

Faszinierendes Costa Rica

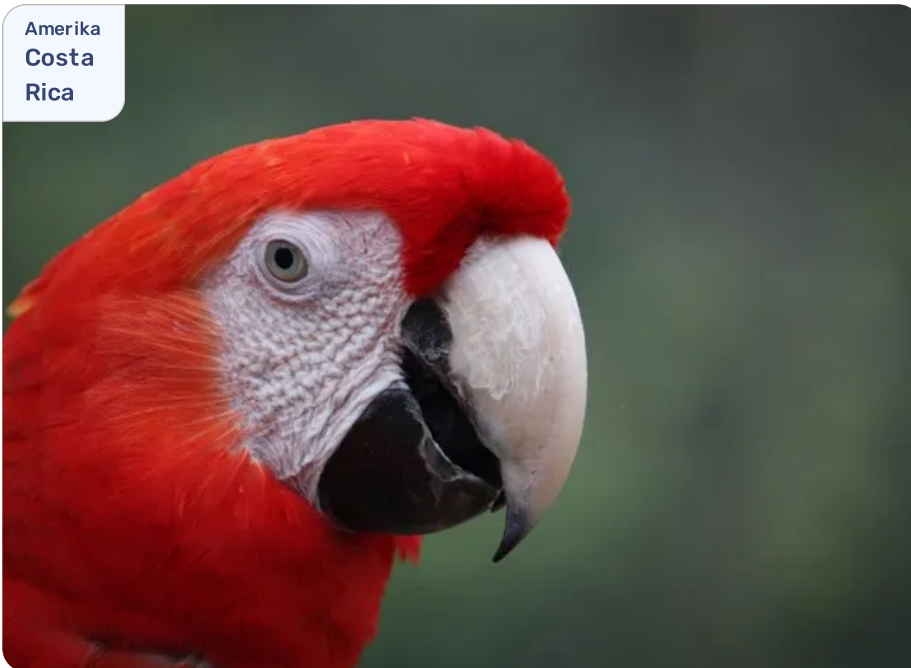
Nationalparks Braulio Carrillo & Tenorio, Bootstour auf dem Rio San Carlos, Kaffee- & Kakaotour im Nebelwald Monteverde. Erfrischen in Wasserfall-Lagunen, heißen Quellen & Traumstränden in Puerto Carillo!



🕒 16 Tage

AMCR009

Amerika
Costa
Rica



Weitere Bilder auf unserer Website ➔

Preis p. P.

ab 3.530 € zzgl. Flug

Entdeckerreise durch den Norden Costa Ricas

Diese Reise zeigt den Norden Costa Ricas so, wie er wirklich ist: wild, grün, warm und voller kleiner Momente, die im Gedächtnis bleiben. Zwei Wochen lang führt der Weg durch Nebelwälder, Vulkangebiete und geschützt liegende Naturreservate, in denen die Geräusche des Dschungels den Rhythmus bestimmen. Monteverde mit seinem schwebenden Nebel und den moosbewachsenen Baumriesen setzt den Auftakt, bevor La Fortuna und der elegante Vulkan Arenal einen ganz neuen Blick auf die vulkanische Seite des Landes öffnen. Dazwischen liegen Orte wie Boca Tapada, der Tenorio-Nationalpark oder Braulio Carrillo – abgelegen, ruhig, ursprünglich und genau deswegen so eindrucksvoll.

Fragen zur Reise?

Maike Robinski ☎ 0341/55 00 94-21 ✉ maike.robinski@at-reisen.de

AT REISEN GmbH | 1

Die Wanderungen führen durch Regionen, in denen die ökologische Vielfalt greifbar wird. Affen springen durch Baumkronen, Tukane ziehen farbig über das Blätterdach und Faultiere hängen wie kleine Stille-Inseln zwischen den Ästen. Mit etwas Glück tauchen auch Tapire, Quetzale oder sogar Pumas am Wegesrand auf. Die Trails selbst sind meist gut begehbar, manchmal stehen Treppen oder kleine Anstiege an. Die eigentliche Herausforderung ist die tropische Luft, die sich warm und schwer auf die Haut legt und jede Bewegung intensiver macht. Ihr Guide stimmt Routen und Tempo direkt mit der Gruppe ab, sodass sich jeder gut in seinem eigenen Rhythmus bewegen kann.

In EcoCentros, kleinen Schutzgebieten oder versteckten Reservaten zeigt sich das Land von einer besonders nahbaren Seite. Hier stehen Beobachtung, Erfahrung und respektvolle Begegnungen im Vordergrund. Jeder Tag öffnet eine andere Facette dieser tropischen Welt – mal laut und lebendig, mal still und fast meditativ.

Zum Ende der Reise wartet die Küste. Die Wärme des Landes bleibt, aber der Rhythmus wird langsamer. Der Strandaufenthalt bietet genau den Ausgleich, den man nach Tagen voller Eindrücke braucht. Wer möchte, kann einfach die Füße in den Sand stecken und abschalten. Wer noch Energie hat, findet entlang der Küste zahlreiche Aktivitäten, die das Abenteuer weitertragen.

Costa Rica zeigt sich auf dieser Tour in seiner ganzen Vielfalt – lebendig, üppig, warmherzig und immer ein bisschen überraschend.

Charakter und Anforderungen der Reise

Leicht 

Reisen dieses Schwierigkeitsgrades sind körperlich wenig fordernd und gut planbar. Die täglichen Aktivitäten sind kurz, flexibel und lassen ausreichend Zeit für Pausen. Unerwartete Belastungen sind selten, und der Komfort ist in der Regel hoch. Auch wechselnde Tagesabläufe oder leichte Umstellungen lassen sich gut bewältigen.

Fitness

Normale Alltagsfitness
ausreichend

Training

Kein spezielles Training
erforderlich

Psychische Belastung

Gering – gut geeignet für Erholung
und entspanntes Reisen

Reiseverlauf

Tag 1

Anreise nach San José

Nach Ihrer Ankunft in San José werden Sie von Ihrer deutschsprachigen Reiseleitung erwartet und zu Ihrem Hotel im Zentrum der Stadt gebracht.

Übernachtung im Hotel Autentico

WICHTIG: Transfer ist für den Abflug mit dem Flug vorgesehen, bei dem die Mehrheit der Teilnehmer eingebucht ist.

Tag 2

Fahrt in den Norden nach Boca Tapada

Auf Ihrer Fahrt über befestigte Straßen, aber auch Schotterpisten, kommen Sie an riesigen Maniok-, Papaya- und Ananasplantagen vorbei. Die kleine Ortschaft Boca Tapada liegt eingebettet in Regenwald, unweit des Flusses Río San Carlos und fernab jeglichen Trubels. Der seltene Soldaten-Ara (grüner Ara) hat hier einen ruhigen Rückzugsort gefunden und baut seine Nester im ebenso seltenen Almendro Baum.

Bevor Sie am heutigen Ziel ankommen, unternehmen Sie im fast unberührten Naturreservat Braulio Carrillo eine Wanderung. Tapire, Ozelots, Pumas und Jaguare sind hier beheimatet und auch gigantische Bäume wachsen hier.

Übernachtung in der Boca Tapada Lodge

Fahrzeit ca. 3,5 h

Verpflegung

☞ Frühstück, Abendbrot

Tag 3

Halbtägiger Bootsausflug auf dem Fluss Rio San Carlos

Per Motorboot fahren Sie direkt vom Anleger des Hotels los und bekommen die Möglichkeit Kaimane, Schildkröten, Fledermäuse, Reiher, Eisvögel, Königsgeier und einige weitere Arten zu entdecken.

Mit etwas Glück erhaschen Sie einen Blick auf die scharlachroten Aras oder den seltenen Soldaten-Ara. Ihr englischsprachiger, lokaler Natur-Guide wird Ihnen zur Flora und Fauna vieles erzählen und auch Gummistiefel werden Ihnen bereitgestellt. Unweit der Grenze zu Nicaragua, im Dorf Boca San Carlos, treffen Sie auf einige der Einwohner und können sich mit ihnen austauschen. Zur Mittagszeit kommen Sie zurück zur Lodge. Den Rest des Tages haben Sie zur freien Verfügung.

Übernachtung in der Boca Tapada Lodge

Verpflegung

☞ Frühstück, Abendbrot

Tag 4

Auf Naturpfaden durch das EcoCentro Danaus am Fuße des Arenals

Den Tag starten Sie mit einer etwa 2-stündigen Fahrt nach La Fortuna. Dort angekommen, besuchen Sie am Fuße des Vulkans Arenal das EcoCentro Danaus, auf dessen Wanderwegen Sie Faultiere, Agutis, Fledermäuse und eine Vielzahl von Vögeln beobachten werden.

In den verschiedenen Gärten des Zentrums entdecken Sie teils handtellergroße Schmetterlinge in allen Farben, Pfeilgift- oder Blue Jeans Frösche sowie Medizinpflanzen. Es wird auch ein kurzer Einblick in das Leben der Maleku Indianer gegeben. Den Abend lassen Sie bei einem gemeinsamen Essen ausklingen.

Übernachtung in der Hotel Lavas Tacotal

Fahrzeit ca. 2 h

Verpflegung

☞ Frühstück, Abendbrot

Tag 5

Wanderung durch den Arenal Nationalpark und heiße Thermalquellen

Mit seiner fast perfekten, kegelförmigen Form ist der Vulkan Arenal (1.630 m) im gleichnamigen Nationalpark eines der beliebtesten Reiseziele des Landes. Der aufsteigende Wasserdampf und die umliegenden heißen Quellen lassen erkennen, dass der Vulkan im Inneren noch aktiv ist.

Über erkaltete Lavafelder und durch Regenwald wandern Sie heute auf den ausgewiesenen Pfaden und erkunden die herrliche Flora und Fauna. Zum Ausklang des Tages werden Sie abends in den Ecotermas Fortuna, den heißen Quellen des Vulkans, baden und Cocktails genießen. Umgeben von einem tropischen Garten am Fuße des Vulkans lässt es sich am besten Entspannen.

Übernachtung im Hotel Lavas Tacotal.

Verpflegung

☞ Frühstück

Tag 6

Tagesausflug zum Tenorio National Park und der Wasserfall Río Celeste

Weiter geht es zum touristisch noch kaum erschlossenen Vulkan-Tenorio-Nationalpark. Die üppigen Regen- und Nebelwälder bieten u.a. Wildschweinen, Tapiren, Pumas und seltenen Vogelarten eine Heimat. Vielleicht sehen Sie einige von ihnen. Eine idyllische Landschaft mit heißen Quellen, Geysiren und Wasserfällen erwartet Sie.

Anschließend wandern Sie zur Lagune des Río Celeste mit seinen Warmwasser-Quellen. Flussaufwärts kommen Sie zu der Stelle, wo zwei kristallklare Bäche zusammenfließen und den leuchtend-türkisblauen, etwas milchigen Wasserfall bilden. Übersetzt heißt er der „himmelblaue Fluss“ und die Farbänderung wird durch eine natürliche chemische Reaktion hervorgerufen. Nach einem landestypischen Mittagessen in der Nähe des Tenorio Vulkans geht es weiter zur Unterkunft.

Übernachtung in der Hotel Lavas Tacotal

Fahrtzeit: ca. 2,5 h

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen

Tag 7

Mystischer Nebelwald Monteverde und Kaffee-, Kakao- und Zuckerrohrtour im Ochsenkarren

Teils über befestigte Wege als auch über eine abenteuerliche Schotterpiste gelangen Sie zum Nebelwald Monteverde. Hier ziehen Nebelschwaden in den Höhen zwischen 900 m – 1.680 m durch die Baumkronen, Moose und Flechten sowie andere Pflanzen saugen währenddessen die kleinen Wassertropfen aus der Luft und bei aufkommender Trockenheit geben Sie die Feuchtigkeit wieder ab. So entsteht dauerhaft eine geheimnisvolle Atmosphäre.

Im traditionellen Ochsenkarren werden Sie auf einer Plantage eine etwa 2-stündige Kaffeetour unternehmen und über Anbau, Geschichte, Verarbeitung und den Stellenwert des Kaffees in Costa Rica lernen. Ebenso erhalten Sie einen Einblick in die Kakaoproduktion der Finca und dürfen selbst Schokolade herstellen. Zudem erhalten sie Einblicke in die Zuckerrohrverarbeitung. Selbstverständlich dürfen Sie alle Produkte auf der Finca selbst verkosten.

Übernachtung im Sibü Boutique Hotel

Fahrtzeit: ca. 3 h

Verpflegung

☞ Frühstück

Tag 8

Wanderung über die Baumwipfel Monteverdes

Auf einer Höhe mit den Baumkronen von Monteverde werden Sie den Selvatura Park auf den Hängebrückenpfaden kennenlernen. Über die insgesamt 3 km langen und bis zu 60 m hohen Brücken beobachten Sie einheimische Vögel, mit etwas Glück sogar den Göttervogel Quetzal. Ihr Guide wird Ihnen dabei mehr über die Flora und Fauna dieser Region erzählen.

Übernachtung im Sibú Boutique Hotel

Gehzeit: ca. 2 h / Distanz: 3 km

Verpflegung

☞ Frühstück

Tag 9

Auf zum Rincón de la Vieja Nationalpark

Sie fahren nach Norden zum Nationalpark und gleichnamigem Vulkan Rincón de la Vieja. Hier werden Sie nicht nur das Landleben der Vaqueros (Cowboys) mit den riesigen Rinderherden kennenlernen, sondern auch das Ökosystem Trockenwald erleben. In den Sommermonaten Februar und März blühen an den Bäumen strahlend gelbe Blüten, was definitiv ein schönes Fotomotiv darstellt.

Übernachtung im Buena Vista Del Rincon Eco Adventure Park, Hotel & Spa

Fahrzeit: ca. 3 h

Verpflegung

☞ Frühstück

Tag 10

Auf den Wanderpfaden des Nationalparks Rincón de la Vieja

Zusammen mit Ihrem Guide unternehmen Sie einen Ausflug im Nationalpark. Der Vulkan zählt neben dem Miravalles, Irazú, Poás, Arenal und Turrialba zu den aktiven Vulkanen des Landes. 2011 fand die letzte Eruption statt, weswegen ein Aufstieg momentan nicht erlaubt ist.

Dank der Aktivität des Vulkans, werden Sie dennoch blubbernde Schlammlöcher (pailas), heiße Quellen, Fumarolen sowie Geysire erleben. Auf den Pfaden im Sektor Las Pailas wandern Sie durch den seltenen Trockenwald und erfrischen sich anschließend in den natürlichen Becken der beeindruckenden Wasserfälle.

Übernachtung im Buena Vista Del Rincon Eco Adventure Park, Hotel & Spa

Verpflegung

☞ Frühstück

Tag 11

Playa Carrillo auf der Halbinsel Nicoya

Nach der ca. 3-stündigen Fahrt kommen Sie an den Traumstränden von Playa Carrillo an. Nun heißt es Abschied nehmen von Ihrem Fahrer und Guide. Die nächsten Tage stehen im Zeichen der puren Entspannung. Dieses charmante Fischerdorf überzeugt durch die hellen, mit Palmen gesäumten Strände. Genießen Sie die entspannte Atmosphäre des warmen, türkisfarbenen Ozeans mit kleinen Wellen und vereinzelt Gezeitenpools.

Übernachtung im Hotel Leyenda / Fahrzeit ca. 3 h

Verpflegung

☺ Frühstück

Tag 12-13

Entspannung am Traumstrand

Die Tage stehen Ihnen zur freien Verfügung.

Playa Carrillo ist beliebt unter Anglern und bietet eine Vielzahl an Aktivitäten, z.B. Surfen, Yoga, Wanderungen, Quad- oder Pferdetouren, Kajak fahren, Canopy oder Schnorcheln. Es ist außerdem ein erstklassiger Ort für Wal- und Delfinbeobachtungen (u.a. Buckelwale, Spinner Delfine und Stripe Marlins).

Übernachtung im Hotel Leyenda

Verpflegung

☺ 2x Frühstück

Tag 14

Rückfahrt in die pulsierende Hauptstadt

Ein Shuttle Transfer holt Sie am Hotel ab, um zu Ihrer letzten Unterkunft nach San José zurückzufahren. Falls Sie noch ein wenig unternehmen wollen, können Sie z.B. die kleinen Nebentäler mit Städten wie Ciudad Colón besuchen. Kaffeeplantagen, Weideflächen mit Rinderherden und wunderschöne Natur aus knochigen Bäumen, Bromelien, Flechten und Moosen finden Sie wiederum an den Berghängen des aktiven Vulkans Poás.

Übernachtung im Auténtico Hotel

Fahrzeit: ca. 5 h

Verpflegung

☺ Frühstück

Tag 15

Heimreise

Je nach Abflugzeit werden Sie von einem privaten Transfer zum Flughafen in San José gebracht, wo Sie Ihren Flug nach Hause antreten.

WICHTIG: Transfer ist für den Abflug mit dem Flug vorgesehen, bei dem die Mehrheit der Teilnehmer eingebucht ist

Verpflegung

☞ Frühstück

Tag 16

Ankunft in Deutschland

Mit vielen neuen Eindrücken im Gepäck landen Sie heute wieder in der Heimat.

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☒ Alle Transfers laut Programm im klimatisierten, privaten Touristenbus von Tag 1 – 11
- ☒ Privater, spanischsprechender Fahrer von Tag 1 – 11
- ☒ Shuttle-Transfer von Playa Carillo nach San José an Tag 14
- ☒ Deutschsprachige Reiseleitung von Tag 1 – 11
- ☒ 16x Übernachtungen im Hotel/Lodge im DZ
- ☒ Verpflegung: 14x Frühstück, 1x Mittagessen, 3x Abendessen
- ☒ Alle Ausflüge, Eintritte und Wanderungen laut Programm
- ☒ Wanderung Nationalpark Braulio Carrillo
- ☒ Halbtages-Bootstour auf dem Fluss San Carlos Boca Tapada (mit englischsprachigem Lokalguide, in internationaler Gruppe, Wasser, Gummistiefel)
- ☒ Tageswanderung Eco-Centro Danaus
- ☒ 1x Eintritt pro Person Thermalquellen Eco Termales La Fortuna
- ☒ Wanderung Nationalpark Vulkan Arenal
- ☒ Wanderung Nationalpark Vulkan Tenorio
- ☒ Wanderung Nationalpark Rincon de la Vieja
- ☒ Kaffee-, Kakao- und Zuckerrohrtour (mit englischsprachigem Lokalguide, in internationaler Gruppe)

Fragen zur Reise?

Maike Robinski ☎ 0341/55 00 94-21 ✉ maike.robinski@at-reisen.de

- ☒ Wanderung Hängebrücken Monteverde
- ☒ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)

Nicht enthalten

- ☒ Internationale Flüge
- ☒ Rail & Fly Ticket
- ☒ Fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ EZ-Zuschlag
- ☒ Trinkgelder
- ☒ persönliche Ausgaben und Ausflüge, optionale Nationalparkeintritte und Touren
- ☒ Früher Check-In (vor 14:00 Uhr) bzw. später Check-Out (nach 12:00 Uhr)
- ☒ Ggf. Ausreisesteuer Costa Rica zur Zeit US\$ 29 (bei vielen Airlines bereits im Flugticket enthalten)
- ☒ Flughafentransfer 50,- Euro pro Strecke/Fahrzeug

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument heruntergeladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

Sa., 14.11.2026
bis So., 29.11.2026 • 16 Tage

3.530 € p. P.
zzgl. Flug

 Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Reise

Zum Land

Visum

Zur Einreise wird von Deutschen ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass und ein Rück- oder Weiterreiseticket verlangt; ein Visum ist nicht erforderlich. Die maximale Aufenthaltsdauer beträgt 180 Tage. Bei der Ausreise aus Costa Rica ist eine Ausreisesteuer zu bezahlen. Diese beträgt zurzeit US\$ 29. Sie ist bei den meisten Fluggesellschaften in den Flugtickets enthalten. (Sollte dies bei Ihrem Ticket NICHT der Fall sein, müssen Sie diese Ausreisesteuer selber entrichten.)

Fragen zur Reise?

Maike Robinski  0341/55 00 94-21  maike.robinski@at-reisen.de

Währung

Zahlungsmittel ist der Colon (CRC). 1 € = ca. 528 CRC.

Costa Rica ist im Vergleich zum Rest Mittel- und Südamerikas ein teures Reiseland. Bargeld kann bei allen Banken und in vielen Hotels getauscht werden. Euros können im Gegensatz zu US-Dollar nur in den großen Städten getauscht werden. Sie können auch in Dollar bezahlen, erhalten aber Colon als Rückgeld (funktioniert nicht mit Euros).

Fast alle Kreditkarten werden so gut wie überall akzeptiert. Viele Hotels verrechnen eine Service-Gebühr von 5-7 % bei der Bezahlung mit der Kreditkarte (vorher nachfragen)! Bankautomaten finden Sie vor allem in den großen Städten, sowie in weiteren touristischen Gebieten. Oft ist der Abhebebetrag auf 300 Euro am Tag begrenzt.

Trinkgeld

Ein Trinkgeld ist wie immer auf Freiwilligenbasis. In Restaurants sind oft 10% Servicegebühr im Preis enthalten. Im Taxi können Sie den Betrag zum nächsthöheren Betrag aufrunden. Für Services im Hotel, wie für Zimmermädchen oder Gepäckträger sind 50 Cent bis 1 Euro angemessen. Für einen Reiseleiter und Fahrer planen Sie pro Tag und pro Person ca. 2 Dollar ein. Bei einem kurzen Ausflug (1 - 2 h) erhält der Reiseleiter 8 -16 US\$ von der gesamten Gruppe.

Zeitunterschied

(MEZ) – 7-8 Std.

Impfungen

Bei der Einreise nach Costa Rica sind keine Impfungen vorgeschrieben. Der empfohlene Impfschutz besteht aus Hepatitis A, Dengue-Fieber, Hepatitis B, Typhus und Tollwut.

Klima und beste Reisezeit

Costa Rica kann das ganze Jahr über bereist werden. Das Klima ist tropisch bis subtropisch und stark von der örtlichen Höhenlage geprägt. Die Kordillere teilen das Land in eine immer feuchte Atlantikregion (Karibik; Osten des Landes) und eine wechselfeuchte Pazifikregion (Westen des Landes). Im zentralen Hochland herrscht ein mildes, frühlingshaftes Klima. Auch zur **Regenzeit von Mai bis November** zeigt sich der Himmel meist wolkenlos und sonnig und erst gegen Nachmittag/ Abend kommt es zu kurzen, aber dafür heftigen Regenfällen. Die **geeignetsten Monate während der Regenzeit sind Juli und August**.

Im costaricanischen Sommer von November bis April regnet es wenig und besonders der Nordwesten glüht vor Hitze. Je weiter man am Pazifik nach Süden reist, desto häufiger werden die Niederschläge. Auf der Atlantikseite verhält es sich dagegen umgekehrt und die Regenwahrscheinlichkeit steigt von Süd nach Nord. Generell ist hier aber das ganze Jahr mit Schauern zu rechnen. Generell gilt die **Trockenzeit von November/Dezember bis April** als beste Reisezeit. Jedoch ist dies auch die beliebteste und teuerste Reisezeit. Vor allem um Weihnachten und Ostern scheint das ganze Land auf den Beinen zu sein und es kann eng werden.

Juli und November sind sehr gute Monate, um die **absolute Hochsaison zu umgehen** und trotzdem fast immer schönes Wetter zu haben.

Strom

Die Spannung beträgt 120 V mit einer Frequenz von 60 Hz (beachten Sie den Spannungs- und Frequenzunterschied zu Deutschland). Für die Stecker benötigen Sie einen Adapter, da in Costa Rica Typ A und Typ B verwendet werden.

Über uns

Fragen zur Reise?

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Berg- oder Trekkingtour oder Rundreise/Safari besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter:

<https://www.at-reisen.de/reiseversicherung>.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Hinweis Kursschwankungen

Wir möchten anmerken, dass bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden. Der aktuell dargestellte Preis basiert auf dem Kurs vom 05/2026.



Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.

Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- ☐ Koffer oder Reisetasche (robuste, wasserresistente 110 Liter Tatonka / AT Reisetasche im AT Shop!)
- ☐ 1 Tagesrucksack ca. 25 - 30 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- ☐ Reisepass + Reisepasskopie
- ☐ Flugtickets
- ☐ Bargeld in Euro oder USD in kleinen Stückelungen, Kreditkarten (Visa, Master) und EC-Karte (Maestro)
- ☐ 1 Paar Trekkingschuhe mit kräftiger Profilsohle knöchelhoch (gut eingelaufen)
- ☐ 1 Paar Sport- oder Turnschuhe, 1 Paar Sandalen (Überlandfahrten)
- ☐ 1 Gore-Tex Jacke: wind- und wasserdicht
- ☐ Fleecepullover, Fleecejacke
- ☐ Lange Hosen, davon 1-2 Trekkinghose, wasserdichte Hose
- ☐ Kurze Hose, Badebekleidung
- ☐ 1 - 2 langärmelige Baumwollhemden, T-Shirts
- ☐ Waschzeug, kleines Handtuch
- ☐ Sonnenhut, gute Sonnencreme (mind. LSF 25), Sonnenbrille
- ☐ Papiertaschentücher, Feuchttücher (für Hygiene), Ohropax
- ☐ Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus + Speicherkarten, eventl. Fernglas,
- ☐ Nähzeug
- ☐ Taschenlampe/Stirnlampe (im AT Shop)
- ☐ Taschenmesser, Buch
- ☐ Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster, Insektenschutz (z. B. Braeco Mückenabwehr- natürliches Mittel im AT Shop)
- ☐ Wasserfeste Plastikbeutel (verschiedene für die bessere Übersicht im Hauptgepäck), zusätzlich Plastikbeutel für die Schmutzwäsche und Problemmüll, den Ihr wieder mit nach Hause nehmt (z. B. Batterien und Alu), Elektrolytgetränk (in der Apotheke erhältlich)
- ☐ Costa Rica Reiseführer