

# Costa Rica Costa Rica Wanderreise

## Kleingruppenreise:Wandern im Naturparadies





## Reisebeschreibung

Entdecken Sie die Vielfalt der costaricanischen Flora und Fauna bei ausgedehnten Touren durch verschiedene Nationalparks, Klimazonen und Landschaften. Zu Fuß lässt sich die Fülle der Farben, Geräusche und Gerüche am besten erfassen, daher ist diese Reise kein Wettrennen um Kilometer oder Höhenmeter sondern vielmehr eine Genussreise.Die Highlights der Reise sind das Wandern im Nebelwald Monteverde und das Eintauchen in den Dschungel im Waldreservat Monte Alto. Zum Entspannen laden die Traumstrände an der Pazifik- und Karibikküste ein.

**Reisetyp:** Gruppenreisen

**Dauer:** 16 Tage

**Teilnehmer:** 6-14

**Reisestationen:** 8

**Ihr Link zur Reise mit allen verfügbaren Terminen:**

https://www.aventoura.de/reisen/costa-rica-wanderreise#termine

## Ihr Reiseberater

**Lukas Hagner**

l.hagner@aventoura.de

+49 (0) 761 - 21 16 99-18



Geschäftsführer
Dipl. Betriebswirt
Gerd Deininger

Steuer-Nr.
06 408 / 42 262
USt-IdNr. DE 232 891 992

Handelsregister
Freiburg
HRB 7226

Mehrfacher Preisträger
Goldene Palme
ven Geo Saison

Ausgezeichnet
als nachhaltiger
Reiseveranstalter



## Reiseverlauf

### 1. Tag | Ankunft in San José



Willkommen in Costa Rica! Nach Ankunft am Flughafen werden wir bereits erwartet. Nach einem kurzen Meet & Greet mit der Reiseleitung geht es gemeinsam zum Hotel in San José für die nächsten zwei Nächte. Den restlichen Abend können wir nutzen, um uns vom langen Flug auszuruhen.Übernachtung im Hotel Fleur de Lys  o..ä.
**Unterkunft:** San José
**Bus:** ca. 1 Std.

### 2. Tag | Nationalpark Vulkan Irazú



Heute fahren wir am frühen Morgen in den “Gemüsegarten” Costa Ricas an den Hängen des Vulkans Irazú. Hier werden Kartoffeln noch auf 3.000 m Höhe angebaut! Der Vulkan Irazú wird in der indigenen Sprache „grollender Berg“ genannt und ist mit 3.432 m der höchste Vulkan Costa Ricas.Am Gipfel kann man bei klarer Sicht beide Meere sehen, das Karibische Meer und den Pazifik. Einer Serpentinenstraße folgend schlängeln wir uns bis in die baumlose Páramo-Vegetation des Nationalparks hinauf. Am Ausgangspunkt angekommen, machen wir einen Spaziergang in der Mondlandschaft, die in den 1.050 m breiten und 300 m tiefen Hauptkrater führt. Bevor es weitergeht, gibt es ein gemeinsames Mittagessen auf dem Weg. Danach unternehmen wir eine Wanderung im Parque Prussia, ebenso Teil des Nationalparks. Der Park bietet Lebensraum für zahlreiche verschiedene Vogelarten, vielleicht entdecken wir einige der über 40 verschiedenen Arten.Übernachtung im Hotel Fleur de Lys o.ä.
**Unterkunft:** San José
**Verpflegung:** Frühstück & Mittagessen im Brunchstil
**Bus:** ca. je 1,5 Std.
**Gehweg:** ca. 6 km / 3 Std. / ca. 300 Höhenmeter ↑↓

### 3. Tag | Fahrt zur Nicoya Peninsula: Reservat Matambú und traditionelle Handwerkskunst



Frühmorgens geht es für uns heute Richtung Puntarenas. Hier nehmen wir die Fähre und überqueren die Bucht die Nicoya-Bucht, während der Überfahrt können wir die Aussicht genießen.Wir machen uns am anderen Ufer auf ins Reservat Matambú der Chorotega Indigenen  , wo wir einen Einblick in die erstaunliche Handwerkskunst der Einwohner Matambú´s bekommen werden. Mit viel Leidenschaft für ihr Handwerk erzählen uns die Einwohner die Entwicklungsgeschichte ihrer Arbeitsprozesse und wir können lernen, wie die Einheimischen bis heute die traditionelle Handwerkskunst ihrer Vorfahren ausführen und über die Zeit angepasst haben. Anschließend genießen Sie hier ein leckeres Mittagessen.Im Anschluss geht es weiter nach Hojancha ins nahegelegene Waldreservat Monte Alto. Hier schützt eine Bürgerinitiative vorhandene Waldbestände und forstet die umliegenden Berghänge wieder auf, um die Wasserversorgung des Ortes und die Artenvielfalt des Rio Nosara zu sichern. Gemeinsames Abendessen und Übernachtung in einer wunderschönen, mitten im Wald gelegenen Lodge. Hier schlafen wir im halboffenen „Rancho“ unter Moskitonetzen



Geschäftsführer
Dipl. Betriebswirt
Gerd Deininger

Steuer-Nr.
06 408 / 42 262
USt-IdNr. DE 232 891 992

Handelsregister
Freiburg
HRB 7226

Mehrfacher Preisträger
Goldene Palme
ven Geo Saison

Ausgezeichnet
als nachhaltiger
Reiseveranstalter

– ein ganz besonderes Naturerlebnis!Übernachtung in Monte Alto  o.ä.
**Unterkunft:** Monte Alto
**Verpflegung:** Frühstück, Mittagessen, Abendessen
**Bus:** ca. 4 Std.15 Min
**Gehweg:** ca. 3,5 Std.
**Boot:** ca. 1 Std. 15 Min

### 4. Tag | Schutzgebiet Monte Alto



Nach einem Vogelkonzert in der Morgendämmerung – oftmals wird man auch von Brüllaffen geweckt! – genießen wir ein typisches Frühstück mit „Gallo Pinto“. Wer das Rezept des Gallo Pinto erlernen möchte, kann der Köchin beim Vorbereiten helfen! Danach erforschen wir gemeinsam mit unserem Guide die Artenvielfalt des Waldreservates und lernen auf dem Orchideenpfad die Orchideenarten der Halbinsel Nicoya kennen. Nach einem gemeinsamen Mittagessen verlassen wir Monte Alto in Richtung Meer. Durch die palmenbestandene Hügellandschaft mit riesigen Teakplantagen geht es an die Küste ins gemütlich Sámara, wo wir die nächsten beiden Tage verbringen werden.Übernachtung: Hotel Belvedere, Samara Beach, Giada o.ä.
**Unterkunft:** Sámara
**Verpflegung:** Frühstück
**Bus:** ca. 1 Std. 15 Min.
**Gehweg:** ca. 2 km / ca. 1,5 Std. / ca. 200 Höhenmeter ↑↓

### 5. Tag | Traumstrände in Carillo und Samará



Heute genießen wir den 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). Unsere Reiseleitung ist uns bzgl. Ausflugstipps selbstverständlich sehr gerne behilflich.Übernachtung: Hotel Belvedere, Samara Beach, Giada o.ä.
**Unterkunft:** Sámara
**Verpflegung:** Frühstück

### 6. Tag | Nebelwald Monteverde



Wir verlassen die Pazifikküste und fahren vorbei an der zweitälteste Kolonialkirche des Landes, die aufgrund Renovierungsarbeiten derzeit nur von außen zu bestaunen ist. Weiter geht es bis in die zentrale Cordillera nach Monteverde. Zur Mittagszeit kehren wir bei einer lokalen Künstlergruppe ein und genießen ein gemeinsames landestypisches Mittagessen.Die Nebelwaldregion Monteverde  ist die Wiege des Ökotourismus des Landes und weist eine enorme Artenvielfalt auf. Nebelschwaden umspielen den dichten Urwald und erzeugen eine mystische Atmosphäre inmitten dieses komplexen Ökosystems voller Farben und Gerüche! Übernachtung im Hotel



avenTOURa
Geschäftsführer
Dipl. Betriebswirt
Gerd Deininger
Steuer-Nr.
06 408 / 42 262
USt-IdNr. DE 232 891 992
Handelsregister
Freiburg
HRB 7226
Mehrfacher Preisträger
Goldene Palme
ven Geo Saison
Ausgezeichnet
als nachhaltiger
Reiseveranstalter

Montana Monteverde  o.ä.
**Unterkunft:** Monteverde
**Verpflegung:** Frühstück & Mittagessen
**Bus:** ca. 5 Std.

### 7. Tag | Nebelwaldreservat Santa Elena



Heute lernen wir den artenreichsten aller Tropenwälder kennen, den Nebelwald auf 1800m Höhe. Mit etwas Glück können wir den Quetzal, den Göttervogel der Azteken, entdecken. Dieser Vogel wurde in präkolumbianischen Zeiten wegen seines prachtvollen Gefieders gejagt, welches den Priestern als Kopfschmuck diente. Da er als eine Gottheit verehrt wurde, wurde er jedoch nicht getötet, sondern nur gefangen und wieder freigelassen. Viele Mythen ranken sich um dieses prächtige Tier.Monteverde  ist das erste private Schutzgebiet des Landes, gegründet durch die hier siedelnden US-amerikanischen Quäker, die die Wasserversorgung für ihre Milchwirtschaft sichern wollten. Im Anschluss geht es zurück zum Hotel, wo wir den Rest des Tages Zeit zur freien Verfügung haben. Den Abend lassen wir mit einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.Übernachtung im Hotel Montana Monteverde o.ä.
**Unterkunft:** Monteverde
**Verpflegung:** Frühstück, Abendessen
**Gehweg:** ca. 7,5 km / ca. 3 Std. / ca. 375 Höhenmeter ↑↓

### 8. Tag | Über den Arenalsee bis nach La Fortuna



Entlang einer Panoramastraße der Cordillera fahren wir frühmorgens durch Kaffeeplantagen und Rinderweiden an das Ufer des großen Arenalstausees. Dort steigen wir in ein Boot um, welches uns über den See nach La Fortuna bringt. Während der Fahrt können wir, sofern das Wetter mitspielt, bereits den Bilderbuchvulkan Arenal  bestaunen. Der Nachmittag ist frei und der kleine Ort lädt zum Flanieren ein. Später entspannen wir in den Thermalquellen. Übernachtung im Hotel Arenal Montechiari  o.ä.
**Unterkunft:** La Fortuna
**Verpflegung:** Frühstück & Abendessen
**Bus:** ca. 1 Std.
**Boot:** ca. 45 Min.

### 9. Tag | Wandern auf dem El Silencio Trail



Nach dem Frühstück fahren wir zum Nationalpark Vulkan Arenal, wo wir auf einem Bergpfad an den Hängen des Vulkans Arenal in einem Sekundärwald und Teilen des Primärwaldes wandern. Wir erreichen einen Pfad, der uns zu einem Lavastrom führt, wo wir die Aussicht auf den majestätischen Vulkan Arenal  und den See im Hintergrund bewundern können. Danach kehren wir wieder zurück nach La Fortuna, wo der Nachmittag zur freien Verfügung steht. Am Abend wird uns dann ein leckeres gemeinsames Abendessen serviert.Übernachtung im Hotel Arenal Montechiari o.ä.
**Unterkunft:** La Fortuna
**Verpflegung:** Frühstück & Abendessen
**Bus:** ca. 30 Min.



avenTOURa
Geschäftsführer
Dipl. Betriebswirt
Gerd Deininger
Steuer-Nr.
06 408 / 42 262
USt-IdNr. DE 232 891 992
Handelsregister
Freiburg
HRB 7226
Mehrfacher Preisträger
Goldene Palme
ven Geo Saison
Ausgezeichnet
als nachhaltiger
Reiseveranstalter

**Gehweg:** ca. 6 km / ca. 3 Std. / ca. 150 Höhenmeter ↑↓

### 10. Tag | In den Regenwald nach Sarapiquí



Gestärkt vom Frühstück treten wir unsere Weiterreise Richtung Karibikküste an, doch davor geht es für uns noch nach Sarapiqui. Nach Ankunft erwartet uns hier ein spannender Tag: Wir besuchen die Finca Sura und werden hierbei das landwirtschaftliche, traditionelle Leben im costa-ricanischen Regenwald kennenlernen. Der Finca-Guide wird uns erklären, wie auch heute noch ganz traditionell viele der schmackhaften, einheimischen Produkte auf dem Speiseplan von Hand auf den Höfen hergestellt werden. Ein spannender, authentischer Einblick in das Leben der ländlichen Gegenden Costa Rica´s. Im Anschluss gibt es ein hausgemachtes, leckeres und nahrhaftes Mittagessen zusammen mit den Finca-Arbeitern.Wir haben dann ein wenig Zeit uns im Hotel zu entspannen, bevor wir dann zu einem ganz besonderen Highlightaufbrechen: der Twilight Wanderung im Tirimbina Reservat. Wir starten über eine Hängebrücke bei Dämmerung und machen uns auf die Suche nach den Regenwaldexoten, während des „Schichtwechsels“ im Dschungel. Die Tagbewohner suchen sich ihre Schlafplätze, während die Nachtbewohner langsam aktiv werden. Mit etwas Glück werden wir bunte Froschexoten, Fledermäuse, Spinnen und Schlangen entdecken können.Zur Stärkung gibt es danach im Reservatrestaurant ein gemeinsames Abendessen.Übernachtung im Hotel El Bambu  o.ä.
**Unterkunft:** Sarapiquí
**Verpflegung:** Frühstück, Abendessen
**Bus:** ca. 1,5 Std.
**Gehweg:** ca. 5 km / ca. 2,5 Std.

### 11. Tag | Auf in die Karibik!



Heute treten wir unsere Weiterfahrt nach Cahuita an. Der Weg führt uns vorbei an zahlreichen Ananas- und Bananenplantagen. Langsam nähern wir uns dem kleinen Fischerörtchen, in dem wir die köstliche und reichhaltige karibische Küche kennenlernen dürfen! Am Nachmittag haben wir etwas Zeit, um an den Strand zu gehen. Hier herrscht eine ausgelassene Stimmung, die eine andere, afrokaribische Seite des Landes zeigt. Am Abend können wir uns optional in einem der zahlreichen Restaurants verwöhnen lassen. Wie wäre es mit einem frisch gefangenen, gegrillten Fisch in Kokossauce? Übernachtung im Hotel El Encanto  o.ä.
**Unterkunft:** Cahuita
**Verpflegung:** Frühstück
**Bus:** ca. 3,5 Std.

### 12. Tag | Den Nationalpark Cahuita entdecken!



Heute Vormittag wandern wir durch den Nationalpark Cahuita entlang traumhafter Karibikstrände, wo wir Kapuzineräffchen, Brüllaffen, Faultiere und viele andere Tiere beobachten können. Auf Wunsch kann man den gesamten Nationalpark an der Küste entlang wandern oder aber bei ca. halber Strecke umkehren. Im Anschluss lädt der Palmenstrand ein, die Füße im Sand zu vergraben und die Seele baumeln zu lassen. Der Nachmittag kann frei gestaltet werden: Bei guter Sicht bietet es sich optional an, eine Schnorcheltour am Nationalpark Riff zu unternehmen. Mit etwas Glück gibt es



avenTOURa
Geschäftsführer
Dipl. Betriebswirt
Gerd Deininger
Steuer-Nr.
06 408 / 42 262
USt-IdNr. DE 232 891 992
Handelsregister
Freiburg
HRB 7226
Mehrfacher Preisträger
Goldene Palme
ven Geo Saison
TourCert
Ausgezeichnet
als nachhaltiger
Reiseveranstalter

zahlreiche Meeresbewohner zu entdecken, unter anderem fluoreszierende Fischarten, Rochen, Schildkröten und vieles mehr. Ebenfalls sehr empfehlenswert ist ein Ausflug zum nahe gelegenen Faultier Krankenhaus.Übernachtung im Hotel El Encanto o.ä.
**Unterkunft:** Cahuita
**Verpflegung:** Frühstück
**Gehweg:** ca. 4 Std. / ca. 16 km

### 13. Tag | Die Seele baumeln lassen



Den heutigen Tag können wir ganz nach unseren Wünschen frei gestalten. Unser Reiseleiter steht uns gerne bei Fragen Rund um Tipps & optionalen Ausflugsmöglichkeiten zur Seite. Natürlich können wir den Tag auch ganz entspannt am Strand verbringen. Später treffen wir uns dann wieder um den Abend gemeinsam bei einem typisch karibischen Abendessen ausklingen zu lassen.Übernachtung im Hotel El Encanto o.ä.
**Unterkunft:** Cahuita
**Verpflegung:** Frühstück & Abendessen

### 14. Tag | Zurück nach San José



Nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen von der Karibik. Durch den zweitgrößten Nationalpark des Landes, den Braulio Carrillo Nationalpark hindurch, geht es zurück in die Hauptstadt nach San José. Den restlichen Tag können wir gemütlich in einem der lokalen Restaurants ausklingen lassen. Übernachtung im Hotel Parque del Lago  o.ä.Noch nicht genug von Costa Rica? Verständlich! Verlängern Sie die Reise mit einer individuellen Verlängerung z.B. in Cahuita, Puerto Viejo oder gar Bocas del Toro in Panama. Gerne organisieren wir Ihnen den entsprechend späteren Transfer und die Übernachtung in San José, bevor es zurück nach Hause geht. Sprechen Sie uns hierzu gerne an!
**Verpflegung:** Frühstück
**Bus:** ca. 4 Std.

### 15. Tag | Abreise




Passend zur Abflugzeit werden wir am Hotel abgeholt und zum Flughafen gebracht. Mit vielen spannenden Eindrücken & Erfahrungen treten wir nun unsere Heimreise an.Wir wünschen einen angenehmen Flug!
**Unterkunft:** Abreise
**Verpflegung:** Frühstück
**Bus:** ca. 45 min.

### 16. Tag | Ankunft am Zielflughafen

Willkommen zuhause!
**Unterkunft:** Ankunft am Zielflughafen



aventOURa
Geschäftsführer
Dipl. Betriebswirt
Gerd Deininger
Steuer-Nr.
06 408 / 42 262
USt-IdNr. DE 232 891 992
Handelsregister
Freiburg
HRB 7226
Mehrfacher Preisträger
Goldene Palme
ven Geo Saison
TourCert
Ausgezeichnet
als nachhaltiger
Reiseveranstalter



## Unsere Leistungen

- Internationaler Flug aus Deutschland, Österreich oder der Schweiz nach San Jose und zurück mit Iberia, Lufthansa Group, Air Canada oder United Airlines in der Economyklasse - vorbehaltlich Verfügbarkeit. Bei kurzfristigen Anfragen kann es zu Aufpreisen kommen.Hinweis: Wenn bei einem Termin kein Flug mit angeboten wird (siehe "Termine & Preise"), suchen wir hierbei für Sie gerne eine passende Flugverbindung heraus.
- 14 Übernachtungen in kleinen Hotels & Lodges mit täglichem Frühstück
- Programm 2026: 6 x Halbpension; 2 x Vollpension
- An Tag 3 Übernachtung in einfacher Urwaldlodge
- Deutschsprachige, qualifizierte Reiseleitung.

Hinweis: in Ausnahmefällen kann auch eine englischsprachige Reiseleitung eingesetzt werden.

- Alle Transfers im privaten Kleinbus
- Exkursionen und Eintrittsgelder für Besuchs-/Besichtigungsprogramm
- Reiseführer Costa Rica & weitere Reiseinformationen
- Hochwertiges Giveaway
- Zertifikat für die Unterstützung des Aufforstungsprojekts „Monte Alto“

## Nicht enthaltene Leistungen

- als optional gekennzeichnete Ausflüge & Eintrittsgelder
- Persönliche Ausgaben und Trinkgelder
- Nicht genannte Mahlzeiten & Getränke
- Internationaler Flug bei entsprechend ausgewiesenen Terminen

## Details zur Reise

- Eine Unterbringung im EZ kann in Monte Alto nicht garantiert werden
- Flughafentransfers sind nur am Tag der An- und Abreise inklusive (nur bei Ankunft mit inbegriffenem Flug) - andernfalls gegen Aufpreis.
- Programmänderungen vorbehalten
- Anforderungen: guter Gesundheitszustand & gute Grundfitness: Je nach Reisezeit sehr hohe Temperaturen und Luftfeuchtigkeit. Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie den körperlichen Anforderungen gewachsen sind, stehen wir sehr gerne für ein klärendes Gespräch zur Verfügung!
- Die Daten (wie Reisezeiten, Distanzen, etc.), welche in den Tages- und Aktivitätsbeschreibungen zu finden sind, sind stets eine voraussichtliche Angabe und unterstehen operativen Änderungen vor Ort. Diese Angaben sind keine



avenTOURa
Geschäftsführer
Dipl. Betriebswirt
Gerd Deininger
Steuer-Nr.
06 408 / 42 262
USt-IdNr. DE 232 891 992
Handelsregister
Freiburg
HRB 7226
Mehrfacher Preisträger
Goldene Palme
ven Geo Saison
Ausgezeichnet
als nachhaltiger
Reiseveranstalter



vertragliche Zusicherung der Umsetzung entsprechender Kilometer- und Zeitangaben, da diese den jeweiligen örtlichen Gegebenheiten unterliegen. Die Zeitangaben sind als reale Fahr-, bzw. Wanderzeiten zu verstehen, zu denen dann noch Pausen für Fotos, etc. hinzukommen.

Weitere Informationen können Sie unserem Detailprogramm entnehmen

Detailprogramm Wanderreise 2026



Geschäftsführer
Dipl. Betriebswirt
Gerd Deininger

Steuer-Nr.
06 408 / 42 262
USt-IdNr. DE 232 891 992

Handelsregister
Freiburg
HRB 7226

Mehrfacher Preisträger
Goldene Palme
ven Geo Saison

Ausgezeichnet
als nachhaltiger
Reiseveranstalter