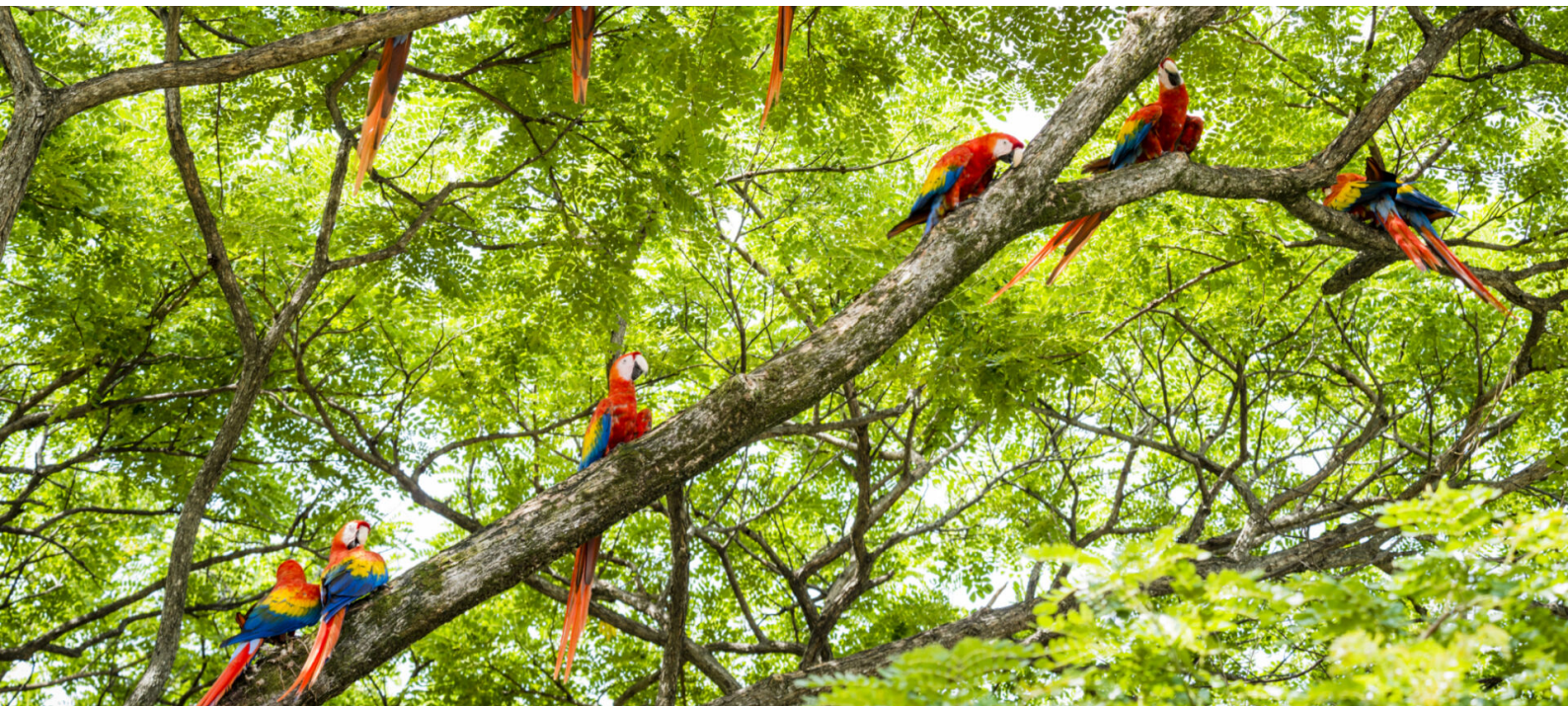


# ESCAPE



## PROGRAM: FOTTUR MELLOM TO VERDENSHAV I COSTA RICA

🍴 14 frokoster, 12 lunsjer og 9 middager inkludert

Dag 1

### Norge – Costa Rica – San José

Avreise fra Oslo om morgenen via Amsterdam til San José hvor vi lander samme kveld. På flyplassen blir vi møtt av vår norske reiseleder Ann-Elin, som har bosatt seg i Costa Rica. [Les mer om Ann-Elin her](#). Fra flyplassen blir vi kjørt til vårt hotell like i nærheten, og for de som ønsker spiser vi middag sammen på hotellet. Velkommen til eventyret!

Dag 2

### San José – Reserva Pacuare

🍴 Frokost, lunsj, middag

Etter frokost kjører vi fra hovedstaden og til den Karibiske kysten hvor vi skal starte fotturen som krysser Costa Rica fra øst til vest. Vi bruker formiddagen på å komme oss til dette isolerte og bilfrie stedet via buss og båt, og bruker ettermiddagen på stiene i Reserva Pacuare sammen med en naturguide.

Dag 3

## Jungelsafari og havskilpadder

☕ Frokost, lunsj, middag

Reserva Pacuare og Lirio Lodge er kun tilgjengelig med båt, da området består av vannkanaler og Costa Ricas eneste jungel, også kalt «Mellom-Amerikas svar på Amazonas». Det nærmeste tettstedet er Tortuguero som betyr «Land av Skilpadder», og landsbyen har blitt oppkalt etter de enorme havskilpaddene som kommer opp på stranden for å legge eggene sine.

På formiddagen blir vi med på en safari elvelangs sammen med naturguide mens vi speider etter fugle- og dyreliv, og på kvelden blir vi med frivillige på en gåtur langs stranden for å se etter skilpadder\*. En helt unik naturopplevelse!

\* Skilpaddesesongen er fra mars til oktober. Da dette er en naturlig prosess er det ingen garanti for at vi får se dem legge eggene sine.

Dag 4

## Tsiobata og Pacuare

☕ Frokost, lunsj, middag

📍 Ca. 6 km

🕒 3,5 timer

📏 +/- 400 meter

Etter frokost forlater vi dette vakre og isolerte stedet med båt, gjennom samme vannkanaler som vi ankom. Tilbake på land venter bussen på oss og kjører oss høyere opp i fjellene. Dagens fottur starter i nærheten av den lille fjelllandsbyen Tres Equis og herfra krysser vi Pacuare og inn i fjellkjeden Talamanca. Her bor urbefolkningen Cabécar og vi besøker en liten landsby som heter Tsiobata hvor vi spiser lunsj og lærer om deres kultur og tradisjoner. Cabécar er Costa Ricas største gruppe av urbefolkning som fremdeles lever tradisjonelt og isolert i regnskogen.

Tilbake ved elven Pacuare venter noen flåter på oss og vi må forflytte oss elvelangs siste biten for å komme til vår økolodge, som ligger bortgjemt til ved en av verdens meste kjente elver for rafting og elvekajakk.

Økolodgen vi skal bo på har ikke innlagt strøm eller wifi, men bruker solenergi og driftes etter bærekraftens regler og prinsipper. Her bor vi i bungalower og skal leve som naturens barn i tropisk villmark. Alle måltider blir servert i lodgens fellesarealer.

Dag 5

## Fartsfylte aktiviteter ved elven Pacuare

☕ Frokost, lunsj, middag

Det er spesielt å sove langt inne i regnskogen, og en våkner gjerne tidlig - samtidig som naturen våkner til liv. I dag skal vi fly over regnskogen og elven Pacuare via såkalt zip-lines. Det er en fantastisk flott naturopplevelse med en god del adrenalin. Vi tar en pause midt på dagen hvor vi får servert lunsj på lodgen og på ettermiddagen tar vi en fottur til et fossefall og badekulp i nærheten av lodgen. Dette er som et lite paradiset og det er fantastisk å bade i sildrende ferskvann i tropisk regnskog.

Dag 5

## Rafting på elven Pacuare

☕ Frokost, lunsj

Etter frokost går vi ned til elvebredden hvor våre guider venter på oss med alt som trengs av flåter og sikkerhetsutstyr for en dag på elva\*.


Río Pacuare er en svært populær elv for rafting og elvepadling og er rangert som en av verdens ti beste elveturer. Regnskogen som omgir elva er hjemmet til noen tusen Cabecar, og skogen har et rikt fugle- og dyreliv. Vi skal bli med på en utrolig rafting på klasse II-IV stryk. Vi spiser lunsj langs elvebredden underveis og bruker hele dagen på elven forbi flere fossefall og gjennom trange dalkløfter.

Vel på land blir det tid til en dusj og et tørt klesbytte før vi blir kjørt opp i fjellene til byen Turrialba. Her skal vi bo på CATIE, et internasjonalt forskningscenter for bærekraftig jordbruk og global oppvarming. CATIE har en enorm campus og ligger vakkert til blant sukkerrør, kaffeplantasjer og med utsikt til en aktiv vulkan. Her finnes både en vakker innsjø, turstier og botanisk hage. Frokost får vi servert i kantinen hvor både ansatte og studenter spiser.

\* Raftingen er sammen med profesjonelle guider og med topp sikkerhetsutstyr. Det kreves ingen erfaring på forhånd.

Dag 7

## Kakaotur – fra jord til bord


 Frokost, lunsj


Vi starter dagen med et besøk på Nortico Cacao Farm som eies og drives av vår norske reiseleder og hennes costaricanske mann og familie, som bor i Turrialba. Her vil vertskapet ta imot oss og fortelle om kakaodyrking og historien til frukten som blir omtalt som «mat til Gudene». Etter en vandring på gården blant kakaotrær og andre eksotiske frukter avslutter vi med å få lage vår egen sjokolade av de beste råvarer – en ekte «fra jord til bord» opplevelse!


Vi er tilbake på CATIE på ettermiddagen og kan slappe litt av eller nyte en av de mange turstiene på campus. På kvelden blir vi med på en natt-tur med naturguide i den botaniske hagen. I tropene er mye av dyrelivet mest aktivt på nattestid, særlig amfibier og insekter. Vi blir med på en guidet natt-tur før vi reiser til sentrum og spiser middag på en lokal restaurant. Middag betales av hver enkelt.


Dag 8

## El Copal – Tapanti

 Frokost, lunsj

 Ca. 10 km

 4 timer


 + 700 m / - 400 m


Etter frokost blir det en kort kjøretur til den lille landsbyen El Copal hvor vi starter fotturen gjennom kaffe- og sukkerplantasjer. Første del av dagen er relativt flatt terreng på gårdsveier gjennom jordbruksområder, men vi får en god del stigning like før lunsj når vi nærmer oss Nasjonalparken Tapanti. Etter medbrakt lunsj går det nedover og vi får en fantastisk utsikt over den vakre Orosi-dalen. Vel nede i dalen venter bussen på oss og kjører oss det siste stykket til hotellet.

På ettermiddagen drar vi til Hacienda Orosi. Dette er et nydelig anlegg med varme kilder av ulik temperatur, naturlig oppvarmet av geologiske underverk og aktive vulkaner. Et fantastisk sted for å avslutte en dag til fots og vi garanterer at dere vil sove ekstra godt denne natten. Vi drar videre til hotellet etter litt tid her.


Dag 9

## Navarro – Palo Verde del Guarco

 Frokost, lunsj, middag

 Ca. 11 km

 5 timer


 + 750 m / - 460 m

Etter frokost blir vi kjørt til den lille landsbyen Muñeco de Navarro. Her begynner vi stigningen mot Palo Verde gjennom et privat skogreservat. Her finnes et imponerende biologisk mangfold med trær, blomster, sopp, og deler av skogen vi vandrer gjennom blir regnet som urskog. Her er hjemmet til flere eksotiske fuglearter, blant annet den sagnomsuste Quetzal.

Dagens vandring ender i Palo Verde del Guarco, som ligger i tåkeskogen.

Dag 10

## Verdesana – Cerro Alto

 Frokost, lunsj, middag

 12 km

 4,5 timer

+ 1000 m / - 200 m

Vi blir vekket tidlig av ivrig fuglesang, og etter frokost med en god kopp lokal dyrket kaffe starter vi på dagens fottur.

I dag går det for det meste jevnt oppover da vi skal inn i fjellkjeden Talamanca som ligger langs grensa mellom Costa Rica og Panama. Cordillera de Talamanca er hjemsted for en rekke dyre- og plantearter som ikke lever noe annet sted på jorda.


Vi nyter flott utsikt store deler av dagen og merker at klimaet er tørrere og noe kjøligere da vi beveger oss høyere og høyere gjennom dagen. Vi går hovedsakelig på gårdsveier og skogstier gjennom dagen og passerer blant annet store områder hvor de dyrker pasjonsfrukt.

I dag passerer vi turens høyeste punkt, El Empalme (2 320 moh.), hvor vi også spiser lunsj.

Dagens lodge ligger nær The Continental Divide (det store amerikanske vannskille) og den panamerikanske hovedveien, som starter i Alaska i nord og ender opp helt sør i Argentina.


Dag 11

## Cerro Alto – San Pablo

 Frokost, lunsj, middag

 11 km

 3 timer


 + 150 m / - 750 m

Fra vår lodge blir vi kjørt til Jardín de Dota hvor vi starter dagens fottur. Det er tørrere klima på denne siden av The Continental Divide, og på dagens tur vil vi passere jordbruk som dyrker både tomat, avokado og ikke minst kaffe!

Dagens område heter Los Santos og er blitt satt på verdenskartet for sin kvalitetskaffe. Kaffe som dyrkes i høyden blir ansett som spesialkaffe og Arabica-bønnene fra Los Santos er viden kjent for sin høye kvalitet. På ettermiddagen blir vi med på en kaffetur hvor vi lærer om dyrking og drift av «grano de oro» - Costa Ricas sorte gull!


Dag 12

## San Pablo - Esquipulas

 Frokost, lunsj, middag

 13 km


 4,5 timer

 + 100 m / - 800 m

I dag skal vi starte i høyden og bevege oss nedover mot Stillehavet, som vi får se i dag for første gang på turen. Vel framme skal vi bo på en sjarmerende lodge kjent for et rikt fugleliv og fugletitting, og vi skal få bli med ut på en nattetur her for å se på dyrelivet – en spesiell opplevelse!

Dag 13

## Esquipulas - Manuel Antonio nasjonalpark

 Frokost, lunsj

 14 km

 4 timer


 +/- 100 meter

Vi starter fotturen i fjellene ved Los Altos del Diamante og ender i lavlandet i Quepos hvor vi vil oppleve at klima, natur og miljø er helt annerledes enn når vi startet i Karibien. Det er fantastisk å komme til havet og vi går helt ut til sjøkanten for å offisielt markere at vi har krysset Costa Rica fra øst til vest – det er en fin seremoni.

Fra Quepos blir vi kjørt til hotellet vårt like ved inngangen til Nasjonalparken Manuel Antonio, hvor kritthvite strender og blått hav venter på oss etter en god uke til fots.

Dag 14

## Fridag ved Manuel Antonio nasjonalpark

 Frokost, middag

I dag har vi en velfortjent fridag etter mange dager sammen på tur.

Området rundt Quepos og Manuel Antonio har et vell av opplevelser og aktiviteter å velge fra, både til vanns og til lands. Reiseleder er behjelpelig med å organisere dagen for deg. Eller kanskje ønsker du å ta end ag på stranden, eller legger deg med en bok ved bassenget på hotellet og se på apekattene som leker seg i hotellets hage?

Vi møtes igjen på kvelden for en felles festmiddag.

Dag 15

## Manuel Antonio nasjonalpark og hjemreise

 Frokost

Etter frokost drar vi til nasjonalparken Manuel Antonio, som ligger 5 minutter fra hotellet. Manuel Antonio er en liten nasjonalpark bestående av kystregnskog og et stort havområde. Den er kjent for sine utrolig flotte strender og mange turstier. Til tross for sitt lille areal lever det over 100 ulike pattedyr og over 180 fuglearter i nasjonalparken. Pakk badetøy i dagstursekken og bli med på en flott dag på turstier langs kritthvite strender og i kystregnskog som er hjem til både apekatter og dovendyr.

Vi rekker tilbake til hotellet for en dusj og klesskift før utsjekk og retur til flyplassen for kveldsflyet til Amsterdam.

Dag 16

## Hjemkomst Norge

Mellomlanding i Amsterdam på formiddagen, før flyet går videre til Oslo og er framme samme kveld.

Takk for turen!

## PRAKTISK INFORMASJON OG REISEVILKÅR

### Dette er inkludert

- Fly Oslo – San José tur/retur med KLM
- All overnatting iht. program
- All transport iht. program
- Måltider som indikert i program (14 frokoster, 12 lunsjer og 9 middager)
- Alle aktiviteter iht. program
- Inngang nasjonalparker og private eiendommer
- Lokal guide gjennom hele turen
- Norsk reiseleder som møter gruppen ved ankomst i San José

### Dette er ikke inkludert

- Reiseforsikring
- Tips til lokale guider
- Drikke til maten
- Personlige forsikringer (kontakt ditt forsikringselskap)
- Måltider som ikke er nevnt i programmet

### HOTELLER

Underveis på denne turen bor vi på følgende hoteller:

San José: [Hotel Aeropuerto](#)

Reserva Pacuare: [Lirio Lodge](#)

Barbilla nasjonalpark: [Pacuare Outdoor Centre](#)

Turrialba: [CATIE](#)

Tapanti: Rio Macho Lodge

Palo Verde del Guarco: Hotel Guarco

Cerro Alto: Cabinas Cerro Alto

San Pablo: Hotel Palenque Tarrazu (eller liknende)

Esquipulas: Esquipulas Bird Paradise

Manuel Antonio: The Falls Resort (eller liknende)

### **VED BESTILLING AV ENKELTROM**

Enkeltrom er ikke tilgjengelig ved overnattingsstedet i Pacuare - der vil man dele rom med andre i gruppen (uavhengig av kjønn). På turen ellers får man enkeltrom.