreiche Flüsse und Bäche durchgefahren werden (Kniehoch).

F A

36 km (Optional + 10 Km) / 3 - 4 Std.

### 6. Tag: Río Tempisque - Halbinsel Nicoya - Waldreservat Monte Alto

Morgens fahren Sie im Kleinbus bis kurz vor Tilarán. Von hier geht es weiter per Rad mit phantastischem Blick auf Vulkane und das pazifische Tiefland hinab zur Panamericana.

Von hier aus radeln Sie auf die Halbinsel Nicoya bis in das Waldreservat Monte Alto. Übernachtung und Abendessen in der einfachen, aber wunderschön mitten im Wald

gelegenen Lodge. Auch besteht die Möglichkeit, im halboffenen 1.Stock unter Moskitonetzen zu schlafen - ein ganz besonderes Naturerlebnis!

F A

ca. 60 km

### 7. Tag: Vamos a la playa!

Morgens unternehmen Sie eine geführte Wanderung durch das Waldreservat und fahren anschließend über eine idyllische Landstraße durch Wälder und palmenbedeckte Hügellandschaften an den Pazifik nach Carillo, einem der Traumstrände der Halbinsel Nicoya. Nach einem ausführlichen Bad in der palmenbedeckten Bucht fahren Sie nur noch 15 Minuten nach Sámara in das Hotel Belvedere - wunderschön am Waldrand in einem tropischen Garten und 3 Minuten vom Strand gelegen.

F

40 km

### 8. Tag: Bilderbuchstrände am Pazifik

Heute unternehmen Sie eine Tour nach Norden und kommen zuerst an die Bilderbuchstrände Buena Vista und Barigona, einsam und naturbelassen ohne jegliche Bebauung. Dann geht es weiter nach Garza, einem einsamen Fischerstrand. Diejenigen, die noch weiter nach Norden fahren möchten, können bis Guiones bei Nosara radeln. Übernachtung in Sámara.

F

ca. 36 km



## Reisebeschreibung

---

9. Tag: Tag zum Relaxen in Sámara

Heute ist Ruhe- bzw. Badetag und Cocktail-Schlürfen angesagt. Wer es etwas aktiver mag, kann sich natürlich auch gerne für eine der folgenden Ausflüge anmelden (optional):

- Bootsfahrt zur Delphinbeobachtung
- Schildkrötenbeobachtung Reservat Camaronal oder Nationalpark Ostional
- Tauchen
- Seekajak oder Schnorcheln
- Ultra-Leichtflug
- Reiten

F

10. Tag: Fahrt nach Süden

Heute fahren Sie weiter nach Süden über Carillo, Estrada, Nationalpark Camaronal - auch hier landen Schildkröten zur Eiablage an! - Islita, Corazalito, wo Sie eine Badepause einlegen, und weiter nach Bejuco und Coyote. Übernachtung in San Francisco de Coyote.

Wer bereits genug Bewegung hatte, kann alternativ am Pazifikstrand in Sámara bleiben, sich dort für die nächsten drei Tage erholen oder optionale Ausflüge buchen (vgl. Tag 9).

F A

ca. 50 / 4 - 6 Std.

11. Tag: San Ramon - Reserva Karen Mogensen

Heute fahren Sie an riesigen Holzplantagen vorbei in das Zentrum der Halbinsel Nicoya nach San Ramon ins Regenwaldreservat Karen Mogensen, das zu Ehren einer bekannten Umweltschützerin eingerichtet wurde und von der Umweltorganisation ASEPALECO betrieben wird. Das Rad bleibt am Eingang des Reservats zurück und Ihre Wanderung führt am Rio Blanco entlang, einem der schönsten Flüsse des Landes mit unzähligen natürlichen Becken und gigantischen Wasserfällen, die zum Baden laden. Danach erklimmen Sie die Berge des Reservats und übernachten in der Lodge Cerro Escondido, fernab der "Zivilisation" mitten im Regenwald gelegen. Der Strom wird von einer Solaranlage geliefert.

Alternative: Auch der heutige Tag steht zur freien Verfügung in Sámara. Genießen Sie Sonne, Strand und Meer.

F

ca. 30km / 2,5 Std.

12. Tag: Wandern im Regenwald

Sie befinden sich im Paradies: Heute können Sie Wanderungen im Urwald unternehmen z.B. zum Mirador (Aussichtspunkt) mit tollem Blick über den Golf von Nicoya oder auch eine Nachtwanderung. Ebenso lädt der Río Blanco nochmals zum Baden ein und wenn Sie möchten, können Sie auch eine Fahrradtour in die schöne nähere Umgebung machen. Mittag- und Abendessen

Alternative: Der letzte Tag an der Pazifikküste kann entweder erneut am Strand verbracht werden oder durch einen optionalen Tagesausflug gestaltet werden.

F M A

5 Km / 2,5 Std.

13. Tag: Fahrradtour, Fährfahrt und Transfer nach San José

Morgens kehren Sie zum Reservatseingang zurück und radeln über Jicaral und Lepanto



## Reisebeschreibung

---

am Golf entlang nach Playa Naranjo, wo Sie die Fähre nach Puntarenas nehmen. Dort machen Sie eine Pause an der Strandpromenade des traditionellen Badeortes und radeln anschließend 25 km auf Fahrradwegen zum Hafen Caldera. Hier endet die Fahrradtour und Sie verabschieden sich vom Pazifik. Mit dem Bus fahren Sie nach SAN JOSE in das traditionelle, ehemalige Villenviertel Escalante, 10 - 20 Gehminuten von allen Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt entfernt.

Alternative: Per Bustransfer geht es zurück Richtung San José, wo Sie den Rest der Gruppe wiedertreffen.

F A

ca. 29 km

### 14. Tag: San José

Heute lernen Sie die Hauptstadt San José mit quirligen Märkten, der alten Post, dem Nationaltheater, Parks und Kulturzentren kennen. Der Nachmittag ist für einen Museumsbesuch oder/und zum Shopping reserviert. Am Abend Abschiedsessen im Hotel

F A

### 15. Tag: Heimreise oder Verlängerungsprogramm

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



## Reisedetails

---

### Sie haben folgende Reisedaten gewählt:

<b>Reiseziel</b>	Costa Rica cycling Naturparadies Costa Rica
<b>Veranstalter</b>	avenTOURa GmbH
<b>Reiseart</b>	geführt
<b>Buchungsnummer</b>	805276-1499934
<b>Beginn</b>	01.08.2019
<b>Ende</b>	16.08.2019
<b>Reisedauer</b>	16 Tage
<b>Preis ab</b>	EUR 3.250,00
<b>Unterkunftsart</b>	Hotel
<b>Etappenlänge</b>	50 - 70 km
<b>Teilnehmerzahl</b>	6 / 14
<b>Kindertauglich</b>	nein
<b>Leistungen</b>	Linienflug in der Regel mit Iberia via Madrid ab München, Frankfurt oder Düsseldorf; Flughafentransfers; 14 Übernachtungen in Hotels und Lodges inkl. tägliches Frühstück; Abendessen am 2. - 6. & 10. 11. und 14.Tag; Mittagessen am 12.Tag; Genannte Aktivitäten und Exkursionen; Eintritte für Besichtigungen, Nationalparks etc.; Englischsprachiger qualifizierter Fahrradguide vom 2. - 13. Tag; Fahrräder vom 2. - 13.Tag, Begleitfahrzeug 3. - 13.Tag; Aktueller Reiseführer Costa Rica & Reisemitnahmeempfehlungen; Squeezy Leichtgewichtsrucksack von unserem Ausrüster Tatonka
<b>Zusatzkosten/ -leistungen</b>	EZZ 350,00 EUR bis 369,00 EUR; Persönliche Ausgaben und Trinkgelder; als "optional" gekennzeichnete Exkursionen und Eintritte.
<b>Preisnachlässe</b>	



## Mögliche Termine

Die Reise wird zu folgenden Terminen angeboten:

<b>Beginn</b>	<b>Ende</b>	<b>Preis</b>
08.02.2019	23.02.2019	ab EUR 3.190,00
18.04.2019	03.05.2019	ab EUR 3.190,00
01.08.2019	16.08.2019	ab EUR 3.250,00
16.11.2019	01.12.2019	ab EUR 3.095,00
21.12.2019	05.01.2020	ab EUR 3.386,00

Bei einer Buchung der Reise für einen anderen als dem unten im Buchungsformular eingetragenen Termin können die Reisedetails abweichen. Insbesondere die Preise, Zusatzkosten und Preisnachlässe unterscheiden sich zwischen den verschiedenen Terminen.

Bitte senden Sie das ausgefüllte Buchungsformular per Fax an:  
(02227) 92 43-42

oder per Post an:

Die Radreisen-Datenbank  
Mittelstraße 9  
D-53332 Bornheim

QR-Code zur Reise:





## Buchungsanfrage per Fax an (02227) 924342

Ich (Wir) möchte(n) an folgender Reise teilnehmen. Bitte prüfen Sie die Verfügbarkeit der entsprechenden Anzahl von Plätzen.

Die Verantwortung für den Ablauf der Buchung und die Durchführung der Reise obliegt einzig und allein dem jeweiligen Veranstalter. Die Reisebuchung wird erst durch schriftliche Bestätigung des Veranstalters wirksam. Es gelten die AGB des Veranstalters.

Name \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_

**Reiseziel** Costa Rica cycling Naturparadies Costa Rica  
**Veranstalter** avenTOURa GmbH  
**Buchungsnummer** 805276-1499934  
**Beginn** 01.08.2019  
**Ende** 16.08.2019  
**Reisedauer** 16 Tage  
**Preis ab** EUR 3.250,00  
**Leistungen** Linienflug in der Regel mit Iberia via Madrid ab München, Frankfurt oder Düsseldorf; Flughafentransfers; 14 Übernachtungen in Hotels und Lodges inkl. tägliches Frühstück; Abendessen am 2. - 6. & 10. 11. und 14.Tag; Mittagessen am 12.Tag; Genannte Aktivitäten und Exkursionen; Eintritte für Besichtigungen, Nationalparks etc.; Englischsprachiger qualifizierter Fahrradguide vom 2. - 13. Tag; Fahrräder vom 2. - 13.Tag, Begleitfahrzeug 3. - 13.Tag; Aktueller Reiseführer Costa Rica & Reisemitnahmeempfehlungen; Squeezy Leichtgewichtsrucksack von unserem Ausrüster Tatonka  
**Zusatzkosten/-leistungen** EZZ 350,00 EUR bis 369,00 EUR; Persönliche Ausgaben und Trinkgelder; als "optional" gekennzeichnete Exkursionen und Eintritte.

### Preisnachlässe

Bitte tragen Sie hier Ihre Sonderwünsche (EZ, Leihrad, Abflughafen etc.), die Namen aller Mitreisenden, den Reisebeginn sowie Kommentare und Anmerkungen ein:

---

---

---

---

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift