

PROGRAM: FOTTUR MELLOM TO VERDENSHAV I COSTA RICA

🍴 12 frokoster, 11 lunsjer og 7 middager inkludert

Dag 1

Norge – Costa Rica – San Jose

🍴 Middag

Avreise fra Oslo om formiddagen via Amsterdam til San Jose hvor vi lander om ettermiddagen. Vi blir hentet på flyplassen kjørt til vårt hotell like i nærheten av flyplassen. Briefing med lokal guide på kvelden før vi samles til middag.

Dag 2

San Jose – Reserva Pacuare

🍴 Frokost, lunsj, middag

Etter frokost kjører vi tilbake til flyplassen og tar innenlandsfly til Tortuguero på Den karibiske kysten. Tortuguero betyr ”Land av skilpadder”, og både landsbyen og nasjonalparken er blitt oppkalt etter de enorme havskilpaddene som legger eggene sine på strendene her. Vi bruker formiddag sammen med naturguide i små båter og får oppleve Costa Ricas eneste jungel. Etter en lokal lunsj i Tortuguero fortsetter vi med båttransport til Reserva Pacuare, hvor vi skal tilbringe vår første natt i tropisk regnskog.

Om kvelden blir vi med lokale guider for å se etter de store havskilpaddene som kommer opp på stranden for å legge eggene sine i sanden – en helt unik naturopplevelse!

P.S. 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 3

Barbilla Nasjonalpark & urbefolkningen Cabecar

🍴 Frokost, lunsj, middag

Etter en kort båttransport fra Reserva Pacuare må vi over i 4×4-biler for å ankomme Las Brisas som er startpunktet for vår første dags til fots. I dag skal vi vandre i nasjonalparken Barbilla ved de karibiske fjellssidene av Talamanca. Området består hovedsakelig av tropisk lavlandsregnskog og her bor Cabécar-befolkningen, en av Costa Ricas siste urbefolkning.

Siste del av turen må vi over på flåter for å ankomme vår lodge i regnskogen ved den vakre elven Pacuare.

Fottur: Ca 16 km på stier i ulendt terreng. Noen av partiene kan være litt gjørmete og forbered dere på å måtte krysse noen elver.

Dag 4

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 et sjarmerende hotell i to netter slik at det blir litt tid til å roe ned og nyte hotellets bassenger og fantastiske hager.

Dag 5

Kakaotur – fra jord til bord

 Frokost, lunsj

Vi starter dagen med et besøk på Nortico Cacao Farm som eies og drives av en norsk/costarikansk 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.

Vi spiser lunsj på en lokal «soda» og har ettermiddagen fri til å nyte hotellets fasiliteter og vakre omgivelser.

Dag 6

El Humo – Tapanti

 Frokost, lunsj

Etter frokost blir det en kort kjøretur til den lille landsbyen El Humo 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. Vi spiser lunsj på en høyde hos en familie som blant annet er kjent for lokalt dyrket sopp. Etter 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 som blant annet har varme kilder som kan myke opp såre muskler.

Fottur: Ca 16 km. Første del av turen på relativt flatt terreng på gårdsveier gjennom jordbruksområder. Mye opp og ned på slutten av turen. Kryssing av små bekker og elver.

Dag 7

Muneco Valley – Palo Verde del Guarco

☺☺ Frokost, lunsj, middag

I dag starter fotturen fra hotellet vi bor på, og etter å ha krysset en elv og den lokale fotballbanen forlater vi gårdsveier til fordel for en god skogsti med ville blomster, sopp og masse fugleliv. Deler av skogen vi vandrer gjennom blir regnet som urskog.

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

Fottur: Ca 15 km på gårdsveier og skogstier. Må krysse noen elver og bekker og det er noen bratte partier på slutten av dagen.

Dag 8

Verdesana – Luchita del Guarco

☺☺ Frokost, lunsj, middag

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.

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.

Fottur: Ca 12 km, for det meste oppover på gårdsveier, sand og grus

Dag 9

Jardin de Dota – San Pablo

 Frokost, lunsj, middag

Fra vår lodge blir vi kjørt til Jardín de Dota hvor vi starter dagens fottur på vei ned mot Stillehavet. Det er tørrere klima på denne siden av The Continental Divide, og på dagens tur vil vi passere jordbruk som dyrker både tomat og avokado som er mer typisk for fjellene ved Stillehavet.

Fottur: Ca 12 km, hovedsakelig på grusveier. Mye opp og ned

Dag 10

Esquipulas – Manuel Antonio

 Frokost, lunsj

Vi starter fotturen i fjellene ved Los Altos del Diamante og ender i lavlandet i Quepos hvor dere vil oppleve at klima, natur og miljø er helt annerledes enn når vi startet i Karibien. 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.

Fottur: Ca 10 km på gårdsveier og grusveier. Mye opp og ned i starten, før det på slutten går nedover til lavlandet.

Dag 11

Manuel Antonio Nasjonalpark

 Frokost, lunsj

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.

Dag 12

San Jose – avskjedsfest


 Frokost, middag

Vi nyter en lat morgen og formiddag til å gjøre akkurat hva en vil. Shopping i Quepos, zip-

line, sol og strandliv eller med ei bok i en hengekøye; du bestemmer! Etter utsjekk fra hotellet går turen til vårt hotell i San Jose. I dag skal vi bli med på en hyggelig avskjedsfest i utkanten av San José hvor vi får servert Costa Ricanske tradisjonsretter som arroz con pollo, ceviche, frijoles, tortillas, guacamole, yuquitas, lokalt øl. Vi får se og høre mariachis spille og by opp til dans.

Dag 13

Kaffetur og avreise

 Frokost, lunsj

Etter frokost på hotellet er det utsjekk før turen går til høylandet utenfor San José. Her skal dere få bli med på en kaffetur og vil få lære og ta del i hele prosessen fra dyrking til fremstilling av dette ”sorte gullet” som Costa Rica er tuftet på. Etter endt kaffetur blir det lunsj på plantasjonen før det er på tide å sette kursen mot flyplassen for å ta kveldsfly tilbake til Norge.

Dag 14

Hjemkomst Norge

Vi ankommer Paris middagstider. Vi får noe ventetid i Paris før vi flyr videre hjem til Norge med ankomst rundt midnatt.