

# ESCAPE

## PROGRAM: COSTA RICA OG PANAMA – ET REISEEVENTYR

☞ 12 frokoster, 6 lunsjer og 5 middager inkludert

Dag 1

### Ankomst Costa Rica

☞ Middag

Avgang med Air France fra Oslo tidlig på morgenen, via Paris hvor vi bytter fly. Ankomst San José om kvelden. Vi blir hentet på flyplassen og kjørt til hotellet vårt i Alajuela, like utenfor San José. Felles middag for å bli litt bedre kjent med gruppen, store eventyr venter! Enkel servering på flyene.

Overnatting 2 netter: Hotel La Rosa de America

Dag 2

### Kaffetur, tåkeskog & botaniske hager

☞ Frokost, lunsj

Etter frokost på hotellet kjører vi opp i høylandet hvor tåkeskog og kaffeplantasjer preger det grønne landskapet. Costa Rica er verdenskjent for sin kvalitetskaffe og vi blir tatt med på en reise i kaffens verden hvor vi lærer om historien, samt dyrking og kvalitetssikring av det som på folkemunne blir omtalt som «grano de oro» (gullkorn). Turen avslutter med en såkalt «coffee cupping», en kaffesmaking hvor man sammenligner en rekke ferdig tilberedte kopper med kaffe, for å kunne peke ut smaksegenskaper ved de forskjellige.

Etter kaffeturen kjører vi til La Paz som er en enorm botanisk hage med både planter og dyr. Her kan en vandre på gode stier blant eksotiske planter, blomster, tåkeskog og fossefall. Vi spiser lunsj her og nyter ettermiddagen før vi returnerer til hotellet på kvelden.

Dag 3

### Over «dødens fjell» til Stillehavet

☞ Frokost, lunsj, middag

I dag forlater vi høylandet til fordel for kysten. Vi krysser The Continental Divide (det store amerikanske vannskillet) og følger den panamerikanske hovedveien, som starter i Alaska i nord og ender opp helt sør i Argentina.

Ved Cerro de la muerte, «Dødens fjell», stopper vi for en god lunsjpause. Her blir det tid til å strekke på beina og ikke minst til å speide etter den sagnomsuste fuglen Quetzal som er så karakteristisk for dette området. Etter lunsj kjører vi helt ned til kysten hvor vi skal bo de neste 3 nettene.

Overnatting 3 netter: Hotel Villas Rio Mar

Dag 4

### Hvalsafari i nasjonalparken Marino Ballena

☞ Frokost

September er hvalsesong i Costa Rica og denne morgenen blir vi med på hval- og delfinsafari langs kysten av nasjonalparken Marino Ballena. Dette er regelrett en fantastisk kystlinje, med sandstrender og tropisk vegetasjon som kommer helt ned til Stillehavet. Her kommer knølhvalen fra både sør og nord for å pare og kalve, og området er betegnet som et av verdens beste steder for hvalsafari.

Det er også utrolig flott å gå tur langs stranda her og husk å få med dere Punta Uvita Tombolo, stedet hvor to strender møtes og former en fantastisk hvalhale – helt naturlig!

Ettermiddagen er fri til å nyte hotellets fasiliteter eller ta en tur inn til sentrum av Dominical som er en liten surfe-by med en fantastisk kystlinje. Surfebrett-utleie, yogastudioer og økologiske restauranter ligger tett i tett, og her er enkelt å finne roen.

## Dag 5

### Valgfrie aktiviteter: Manuel Antonio Nasjonalpark eller Stillehavet

☕ Frokost

I dag har du dagen fri til å gjøre akkurat hva du vil, og mulighetene i området er mange. Om du ønsker å oppleve nasjonalparken Manuel Antonio kjører bussen avgårde like etter frokost. Manuel Antonio ligger en times kjøretur fra Dominical, og 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, dovendyr og eksotiske fugler.

Om du ikke vil bli med til Manuel Antonio så er det mulig å ta en fottur inn i regnskogen fra hotellet, for å bade i ferskvann og fantastiske fossefall, med Nauyaca Waterfalls som de mest kjente. I tillegg kan dere velge blant vannsportaktiviteter som surfing, dykking, snorkling, hvalsafari, kajakk, hesteridning på stranden osv. Dagen er deres!

Pris valgfrie aktiviteter (med forbehold om prisendringer):

Manuel Antonio Nasjonalpark: USD 18,- per person

Ridetur til fossefallene ved Nauyaca: USD 79,- per person inkl. lunsj

Snorkeltur til Caño Island via mangroveskog: USD 131,- per person inkl. lunsj

## Dag 6

### Fra Dominical til Alajuela – forbi krokodiller

☕ Frokost

Vi har en lat morgen til å nyte bassengliv og hotellets fasiliteter før utsjekk kl. 12 og retur tilbake til hovedstaden. Underveis stopper vi ved broen over elven Tarcoles for å se de enorme krokodillene som bor under broen. Om det passer med tiden kan vi også spise lunsj her før vi fortsetter mot San José og hotellet vårt i Alajuela.

Overnatting 1 natt: [Hotel La Rosa de America](#)

## Dag 7

### Fra by til jungel og den karibiske kysten – på utkikk etter skilpadder

☕ Frokost, lunsj, middag

Vi forlater storbyen igjen til fordel for den Karibiske kysten, og både terreng og klima vil endre seg dramatisk i løpet av dagen. Når vi nærmer oss Tortuguero må vi forlate bussen og kjøre siste etappe i små båter før ankomst til den isolerte og bilfrie lille landsbyen

Tortuguero. Transporten hit vil bli en opplevelse i seg selv. Vi spiser lunsj på lodgen hvor vi skal bo de neste to nettene. På ettermiddagen besøker vi den fargerike landsbyen Tortuguero og på vei tilbake til lodgen går vi langs stranden i håp om å få se de nyklekkede skilpaddene finne sin vei ut i det Karibiske hav.

På kvelden blir vi med en lokal naturguide for å se etter de store havskilpaddene som kommer opp på stranden for å legge eggene sine i sanden mellom juli og oktober. En helt unik naturopplevelse!

Overnatting 2 netter: Mawamba Lodge

(Til info: Når vi skal ut og se etter havskilpaddene på kvelden er dette strengt regulert, til det beste for skilpaddene. Vi skal forstyrre så lite som overhodet mulig, slik at skilpaddene får ro til å legge eggene sine. Det betyr blant annet at vi skal ha på oss svarte/mørke klær, og kamera og mobiltelefon er dessverre ikke lov å medbringe. Røyking er også forbudt på stranden. Alt dette blir det informert bedre om når vi er på stedet.)

Dag 8

## **Tortuguero «land av skilpadder» – med båt oppover elvene**

☞ Frokost, lunsj, middag

Tortuguero betyr "land av skilpadder", og både landsbyen og nasjonalparken har blitt oppkalt etter de enorme havskilpaddene. Vi bruker morgenen og formiddagen sammen med en naturguide på stiene og i naturreservatet rundt lodgen, hvor vi får et kunnskapsrikt innblikk i naturens lover i tropene. Etter lunsj besøker vi nasjonalparken Tortuguero, hvor vi i små båter seiler på de mange elvene som snirkler seg gjennom Costa Ricas eneste jungel, mens vi speider etter eksotiske fugler, apekatter, krokodiller, sjøkuer, oter og mer.

Dag 9

## **Tilbake til hovedstaden – etter en siste tur langs jungelens elvebredder**

☞ Frokost, lunsj, middag

Vi forlater Tortuguero på samme måte som vi kom og dette blir siste sjanse til å speide etter krokodiller og andre eksotiske dyr langs elvebredden. Etter en god time i båt hopper vi over i bussen og kjører til Guapiles hvor vi spiser lunsj. Etter lunsj fortsetter vi ferden tilbake mot hovedstaden og hotellet vårt, hvor vi spiser middag sammen og har vår siste overnatting i Costa Rica.

Overnatting 1 natt: Hotel La Rosa de America

Dag 10

## **Fra Costa Rica til Panama – klare for "Kontrastenes by"**

☞ Frokost

I dag er Panama reisens mål, og vi flyr fra San José i Costa Rica til Panama City på formiddagen. Vel fremme i Panama drar vi på sightseeing og får oppleve både den moderne metropolen med en imponerende sky-line og «Casco Viejo» som er det historiske sentrum og som står på UNESCOs verdensarvliste. Panama City er kontrastenes by og vi får et godt innblikk i både historie, kultur og nåtidens hverdag og utfordringer.

Vi bor flott og ærverdig midt i gamlebyen med gangavstand til byens mest kjente attraksjoner, restauranter og shopping.

Overnatting 3 netter: Hotel Central Panama

Dag 11

## Panamakanalen – historisk ingeniørkunst

🍴 Frokost

De aller fleste har et forhold til den imponerende Panamakanalen og vi skal bruke en hel dag på å besøke og lære om denne historiske ingeniørkunsten. Vi besøker både Miraflores besøkssenter og museum, som er de originale slusene på Stillehavs-siden. Deretter drar vi til Agua Clara på den Karibiske siden hvor det et mer moderne sluse-system i bruk. Til slutt tar vi en båttur på kanalen og innsjøen Gatun i en liten privat båt, dette for å komme seg på vannet og se kanalen fra sjø-siden (Båten kommer ikke til å passere slusene, slusene oppleves fra land).

Dag 12

## Embera-folket & Chagres Nasjonalpark

🍴 Frokost, lunsj

Fra vårt hotell i gamlebyen tar vi en dagstur til Chagres Nasjonalpark og Embera-folket. Embera er en stamme av Panamas mange urbefolkninger og er et folk som tradisjonelt sett bosetter seg nær elven som de er så avhengig av. Vi besøker en tradisjonell landsby hvor Embera-folket viser oss sin hverdag og vi får servert tradisjonell lunsj som hovedsaklig består av masse fersk frukt, fisk fra elva og platano/plantain (en type banan som varmebehandles og/eller stekes).

Tilbake til hotellet ca kl. 15.

Dag 13

## Siste dag i Panama

🍴 Frokost

Fri morgen og formiddag i Panama City til å bruke som en vil. Vi anbefaler et besøk i gamlebyen på egenhånd, og ellers er både shopping og museumsbesøk gode alternativer. Kanskje noen siste suvenirer skal sikres før hjemreise? Både reiseleder og hotell vil kunne være behjelpelige med å finne alternative aktiviteter for dagen.

Transfer fra hotellet til flyplassen i god tid før avreise.

Dag 14

## Ankomst Amsterdam og videre til Norge

Vi lander i Amsterdam på formiddagen og har videre forbindelse til Oslo med ankomst på kvelden. *Enkel servering på flyene.*

Takk for en opplevelsesrik tur!