

ESCAPE



PROGRAM: COSTA RICA - ET NATURPARADIS 29. JANUAR 2025

COSTA RICA – ET NATURPARADIS

☞ 11 frokoster, 4 lunsjer og 10 middager inkludert

Dag 1

Norge - San José

☞ Middag

Avreise med KLM om morgenen. Turen går via Amsterdam med ankomst Costa Ricas hovedstad San José om ettermiddagen lokal tid. *(Mat på flyet)*

Ved ankomst blir vi tatt imot av den lokale guiden og sjåføren og det blir en transfer (på ca. 45 minutter) til hotellet hvor vi sjekker inn. San José er en levende og moderne by som ligger cirka 1250 meter over havet mellom grønne, vulkanske fjell.


Velkomstmiddag på hotellet om kvelden.

? I San José bor vi to netter på **Studio Hotel**– et godt byhotell som er lyst, moderne og med fint utendørs svømmebasseng.

Dag 2

San José

San José og den aktive vulkanen Poas

 Frokost, lunsj

Etter frokost starter vi dagen med en liten bysightseeing hvor vi ser litt nærmere på hva hovedstaden **San José** har å by på.

Byen ligger i den sentrale delen av landet og ble grunnlagt i 1738, men ble først hovedstad i 1823 etter Cartago - og er med det en av de yngste hovedstedene i Latin-Amerika.

I dag er **San José** en moderne og levende by med spennende museer, kulturopplevelser og gode restauranter. Vi gjør oss kjent i «downtown» med torg, parker, viktige monumenter og andre landemerker og ikke minst besøkes et av byens viktigste museer, Nasjonalmuseet, som huser en flott arkeologisk samling og pre-colombianske gjenstander og kanoner fra kolonitiden og mye, mye mer. I den spanske kolonitiden utviklet byen seg til et senter for tobakk, senere ble det et viktig senter for kaffeproduksjon. Byen er sete for det eldste av Costa Ricas fire universiteter, som er populært også for mange utenlandske studenter.

Lunsj på en lokal restaurant.

Vi forlater storbyen til fordel for **Poas Nasjonalpark** med den ulmende vulkanen Poas på rundt 2708 meter over havet. Krateret er 1,5 kilometer bredt, og i bunnen finner man en brennende varm sjø som skifter farge mellom turkis, grønt og grått. Fascinerende!


Om kvelden blir middag på egen hånd.

Be om tips til gode restauranter fra lokalguiden hvis du/dere ønsker å prøve noe utenfor hotellet.

Dag 3

San José – Tortuguero

Ut til den karibiske kysten

 Frokost, lunsj, middag

 3timer

 148km

Tidlig start på dagen med en god frokost. I dag går turen tvers over landet til Det karibiske hav og nasjonalparken **Tortuguero** som ligger på nordsiden av Costa Rica. *Bussturen opp dit tar ca. 3 timer og så videre med båt i ca. 30 minutter.*

Deltaet her ved kysten er det viktigste hekkestedet for de grønne havskilpaddene i området, og hvert år legger mengder av skilpadder sine egg her. Her er det frodig regnskog og tropisk dyreliv. På grunn av de mange kanalene gjennom den grønne og frodige regnskogen, blir **Tortuguero også kalt «Mellom-Amerikas Amazonas».**

Ved ankomst havnen i Tortuguero fortsetter reisen videre med båt i en drøy times tid. Vi ankommer lodgen midt på dagen, sjekker inn på hotellet og inntar en deilig lunsj. Lodgen ligger kun en 5 minutters båttur fra inngangen til **Tortuguero nasjonalpark**.

Ettermiddagens program blir presentert. Vi starter med et besøk i den fargerike landsbyen Tortuguero, hvor vi får lære mer om hvordan det lokale livet leves. Det blir også mulighet til å kjøpe lokalt håndverk og ikke minst, ta inn den herlige karibiske atmosfæren.

I landsbyen lever de av øko-turisme og bevaring av havskilpadder. Ikke gå glipp av den nydelige banankaken og det krydrede bakverket de lager! De lager også fine suvenirer, og alt du kjøper vil være til hjelp for å opprettholde lokalsamfunnet og prosjektet om å bevare havskilpadden.

Etter besøket i Tortuguero by blir det kanskje tid til en dukkert i bassenget eller kanskje bare slappe av litt før middag på hotellet ?

? Vi bor to netter på **Mawamba Lodge**, kun 5 minutter med båt fra inngangen til nasjonalparken. Her er du omgitt av frodig natur, du bor i fine hytter og har tilgang til et

fristende svømmebasseng.

Dag 4

Tortuguero

Utforske jungelen til lands og til vanns

🍴 Frokost, lunsj, middag

Etter frokost bærer det ut på eventyr i jungelen.

Tortuguero betyr «land av skilpadder», og både landsbyen og nasjonalparken er blitt oppkalt etter de enorme havskilpaddene.

Vi begynner dagen med å gå om bord i mindre båter som tar oss med dypere inn i nasjonalparken langs noen av de mange kanalene langs elva. Her lever blant annet tre apearter; edderkoppaper, kapusiner og brøleaper. I våtområdene langs elva lever også dovendyr, oter, krokodiller, skilpadder, øgler og frosker.

Fuglelivet er også rikt – området har blant annet åtte papegøye-arter.

Etter lunsj venter nye eventyr sammen med vår guide, på stier i området, hvor vi får et kunnskapsrikt innblikk i naturens lover i tropene.

Middag på hotellet.

Dag 5

Tortuguero – La Fortuna og vulkanen Arenal

Jungelbåt og en sovende vulkan

🍴 Frokost, lunsj, middag

🕒 3,5timer

📍 194km

Denne morgenen tar vi farvel med Tortuguero etter frokost, og vi tar oss tilbake til havnen med båt i ca. 1 time mens vi nyter siste rest av jungelens dyreliv og ro.

Tilbake i havnen venter bussen på oss, og reisen går først videre til en lokal restaurant for lunsj. Vi skal deretter ut på landeveien igjen, på vei til neste destinasjon. Når vi nærmer oss La Fortuna, er vulkanen **Arenal** noe av det første vi ser. Selv om den ikke lenger spruter lava, er synet av den sovende kjempen temmelig imponerende!

Byen **La Fortuna** ligger ved foten av vulkanen, og resten av dagen har du tid til å utforske byen – eller bare slappe av på hotellet. Prøve bassenget kanskje?

Middag på hotellet.

? Vi bor to netter på **Hotel Arenal Manoa**. Her er det svømmebasseng, spa, flere restauranter med mer. Trykk på hotellnavnet over for å lese mer om hotellet og deres fasiliteter.

Dag 6

Arenal nasjonalpark

Arenal Nasjonalpark og bading i varme kilder

🍴 Frokost, middag

Etter frokost venter **Arenal nasjonalpark**. Dette er uten tvil en av de mest besøkte nasjonalparker i Costa Rica. Her skal vi være med på en guidet enkel vandring for å lære om parkens flora og fauna på en av de mange stiene nasjonalparken har å by på og ikke minst blir vi tatt med til flotte utsiktspunkter.

Vel tilbake på hotellet, har vi tid for lunsj og ettermiddagen fri til å nyte hotellets fasiliteter.

Middag på hotellet.

Dag 7

La Fortuna/Arenal til Monteverde

Tåkeskogen i Monteverde neste stopp

🍴 Frokost, middag

🕒 2,5timer

📍 108km

Etter frokost går turen videre fra vulkanen i Arenal til **tåkeskogen i Monteverde**. Monteverde Cloud Forest Reserve ble etablert i 1972 og er en av Costa Ricas mest besøkte attraksjoner. Regnskogen ligger i 1440 meters høyde – i Cordillera de Tilarán-fjellene – og har fått tilnavnet «**skogen i skyene**» fordi den er omgitt av lavt hengende skyer og tåke.

Den høye luftfuktigheten bidrar til å skape et komplekst økosystem der mose, bregner og enorme trær stortrives. Regnskogen er hjemsted for mer enn 3000 forskjellige plantearter, blant annet over 500 forskjellige slag orkidéer, noe som gjør Monteverde til et orkidéparadis.

Tåkedannelsen og den tette, grønne og vakre naturen gir Monteverde en helt spesiell og mystisk stemning som absolutt må oppleves. Ved ankomst Monteverde skal vi på en guidet tur i selveste tåkeskogen. Kanskje får vi se en **quetzal** eller to – dette er vakre fugler som lever i tropiske strøk, og man kan ikke annet enn å la seg imponere av dere sterke, flotte farger.

Lunsj på egen hånd og ettermiddagen fri til egne aktiviteter.

Middag på hotellet.

? Vi bor to netter på **El Establo Mountain Hotel**, med et lite basseng på terrassen og to restauranter.

Dag 8

Monteverde

Tåkeskog og hengebroer

🍴 Frokost, middag

Oppdag den frodige **tåkeskogen i Monteverde** på hengebroer, det er åtte forskjellige broer fra hvor vi kan utforske naturen. Dette systemet gjør det mulig å gå på **oppdagelsesferd i regnskogens tette, grønne verden** og samtidig få en vakker utsikt over landskapet.

Broene er konstruerte både med sikkerheten for øye og for å påvirke naturen minst mulig. Dette er en aktivitet som passer for alle aldre og er ikke anstrengende, da man går flatt hele veien og det er godt underlag på broene. Stopp gjerne på et sted der det normalt blir observert aper, og på et annet sted hvor du kan nyte vegetasjonen.

Lunsj på egen hånd i dag.

Ettermiddagen fri til egne aktiviteter eller til å slappe av litt på hotellet.

Middag på en lokal restaurant.

*For dagens aktivitet på hengebroene anbefaler vi å ha på langbukse og gode sko, eventuelt ta med en liten kikkert og selvfølgelig mobilen eller kameraet.

Dag 9

Monteverde – Stillehavskysten

Fra tåkeskog til avslapping og bad

 Frokost, middag

 4timer

 185km

Etter frokost reiser vi fra Monteverde og oppover mot Tamarindo på Stillehavskysten med frodig vegetasjon og nydelige strender som innbyr til bad og snorkeling. Det blir lunsj stopp underveis (ikke inkludert) før vi ankommer den vakre stillehavskysten.

? De tre siste nettene bor vi på strandhotellet **Hotel Tamarindo Diria**. Hotellet har flere restauranter og barer, hver med sin spesielle atmosfære. Stranden er fantastisk! Man må krysse gaten for å komme over til selve stranden, men den ligger veldig nært. Nyt dagene!

Middag på hotellet.

Dag 10

Stillehavskysten

Strandløve – eller ut på eventyr?

 Frokost, middag


Frokost på hotellet. I dag velger du selv hvordan du ønsker å tilbringe dagen som er satt av til egne aktiviteter i Tamarindo.

Middag på hotellet.

Dag 11

Stillehavskysten

Strandløve – eller ut på eventyr?

 Frokost, middag

Frokost på hotellet. Nok en dag hvor du selv velger hva du vil gjøre.

Middag på hotellet.

Dag 12

Liberia og hjemreise

 Frokost

Så er vi kommet til siste dagen i Costa Rica for denne gang. Vi sjekker ut av hotellrommene til klokken 1100 men du har muligheten til å bruke basseng og strand på hotellet fram til avreise fra hotellet om ettermiddagen.

I god tid før avgang er vi på flyplassen i Liberia. Avgang med KLM om kvelden via Amsterdam. (*Mat på flyet*).

Dag 13

Ankomst Norge

Ankomst til Amsterdam litt ut på dagen og videre reise til Norge etter et kort opphold og med ankomst Oslo Lufthavn tidlig om kvelden.