



NIC-CRC-PAN-RAD



3 Länder Cycling Radreise Nicaragua Costa Rica und Panama

- per Bus und Mountainbike zum aktiven Vulkan Rincón de la Vieja in Costa Rica
- vielfältige Tier- und Pflanzenwelt in der Nebelwaldregion Boquete in Panama
- der Nicaraguasee mit der Vulkaninsel Ometepe

20 Tage

Mittelamerika per Bike - Panamericana

Diese Reise ist derzeit leider nicht im Programm, wir haben für Sie folgende Alternative im Programm: [/radreise-durch-ganz-cuba.html](#)

Gerne können Sie uns kontaktieren, um zu erfahren wann diese Reise wieder im Programm ist. Auch wenn Sie eine Gruppe oder ein Verein sind und Interesse haben, diese Reise speziell mit Ihrer Gruppe durchzuführen, kontaktieren Sie uns jederzeit unter 07964 – 92 1000 oder per Mail: info@launer-reisen.de

Mit dieser Reise erleben Sie eine Reise der absoluten Kontraste. Die Länder sind durch die Panamericana zwischen Alaska und Feuerland verbunden. Erleben Sie unterschiedlichste Landschaften in 3 kleinen Ländern von Zentralamerika. Wenn schon dann doch gleich "3 auf einen Schlag". Die Tour begeistert durch ihre Verschiedenheit.

Nicaragua bietet eine faszinierende Mischung aus Kultur, Natur und aktueller Zeitgeschichte. In dem noch wenig bereisten Land werden Sie als Gast herzlich willkommen geheißen. Sie können in der Kolonialstadt Granada zwischen engen Gassen, großartigen Gebäuden und herrlichen Plätzen viele überraschende Entdeckungen machen. Der Nicaraguasee mit der Vulkaninsel Ometepe, dem Archipel Solentiname sowie den vielen kleinen Isletas bietet eine einzigartige Kulisse. Noch ist Nicaragua ein echter Geheimtipp, mit Naturwundern, dem Erbe der Mayanga-Indianer, außerordentlichen Kolonialstädten, einer großartigen Geschichte und fesselnden Begegnungen mit interessanten und liebenswerten Menschen.

Die wichtigsten Punkte in Nicaragua:

Managua - Kolonialstadt Granada – Nicaraguasee – Nationalpark Vulkan Masaya und Kunsthandwerkermarkt Masaya – Die Weissen Dörfer – Laguna Apoyo – Vulkaninsel Ometepe – Rivas

Costa Rica ist ein Natur- und Tierparadies. Sie fahren per Bus und Mountainbike zum aktiven Vulkan Rincón de la Vieja sowie zu den Traumstränden der Pazifikküste und lernen dabei das Land in seiner verschwenderischen Vielfalt an Flora und Fauna aus der Nähe kennen.

Die wichtigsten Stationen Costas Ricas sind:

Finca Cañas Castillo - Nationalpark Rincón de la Vieja – Halbinsel Nicoya – Guaitil - Nicoya - Pazifikstrände Sámara, Carillo, Camaronal, Islita, Bejuco, Coyote – Waldreservat Karen Mogensen - Jicaral – Golf von Nicoya - Playa Naranjo – Puntarenas – Tárcoles – Waldreservat Los Campesinos – Bahía Ballena (Walbucht) – Palmar: Esferen – San Vito

Panamá ist ein kontrastreicher Abschluß Ihrer Reise. Neben der modernen Panamá-Stadt und dem Panamá-Kanal bietet das kleine Land, welches Mittelamerika mit Südamerika verbindet, eine enorm vielfältige Tier- und Pflanzenwelt in der Nebelwaldregion Boquete und den noch unberührten Stränden der Pazifikküste. Gehen Sie mit uns auf diese faszinierende Tour!

Die wichtigsten Stationen von Panama sind:

Río Sereno - Volcán - San Francisco – Boquete – David – Boca Chica – Penonome - El Valle – Panamá – Stadt - Kanal

Ihre Reiseexperten von Launer sagen:

Eigentlich wollten wir im Frühjahr 17 "nur" das "Naturland" Costa Rica bereisen. Unser quirliger Radguide "Dani" überzeugte uns jedoch ein paar TAGE Urlaub dran zu hängen. So haben wir mit Nicaragua - Costa Rica und Panamá eine interessante Kombination entwickelt. Die lange Anreise alleine ist zu "schade" für nur ein Land. Dem stimmen wir heute voll und ganz zu! Probieren Sie es aus! Paul u. Barbara Launer

Leistungen

- Transporte/Transfers in privaten Kleinbussen + öffentlichen Bussen
- Mountainbikes vom 2. – 17. Tag
- 18 Übernachtungen mit Frühstück in den genannten Hotels (oder gleichwertig) im Doppelzimmer
- 9 weitere Mahlzeiten (Mittag oder Abend)
- alle im Programm genannten Aktivitäten
- Eintrittsgelder der im Programm genannten Aktivitäten
- Qualifizierter englischsprachiger Reiseleiter während der kompletten Tour

Nicht enthalten:

- Internat. Flug (Hinflug nach Managua u. Rückflug ab Panama) Gerne buchen wir für Sie die Flüge (i.d.R. ab 800,- €)
- Einreise- und Ausreisegebühren nach Nicaragua, Costa Rica und Panamá
- pers. Ausgaben/Trinkgelder u. fakultative Exkursionen/Eintritte

Allgemeines zur Reise

Reiseprofil

Das feuchtheiße Klima der Tropen verlangt dem aktiven Urlauber mehr ab, als er dies in europäischen Breitengraden gewöhnt ist; diese Fahrradtour ist für anspruchsvolle Biker, Sie benutzen Mountainbikes und bewegen sich auf dem Niveau 3-4. Wir radeln in den drei Ländern jeweils auf verkehrsärmeren Straßen auf ausgewählten Abschnitten (Asphalt und unbefestigten Waldwegen sowie Schotterpisten). Beim Fahrradfahren ist unser Begleitfahrzeug i.d.R. immer präsent, so dass Sie jederzeit in Ihr „Taxi“ umsteigen können (außer Tage 2, 4, 6, 7, 10).

Informationen

- Vorgeschriebene Impfungen: Keine / Empfohlen: Hepatitis A, Tetanus und Diphtherie / Malariaphylaxe nicht notwendig, Standby sinnvoll
- Anforderungen: Guter Gesundheitszustand, normale Grundfitness
- Visum/Pass: keine Visumpflicht, 6 Monate gültiger Reisepass
- Anreise / Rail & Fly
Wir haben für Sie mit der DB einen sehr günstigen Tarif für Rail&Fly. Das Ticket für Ihre Hin- und Rückfahrt bieten wir zum Preis von 75 € (1. Klasse 138 €) an. Bitte teilen Sie uns dies mit, wenn Sie die Flüge über uns buchen.
- Flüge: Sollten Sie Ihre Flüge nicht über uns buchen, bitte fragen Sie, ob die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Am sichersten ist es, wenn Sie die Reise samt Flug in einem über uns buchen.

Reisebedingungen

Mindestteilnehmer: 8 max. 12, bei einer Absagefrist bis 30 Tage vor Reisebeginn. Stornostaffel lt. Reisebedingungen des Veranstalters. Bei der Tour handelt es sich um eine Partnertour.

Reiseroute

1. Tag: Flug nach Nicaragua - Ankunft in Managua - Granada

Ankunft am Flughafen von Managua. Abholung & Transfer nach Granada, der gut erhaltenen Kolonialstadt, am Binnenmeer Nicaraguasee gelegen und ehemaliges Verwaltungszentrum der spanischen Kolonialmacht für den Süden Zentralamerikas. Nachdem Sie unser Hotel im Zentrum bezogen haben, bieten wir Ihnen einen Spaziergang im Zentrum an, um die bezaubernde Atmosphäre des Stadtparks und des Boulevards zum See mit vielen Restaurants und Cafés

sowie den Kutschen auf sich wirken zu lassen. (-/-/-)

2. Tag: Kolonialstadt Granada: Stadtführung – Nicaragua-See - Isletas

Unsere heutige Einstimmungsfahrt per Bike ist gleichzeitig eine historisch-kulturelle Stadtführung: Fahrt zum beeindruckenden Friedhof mit den pompösen Gräbern der spanischen Eroberer und wichtigen Persönlichkeiten der Geschichte des Landes. Dann gehts zurück ins historische Zentrum mit Besuch des Convento San Francisco, welcher für seine eindrucksvollen indianischen Steinfiguren bekannt ist, Sie besuchen das Kulturzentrum "Casa de los 3 Mundos", gegründet von dem deutschen Schauspieler Dietmar Schönherr, und die Kathedrale. In der Hängematten-Werkstatt, einem Projekt behinderter Jugendlicher, das die besten Hängematten der Region herstellt, essen Sie zu Mittag. Danach radeln Sie zum Nicaraguasee vor den Toren der Stadt, wo die spanischen Galeeren anlegten, ursprünglich der "Lago Cocibolca", und zu den Isletas, den vorgelagerten Inseln im See. Hier besteht die Option, eine Fahrt im Motorboot oder Kayak um die vielen kleinen Inseln zu unternehmen. (ca. 25km, Flachland, leicht) (F/M/-)

3. Tag: Vulkan & Markt Masaya

Heute fahren Sie auf den aktiven Vulkan Masaya (35km, leichte Steigung) und lernen den umliegenden Nationalpark kennen, wo Sie auch das Informationszentrum besuchen. Von der Kraterspitze, auf der man aufgrund der Schwefeldämpfe nur kurz verweilen darf, hat man einen beeindruckenden Blick auf das Tiefland zwischen Nicaragua- und Managuasee. Danach besuchen Sie den typischen Stadtpark mit Kolonialkirche und den berühmten Kunsthandwerksmarkt von Masaya. Von hier fahren Sie wieder zurück (leicht bergab 35km) nach Granada und haben nochmals Zeit, diese einmalige Stadt zu geniessen. (70 km (2x35 km), leichte Steigung, 300 HM, 5 h, mittelschwer) (F/-/-)

4. Tag: Die Weissen Dörfer - Laguna de Apoyo

Heute fahren wir durch die traditionellen "Pueblos Blancos", die "Weissen Dörfer", bekannt für ihre Volksfeste und Möbelproduktion, sowie als Geburtsort von Sandino, dem ersten Revolutionär des Landes, der den US-Amerikanern die Stirn geboten hat. Von Granada fahren Sie nach Diriomo (16 km), weiter nach Diriá (1 km) und San Juan(12) nach Catarina (2 km) mit weitem Blick auf die Laguna Apoyo, ein ehemaliger Krater, und im Hintergrund auf Granada und den Nicaraguasee. (ca. 46 km, 3-4 h, 300 HM) (F/-/-)

5. Tag: Nandaime – Panamericana - Vulkaninsel Ometepe – Finca Porvenir - Steinzeichnungen

Heute verlassen Sie Granada und radeln auf Nebenstrassen nach Nandaime (25km), das an der Panamericana liegt, und fahren dann per Bus den Cocibolcasee entlang nach Süden bis Rivas/San Jorge, wo wir die Fähre auf die Vulkaninsel Ometepe nehmen, - unserem heutigen Highlight. Schon während der Fahrt bietet die aus zwei Vulkanen, Maderas und Concepción, und dessen Ausläufern bestehende Insel einen imposanten Anblick. Sie kommen in San José an und radeln an kleinen Dörfern und am Strand von Santo Domingo entlang zu unserer Lodge Finca Porvenir (10 km flach). Die Lodge ist Teil einer grossen Finca, die viele landwirtschaftliche Produkte - wichtig für den Export des Landes – produziert und umgeben von tropischer Vegetation. Am Nachmittag lernen wir die typischen archäologischen Ausgrabungen Ometepes,

vorkolumbianische Steinzeichnungen, auf dem Grundstück der Finca Porvenir kennen. (ca. 44 km (25 + 19) ca 4h, mittel) (F/-/A)

6. Tag: Volcán Maderas – Strand - Ojo de Agua

Heute wandern wir quer durch die Finca Porvenir, durch Obstplantagen, Bohnenfelder und Wälder, wo man oft Brüllaffen beobachten kann, in den Nationalpark Vulkan Maderas ein Stück weit den Vulkan hinauf bis zum Mirador (Aussichtspunkt). Wer möchte, kann auch mit dem Guide der Lodge den Vulkan komplett besteigen (8-9 Stden). Nachmittag zur freien Verfügung zum Relaxen in der Lodge, am Strand des Sees oder im Ojo de Agua (ein kleiner See) zu schwimmen. (Wandern 3-8 km, ca. 3h, mittel) (F/M/A)

7. Tag: Inselrundfahrt um den Vulkan Concepción – Moyogalpa - Altagracia

Heute umrunden Sie per Rad den Vulkan Concepción und fahren über den Hafen Moyogalpa nördlich um den Vulkan nach Altagracia, der tyischen alte Hauptstadt der Insel. (30 km flach, 85 Hm, 3-4 h, leicht) (F/-/A)

8. Tag: San José - Rivas – Grenze zu COSTA RICA – Finca Cañas Castillo

Morgens radeln Sie wieder zum Fährhafen San José und setzen nach San Jorge über. Von hier aus radeln Sie nach Rivas, der südlichsten Stadt Nicaraguas und unternehmen eine Stadtrundfahrt. Über Nebenstrassen kommen wir dann wieder auf die Panamericana und an die Grenze zu Costa Rica (35km, flach) . Nach Erledigung der Grenzformalitäten sind es nur noch 15 km zur Finca Cañas Castilla, einer wunderschön gelegenen Agro-Lodge. Wir empfehlen ein Bad im Fluss oder einen Spaziergang zu den Moringa-Plantagen, einer sehr effektiven Heilpflanze, die hier gezüchtet wird! (ca. 65 km, 350 hm, 4-5h, mittel) (F/-/A)

9. Tag: Nationalpark Rincon de la Vieja – Liberia – Halbinsel Nicoya – Guaitil - Sámará

Das erste Stück auf der Panamericana legen Sie per Begleitbus zurück. Dann biken wir die Zufahrtsstrasse zum Nationalpark (13 km leicht ansteigend). Der Nationalpark um den aktiven Vulkan Rincón de La Vieja ist einer der vielseitigsten des Landes. Nicht nur die unterschiedlichen Vegetationszonen vom feuchten Regenwald bis hin zum Trockenwald, sondern vor allem die vulkanischen Erscheinungen wie Fumarolen oder blubbernde Schlammtümpel machen einen Besuch der Region zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die Besichtigung der brodelnden Schlammtümpel und Schwefelgase lassen keinen Zweifel daran, dass es unter uns kocht! Nach der Wanderung durch den Park radeln Sie zurück zur Panamericana (leicht bergab). Per Begleitbus geht es weiter über Liberia, der "Weissen Stadt" des Nordens, auf die Halbinsel Nicoya nach Sta. Cruz. Von hier aus biken Sie zu den Kunsthandwerkerdörfern Guaitil (5 km) und San Vicente (3km). Fast die ganze Bevölkerung töpft hier nach den alten Methoden und Motiven der Chorotega-Indianer, die einst die Halbinsel bevölkerten. Nach weiteren 12 km kommen Sie nach Nicoya. Hier besichtigen wir den typischen Stadtpark und die zweitälteste Kolonialkirche des Landes. Von hier aus sind es nur noch 30 Bus-Minuten zum Traumstrand Samara. (ca. 54 km, 300 HM, 5 h, mittel) (F/-/-)

10. Tag: Tag zum Relaxen in Sámara

Was wäre ein Aufenthalt in Costa Rica ohne Entspannung an einen der traumhaften Strände dieses kleinen Landes. Heute lassen wir die Seele baumeln am wunderschönen Sandstrand von Playa Sámara, der sicher zu einer der schönsten Ecken Costa Ricas gehört. Wer es etwas aktiver mag, kann sich natürlich auch gerne für eine der folgenden Ausflüge anmelden (optional):

- Bootsfahrt zur Delphinbeobachtung (je nach Anzahl der Teilnehmer Preis EUR 45–65.- pro Person)
- Schildkrötenbeobachtung im Reservat Camaronal (Preis EUR 15.- pro Person) oder Nationalpark Ostional – drittgrößter Anlandestrand zur Eiablage der olivfarbenen Bastard-Meeresschildkröte (Preis EUR 25.- pro Person)
- Tauchen (Preis EUR 90.- pro Person)
- Seekajak oder Schnorcheln (je nach Anzahl der Teilnehmer Preis EUR 25–45.- pro Person)
- Ultra-Leichtflug (Preis EUR 100.- pro Person)
- Reiten (Preis EUR 20.- pro Person)

(F/-/-)

11. Tag: Küstenfahrt nach Süden: Camaronal, Ilista, Bejuco & Coyote

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. (ca 50 km, 4-5 Stunden., mittel bis schwer, hügelig, 650 hm) (F/-/-)

12. Tag: San Ramón - Reserva Karen Mogensen - Jicaral – Playa Naranjo

Heute fahren Sie an riesigen Holzplantagen vorbei ins 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. (Fahrradstrecke: 30 km, 4-5 Stunden, mittlerer Schwierigkeitsgrad, Hügel) Nach dem Mittagessen wandern Sie am RIO BLANCO entlang, einem der schönsten Flüsse des Landes mit unzähligen natürlichen Becken und gigantischen Wasserfällen, die zum Baden laden. Wir kehren zum Reservatseingang zurück und radeln über JICARAL und Lepanto am Golf entlang nach PLAYA NARANJO. (ca 59 km bis Playa Naranjo, 4-5 h, mittel, Hügel, 430 HM) (F/M/A)

13. Tag: Fähre nach Puntarenas – Caldera - Tárcoles

Nach dem Frühstück nehmen Sie die Fähre nach Puntarenas, überqueren dabei den Golf von Nicoya und passieren mehrere kleine Inseln. In PUNTARENAS, dem alten Seebad der Costarricaner und Anlegestelle für Kreuzfahrtschiffe, machen wir eine City- Tour und fahren auch den "Paseo de los Turistas" am Strand entlang. Dann geht es weiter über den Pazifikhafen CALDERA nach Limonal: Auf einer Asphaltstrasse fahren Sie 15 km bergab zum RIO TARCOLES, von dessen Brücke sich aus sicherer Entfernung riesige Krokodile beobachten lassen. Transfer auf der wunderschönen Panoramastecke am Meer entlang und durch unendliche Ölpalmenplantagen nach QUEPOS. Wir biken auf einer Schotterstrasse nach Londres (8km) und auf einem Waldweg durch tropischen Sekundär- und Primärwald nach Quebrada Arroyo (10km): Hier übernachteten Sie im Reserva Los Campesinos: Wir empfehlen, in den natürlichen Becken

der hiesigen Wasserfälle zu baden! Zum Abendessen geniessen die Holzkohlenküche der Campesinos! (ca. 38 km, 250 HM, mittel-anspruchsvoll) (F/-/A)

14. Tag: Río Savegre - Silencio – Dominical – Uvita – Bahía Ballena

Nach dem Frühstück biken Sie mit tollen Ausblicken das Savegretal bergab zum Río Savegre, der mittels einer Hängebrücke bei Santo Domingo überquert wird. Wir radeln weiter erst am Rande des mächtigen Río Savegre und dann durch Teakplantagen nach Silencio. Mittagessen in der Lodge der Kooperative Silencio mit Blick bis zum Pazifik! Weiter gehts Ölpalmenplantagen zur Costanera, der Küstenstrasse. Von hier nehmen Sie den Bus über Dominical nach Bahía Ballena – am Rande des Nationalparks Marino Ballenas gelegen. Geniessen Sie den einsamen Naturstrand des Nationalaprks. (ca. 10,5 km, 100 hm, leicht) (F/M/A)

15. Tag: Uvita – Palmar: Esferas – San Vito – PANAMA: Volcán - Boquete

Sie radeln 15 km auf der Costanera, nehmen den Begleitbus und in Palmar besichtigen Sie die mysteriösen indianischen Steinkugeln, die Esferen. Nochmals per Bus fahren Sie nach San Vito, der alten Stadt der italienischen Einwanderer. Von hier fahren Sie zur panamesischen Grenze (10km) und weiter bis Río Sereno (10km) und über Volcán nach San Francisco (33 km). Von hier aus nehmen wir den Bus nach Boquete und kommen in die facettenreiche Nebelwaldregion Boquete (30 Min.), welche auf 1000 Meter Höhe am Fuße des Vulkáns Barú liegt. Bei genügend Zeit nach Ankunft spazieren wir durch dieses typisch panamesische Dorf und erhalten wir einen eindrucksvollen Einblick in das Land der Blumen und des Kaffees. (ca. 68 km, ca. 6h, mittel) (F/-/-)

16. Tag: David – Boca Chica: Traumstrand am Pazifik

Nach dem Frühstück biken Sie 37 km bergab nach David, der zweitwichtigsten Stadt Panamá's, kurze Stadtrundfahrt und weiter radeln Sie durch das weite, einsame Flachland 20 km zur Pazifikküste nach Boca Chica: Hier geniessen Sie ein letztes Mal das warme Wasser des Pazifiks. (ca. 57 km, 4-5 h, 200 hm, leicht) (F/-/-)

17. Tag: Panamericana – Penonome – El Valle

Sie biken zurück zur Panamericana (10km) und von hier aus geht es weiter per Bus bis Penonome, eine kleine Provinzhauptstadt. Dort beziehen Sie unser Hotel. Am Nachmittag erkunden Sie per Rad das Valle Anton (20km), dem traditionellen Zentrum der Campesino-Kultur des Landes, wo auch die traditionellen Hüten der Campesinos hergestellt werden. Sie kommen zum Krater von El Valle, einer der grössten Krater Amerikas. Das Dorf El Valle liegt auf 600 m Höhe in dem in sich zusammengebrochen ehemaligen Kraterkessel umgeben von dem noch gut erkennbaren Kraterrand. Hier besuchen Sie einen kleinen Markt und präkolumbianische Felszeichnungen. In dem typischen Ortszentrum lassen wir die einheimische Atmosphäre auf uns wirken. (ca. 30 km, 300 HM, leicht) (F/-/-)

18. Tag: Panama City – Modernes Finanzzentrum und Altstadt

Heute endet unsere Fahrradreise und Sie fahren nochmals über die Panamericana, diesmal im bequemen Überlandbus nach Panamá-Stadt. Sie überqueren die berühmte Brücke „Las Americas“ über den Panama-Kanal und können von hier aus schon die zahlreichen Kolosse vor der pazifischen Küste sehen, die noch auf Ihre Abfertigung warten. Im Zentrum der Stadt, 500m von der Strandpromenade, beziehen Sie unser Hotel. Am Nachmittag schlendern wir durch die Altstadt Panamas, die mit ihrem Flair an die Altstadt von Havanna erinnert. Bei einer Führung zu den wichtigsten Gebäuden und Plätzen erfahren Sie viel über die Kolonialgeschichte des Landes. Für das Abendessen empfehlen wir das Restaurant Las Bovedas auf dem Plaza Francia. (F/-/-)

19. Tag: Der Kanal: Miraflores-Schleusen – Heimreise

Bevor Sie heute Ihren Rückflug antreten, besuchen Sie am Vormittag die Schleusen von Miraflores. Von den Besucherplattformen aus beobachten Sie, wie gigantische Frachtschiffe durch die Schleusen befördert werden und im Museum erfahren Sie alles über die grausame Geschichte des Baus des Panamá-Kanals. Danach Transfer zum Flughafen und Rückflug: Adiós! (F/-/-)

20. Tag:

Ein erlebnisreicher Aktivurlaub endet mit Ihrer Rückkehr in Deutschland.

Bilder und Eindrücke



