

+49 7964 92 1000 | [www.launer-reisen.de](http://www.launer-reisen.de) | [info@launer-reisen.de](mailto:info@launer-reisen.de)



COSTA RICA

## Costa Rica Aktivreise

CRC-COSTA-R-AC-AV



- Wunderschöne Biketour am Arenalsee
- Möglichkeit zum Kanufahren, Reiten, Rafting
- Wanderung mit Ausblick auf den Vulkan Arenal
- Relaxen und auch Surfen am Strand von Sámara

16 Tage schon ab 4990,- €

## Multiaktivreise - wandern, biken und andere Aktivitäten

Auf dieser Multiaktivreise erleben wir die fantastischen Naturwunder der klassischen Destination für Öko-Tourismus beim Wandern, Biken und anderen Aktivitäten mit der richtigen Portion Spaß! Wir haben das wichtigste vororganisiert und bieten zahlreiche abenteuerliche Unternehmungen. Vor allem während des 4-tägigen Aufenthalts am Pazifikstrand kann der Tagesablauf aber auch selbst ganz nach Lust und Laune bestimmt werden. Genießen, Spaß haben und ein faszinierendes Land entdecken. Costa Rica - pura vida!

### 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 "Reisetermine"), suchen wir hierbei für Sie gerne eine passende Flugverbindung heraus.

- 14 Übernachtungen in Hotels und Lodges inkl. tägliches Frühstück

- Halbpension an den Tagen 4, 5, 7, 9 und 10

Hinweis: Die Termine der Mahlzeiten können unter Umständen vom Programm abweichen, werden in Ihrer Anzahl jedoch immer gleichbleibend sein.

- Wasser, Säfte, Früchte & Snacks während der Biketouren (inkl. Wasserflasche)

- Lokale deutschsprachige Reiseleitung

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

- Flughafentransfer am Ankunftsstag inkl. Meet & Greet

- Transport im modernen Fahrzeug

- Privattransfer von Samara nach San José an Tag 14 (ohne Guide)

- Flughafentransfer am Abflugtag

- Bereitstellung von Mountain-Bikes mit Helm an Tag 4, 7, 9, 11

Hinweis: Mountainbikes in diversen Größen: für Personen mit einer Körpergröße unter 160 cm verfügen wir über Fahrräder der Größe XS, eine Größe darunter kann nicht garantiert werden.

- Eintritte für Besichtigungen, Nationalparks etc.

- Genannte Aktivitäten und Exkursionen

- Reiseführer Costa Rica & Praktische Reiseinfos

- Hochwertiges Giveaway

Hinweis: Die Termine der Mahlzeiten können unter Umständen vom Programm abweichen, werden in Ihrer Anzahl jedoch immer gleichbleibend sein.

### Nicht enthaltene Leistungen

- persönliche Ausgaben & Trinkgelder

- als optional gekennzeichnete Ausflüge & Eintritte

- nicht genannte Mahlzeiten & Getränke

- Krankenversicherung

- Klickschuhe/Pedale können leider nicht vor Ort bereitgestellt werden, aber selbst mitgebrachte KlickschuhPedal Kombinationen installieren wir gerne kostenfrei vor Ort.

## Allgemeines zur Reise

---

### Reiseprofil

## Siehe Reiseverlauf

## Informationen

**Impfbestimmungen:** Für Europäische Reisende sind derzeit keine Impfungen für die Einreise nach Costa Rica vorgeschrieben. Bitte überprüfen Sie, ob die üblichen Impfungen wie Polio, Tetanus und ggf. Typhus ihre Wirksamkeit noch nicht verloren haben. Costa Rica hat ein vorbildliches Gesundheitssystem – hier werden Sie im Notfall gut versorgt. In San José gibt es englisch- und deutschsprachige Ärzte.

**Ideale Reisezeit:** ganzjährig bereisbar

**Visum/Pass:** keine Visumpflicht; Reisepass mind. 6 Monate gültig. Für den Flug über die USA müssen die dort geltenden Einreisebestimmungen beachtet werden.

Die Ausreisesteuer in Höhe von 29 USD ist bereits im Flugpreis enthalten

In Costa Rica besteht Helmpflicht!

## Reisebedingungen

min. 8 max. 14 Personen bei einer Absagefrist bis 21 Tage vor Reisebeginn. Stornostaffel laut Reisebedingungen des Veranstalters.

## Reiseroute

---

### 1. Tag: Anreise (ca. Flug: 14 Std. 30 Min. / Transfer: 30 Min.)

Willkommen in Costa Rica! Bei Ankunft am Flughafen werden wir bereits von unserer Reiseleitung erwartet. Nach einem kurzen Meet & Greet geht es schließlich zum Hotel nach San José. Hier können wir uns nun erst einmal vom langen Flug erholen. Übernachtung im Parque del Lago Boutique Hotel

### 2. Tag: Nationalpark Vulkan Irazu & Stadtbesichtigung Cartago

Nach dem Frühstück geht es zunächst in den "Gemüsegarten" Costa Ricas an den Hängen des Vulkans Irazú . Hier werden Kartoffeln noch auf 3.000 m Höhe angebaut! In der indigenen Sprache wird der Vulkan Irazú „grollender Berg“ genannt und ist mit 3.432 m der höchste und auch aktivste Vulkan Costa Ricas. Bei klarer Sicht kann man am Gipfel sogar 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 zur türkis schimmernden Schwefellagune des 1.050 m breiten und 300 m tiefen Hauptkraters führt (Hinweis: die Lagune ist meist nur während der Regenzeit zu sehen). Danach geht es für uns zur malerischen Altstadt in Cartago, wo wir mit unserem Reiseleiter auf den Spuren der Geschichte das Stadtzentrum erkunden. Hier haben wir auch die Möglichkeit ein Mittagessen auf eigene Kosten zu genießen und einen ATM aufzusuchen. Anschließend machen wir uns wieder auf den Weg zurück. Wir werden außerdem unseren Bike-Guide treffen, der mit uns eine kurze Probe der Räder durchführt, damit wir optimal auf unsere vor uns liegende Abenteuer vorbereitet sind. Zum Abschluss des Tages erwartet uns ein Abendessen im Hotel. Übernachtung im Parque del Lago Boutique Hotel (F/-A)

Bus: ca. 2 Stunden

Gehweg: ca. 3 km / ca. 1,5 - 2 Stunden auf ca. 3400 m Höhe // Schwierigkeitsgrad 1 von 3

### **3. Tag: Kaffee- und Schokoladentour in der Region Sarapiquí**

Den heutigen Tag beginnen wir mit einer Kaffeetour, wo wir einiges über Anbau, Ernte, Produktion & Geschichte des Kaffees lernen werden. Über die Zentral-Cordillera geht es im Anschluss durch die Nebel- und Regenwälder bis nach Puerto Viejo de Sarapiquí. Am frühen Nachmittag unternehmen wir eine „Schokoladentour“ im Tirimbina Regenwaldreservat (o.ä.) und erfahren nicht nur viel spannendes und Wissenswertes über die Geschichte des Kakaoanbaus, sondern haben auch die Möglichkeit eine der köstlichsten Leckereien des Regenwaldes zu probieren! Übernachtung in Sarapiquis Rainforest Lodge (F/-/-)

Bus: ca. 2,5 Stunden

### **4. Tag: Bootsausflug - durch den Dschungel - Abenteuer Nachtwanderung**

Heute frühstücken wir früh, denn es wird ein langer Tag. Nach unserem typischen Frühstück fahren wir zum Hafen des Sarapiquí-Flusses, wo das Boot auf uns wartet, um uns zu einer Tour auf diesem majestätischen Fluss zu bringen. Hier werden wir eine Vielzahl von Fauna und Flora beobachten können. Unser Reiseleiter wird uns hierbei über die Bedeutung des Flusses und seine Rolle in der Geschichte der Region erklären. Wir werden an den Wäldern der Organisation für tropische Studien OTS vorbeikommen, einem Tierschutzgebiet, in dem wichtige Studien zur Erhaltung der Tiere durchgeführt werden.

Nach einer zweistündigen Fahrt erreichen wir die Gemeinde Los Arbolitos, ein Dorf, das 1964 in der Zeit des Booms der Bananenplantagen gegründet wurde. Los Arbolitos ist ein typisches ländliches Dorf in Costa Rica, sehr malerisch, wo unser Fahrradpersonal mit Obst und Wasser auf uns wartet, um Energie für unsere erste Radtour der Reise zu sammeln.

Wir radeln auf einer Schotterstraße durch Bauernhöfe und Teile des Sekundärwaldes, wo uns der Gesang der Aras und Tukane begleitet, zwischen ländlichen Dörfern des echten Costa Rica. Nach 15 km Schotterstraße biegen wir auf eine Asphaltstraße ein, die uns durch Bananenplantagen nach Puerto Viejo de Sarapiquí führt, wo uns ein Bad im Swimmingpool des Hotels erwartet.

Heute Abend genießen wir dann ein leckeres Abendessen im Tirimbina Reservatrestaurant und begeben uns zu einer Nachtwanderung, auf welcher wir die verschiedensten Exoten per Nacht bestaunen und das Leben des Dschungels in der Nacht kennenlernen können. Übernachtung in Sarapiquis Rainforest Lodge (F/-/-)

Gehweg: ca. 4 km / ca. 2 Stunden

Fahrrad: ca. 28 km / 430 Höhenmeter / hügelig / Schwierigkeitsgrad 1 von 3

### **5. Tag: Paddeln auf dem Rio San Carlos**

Boca Tapada liegt in der Nähe der Mündung des Flusses San Carlos im nördlichen Tiefland Costa Ricas und ist für seinen Ökotourismus bekannt, da es eine reiche Vielfalt an Fauna und Flora aufweist. Dieses abgelegene Gebiet ist geprägt von endlosen Ananas- und Zuckerrohrplantagen, üppigem tropischen Dschungel und ausgedehnten Feuchtgebieten und ist bekannt als einer der letzten verbliebenen Nistplätze des vom Aussterben bedrohten Großen Grünen Aras. Besuchen Sie das Maquenque Wildlife Refuge und den Biological Corridor, wandern Sie durch den dichten Wald oder entspannen Sie sich einfach in einer Hängematte und lauschen Sie den Klängen der Natur. Neben den endemischen Aras können Vogelbeobachter über 400 weitere Arten beobachten, darunter den Rufescent Tiger Heron, den exotischen Dusky Antbird und den Keel-billed Toucan.

Über San Miguel und Pital geht es weiter in das Tiefland von San Carlos nach Cuyito, am Ufer des Río San Carlos gelegen. Dort steigen wir in bequeme Kayaks um und befahren den ruhigen Regenwaldfluss bis zu unserer verborgenen Lodge, von der wir heute und morgen den Regenwald erkunden werden. Während der Tour sind wir so langsam unterwegs, sodass wir mit Hilfe unserer Guides so viele Tiere wie möglich entdecken und beobachten können. Unterwegs machen wir einen Stopp für ein gemeinsames Picknick. Nach Ankunft genießen wir ein gemeinsames

Mittagessen in der Lodge. Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung. Wir können die Ruhe und Zeit in der Natur genießen oder einen kleinen Streifzug durch den Regenwald in Eigenregie unternehmen. Übernachtung in Boca Tapada Lodge (F/M/-)

Bus: ca. 2 Std.

Boot: Kajak Tour ca. 2 Std. / Schwierigkeitsgrad 2 von 3

## **6. Tag: Dschungel satt**

Wir streifen achtsam und mit viel Ruhe geführt von unserem naturkundigen Guide durch den tropischen Primärwald: Ein etwa 8 km langer Pfad ermöglicht einmalige Entdeckungen in diesem Naturparadies, das eine unvorstellbare Vielfalt an Tieren und Pflanzen bietet: rote und grüne Pfeilgiftfrösche, Affen, und über 350 Vogelarten, darunter Papageien, Tukane und Kolibris. Die Gegend ist auch Hauptnistplatz des Grünen Ara, von dem in Costa Rica nur noch ca. 200 Exemplare leben. Am Rande des Regenwaldes laden mehrere Lagunen zur »Wasserpirsch« in bereitstehenden Kanus ein (optional). Hier lassen sich eine Vielzahl von Bromelien, Fledermäuse, die über das Wasser laufenden »Jesus-Christus«- Eidechsen und am Abend auch Kaimane hautnah beobachten. Unvergesslich sind auch die Abende auf der Terrasse bei einem kühlen Drink, untermauert vom Konzert der Dschungelbewohner. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung, wir können zum Beispiel an einer optionalen Bootstour durch den

Regenwald teilnehmen und den idyllischen Fluss entlanggleiten. Übernachtung in Boca Tapada Lodge (F/-/)

Gehweg: ca. 8 km / ca. 3 Stunden / Schwierigkeitsgrad 1 von 3

Boot: ca. 2,5 bis 3 Stunden

## **7. Tag: Radtour im Tiefland und entspannen in den Thermalbädern von La Fortuna**

Wir nehmen Abschied von unserer Dschungellodge und satteln unsere Bikes, denn wir fahren von Boca Tapada durch Tiefland bis Richtung Pital. Wir haben die Möglichkeit, die Natur um uns herum mit einer frischen Brise in unserem Gesicht zu genießen und mit ein bisschen Glück den ein oder anderen Exoten in den Baumwipfeln zu erspähen. Danach steigen wir wieder in den Bus und legen das restliche Stück bis nach La Fortuna zurück. Bei guten Wetterverhältnissen können wir bereits bei Ankunft den majestatischen Vulkan in seiner vollen Pracht bestaunen. Zum Abend hin gönnen wir uns zum Abschluss des Tages ein entspannendes Bad in den heißen Quellen der Eco Termales Hot Springs oder einer vergleichbaren Thermalquelle und beenden den Tag mit einem gemeinsamen Abendessen. Übernachtung im Hotel Arenal Montechiari (F/-/A)

Bus: ca. 1,5 Std.

Fahrrad: ca. 35km / ca. 2 Stunden / Schwierigkeitsgrad 2 von 3

## **8. Tag: Nationalpark Vulkan Arenal - El Silencio Trail**

Den heutigen Tag beginnen wir mit einer Wanderung im Nationalpark Vulkan Arenal. Die Vegetation, die sich uns hier bietet, ist erst nach dem historischen Ausbruch 1968 entstanden. Sehr beeindruckend, wie sich die Natur diesen einst zerstörten Lebensraum wieder zurückgenommen und mit Leben gefüllt hat. Wir wandern auf dem „El Silencio“ Trail zu den erkalteten Lavafelsbrocken. Mit etwas Glück können wir Faultiere, Brüllaffen, Kolibris und andere Vogelarten beobachten. Der Nachmittag steht für verschiedene, optionale Aktivitäten zur freien Verfügung. Unsere Reiseleitung ist uns bezüglich Tipps & Ausflugsmöglichkeiten natürlich sehr gerne behilflich. Übernachtung im Hotel Arenal Montechiari (F/-/)

Gehweg: ca. 7 km / ca. 3 Stunden / Schwierigkeitsgrad 2 von 3

## **9. Tag: Biken von Nuevo Arenal nach Rio Celeste**

Nach dem Frühstück wartet das nächste Abenteuer auf uns! In der Region um den Arenal lässt es sich auch fantastisch

Biken! Auf unserer ersten Etappe fahren wir den von üppiger tropischer Vegetation umsäumten Arenalsee mit den Mountainbikes entlang, die uns ab heute für die nächsten Tage zur Verfügung stehen. Bei einem grandiosen Blick auf den Vulkan Arenal und das pazifische Tiefland geht es bis nach Nuevo Arenal. Dort satteln wir ab und es geht per Tourbus weiter zum Nationalpark Vulkan Tenorio und Rio Celeste. In der Lodge angekommen können wir uns dort noch etwas auf eigene Faust umschauen, bevor wir uns für ein gemeinsames Abendessen wieder zusammenfinden.

Übernachtung in Celeste Mountain Lodge (F/-A)

Bus: ca. 75 km / 2 Stunden

Fahrrad: ca. 40 km / ca. 2 - 3 Stunden / ca. 300 Hm / Schwierigkeitsgrad 2-3 von 3

Hinweis: Alle Biketouren finden mit einem Begleitfahrzeug statt, so dass man auch jederzeit absatteln und mit dem Bus weiterfahren kann.

## **10. Tag: Nationalpark Vulkan Tenorio & Rio Celeste**

Heute unternehmen wir eine mittelschwere Wanderung zum Rio Celeste. Es bieten sich großartige Blicke auf den umgebenden Regenwald. Wir besuchen den Färberplatz, tief im tropischen Wald gelegene, unterirdisch gespeiste Heißwasserquellen sowie den eindrucksvollen Wasserfall. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Wir entspannen in unserer Lodge oder planen optional einen eigenen Ausflug. Unser Guide hält die entsprechenden Tipps bereit. Heute Abend treffen wir uns dann wieder für ein

gemeinsames Abendessen. Übernachtung in Celeste Mountain Lodge (F/-A)

Verpflegung: Frühstück & Abendessen

Gehweg: ca. 6 - 8 km / ca. 3 Stunden / Schwierigkeitsgrad 2 von 3

## **11. Tag: Bike Tour durch die Bajuras und über die Puente de La Amistad nach Nicoya**

Heute verlassen wir unser Hotel in Rio Celeste und fahren in die Gegend von Samara, aber zuerst machen wir unsere letzte Fahrradtour. Diese Tour ist ein Spektakel des Trockenwaldes, wo wir 20 km lang über fast autofreie Straßen fahren können, zwischen Rinderfarmen und Teakholzplantagen, Dörfern mitten im Nirgendwo und vielen Guanacaste-Bäumen, unserem Nationalbaum. Wir fahren durch die berühmten „Bajuras“, wie sie die Ebenen in Costa Rica nennen, das Land unserer „Sabaneros“, unserer Cowboys. Dann erreichen wir die Autobahn, auf der wir nur 3 km fahren, aber die Gelegenheit haben, die Puente de La Amistad zu überqueren, die längste Brücke Costa Ricas, die über den majestätischen Tempisque-Fluss führt, und in der Ferne können wir den Nationalpark Palo Verde sehen, ein Schutzgebiet für Wasservögel. Sobald wir die Brücke überquert haben, bieten unsere Mitarbeiter Snacks und Getränke an und verabschieden sich für die Rückfahrt nach San Jose. Wir hingegen werden die nächsten Tage ganz entspannt am Strand verbringen. (F/-/)

Bus: ca. 195 km / ca. 4 Stunden

Fahrrad: ca. 23km / ca. 2 Stunden / ca. 140 Höhenmeter / Schwierigkeitsgrad 2 von 3

## **12. Tag: Ocean Safari**

Wir steigen an Bord eines Bootes und erkunden auf dieser geführten Tour die Gegend um den Strand Samaras. Das klare Wasser ist die Heimat von Großen Tümmlern und Fleckendelfinen und dient auch als Wanderroute für Buckelwale, die zu bestimmten Zeiten des Jahres nach Süden ziehen. Nach der Delfinbeobachtung können wir die Unterwasserwelt auf eigene Faust mit Schnorchelausrüstung erkunden. Die Tour ist für alle Altersgruppen und Schwierigkeitsgrade geeignet. Übernachtung im Hotel Belvedere (F/-/)

Boot: ca. 3 Stunden

## **13. Tag: Die Seele baumeln lassen**

Heute genießen wir unseren freien Tag und lassen ganz nach dem Motto "Pura Vida" unsere Seele baumeln oder wir unternehmen optional auf eigene Faust eine der zahlreichen Ausflüge, die vor Ort angeboten werden. Übernachtung im Hotel Belvedere (F/-/-)

## **14. Tag: Zurück nach San José**

Morgens haben wir nochmals etwas Freizeit, um den Strand zu genießen. Gegen 10 Uhr heißt es dann Abschied nehmen von unserem kleinen Strandparadies. Mit dem Transfer Bus geht es zurück nach San José, wo wir gegen Abend eintreffen. (F/-/-)

Bus: ca. 220 km / ca. 6,5 Stunden

## **15. Tag: Abreise (ca. Transfer: 30 Min. / Flug: 14 Std. 30 Min.)**

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 guten Flug! (F/-/-)

## **16. Tag: Ankunft in der Heimat**

Ankunft am Zielflughafen. Willkommen zuhause!

---

## **Unterkunft**

### **Hotel**

Die Übernachtungen finden üblicherweise in Mittelklassehotels (am Landesmaßstab bewertet) statt. Ihre Zimmer verfügen in den Hotels alle über ein eigenes Badezimmer.

Da wir teilweise bei Kooperativen oder Bauerinitiativen zu Gast sind, bitten wir Sie, sich auf den etwas einfacheren Standard dieser Unterkünfte einzustellen. Einzelzimmer können an diesen Tagen nicht immer garantiert werden.

## Termine und Preise

Folgende Termine werden ohne Flug angeboten (Gerne machen wir Ihnen ein Flugangebot):

07.11.2025

Bei folgendem Termin ist der Flug im Preis inkludiert:

03.01.2026

14.02.2026

04.07.2026

01.11.2026

12.12.2026

Reisetermin	Unterkunft	Preis p.P
≡ 14.2. – 1.3.2026 Sa – So	≡ Doppelzimmer	€ 4990
	≡ Einzelzimmer	€ 5785
≡ 4. – 19.7.2026 Sa – So	≡ Doppelzimmer	€ 5190
	≡ Einzelzimmer	€ 5985
≡ 1. – 16.11.2026 So – Mo	≡ Doppelzimmer	€ 5290
	≡ Einzelzimmer	€ 6085
≡ 12. – 27.12.2026 Sa – So	≡ Doppelzimmer	€ 5290
	≡ Einzelzimmer	€ 6085

## Bilder und Eindrücke

