

## Reiseprogramm

# COSTA RICA & PANAMA

## Bike-Entdeckungsreise Karibik, Vulkane und Regenwald



**Tortuguero Nationalpark**  
**Biken entlang der Karibikküste**  
**Indianerreservat Teribe**  
**Trauminseln Bocas del Toro**  
**Biken am Vulkan Baru (3475 m)**  
**Tropische Regenwälder**

## bike adventure tours

---



## REISEPROGRAMM

**Karibik, Vulkane und Regenwald.** Auf dieser einmaligen Bikereise erforschen wir die unberührten Küstenregionen Costa Ricas und Panamas mit ihrem afrokaribischen Flair. Wir fühlen uns wie in Jamaika, geniessen die Bounty-Traumstrände, das dichte tropische Grün des Regenwaldes und das Lachen der fröhlichen Einheimischen. Wir paddeln im Kanu durch die Mangroven des Tortuguero Nationalparks, biken vorbei an wunderschönen Palmenstränden, radeln einer ehemaligen Eisenbahnlinie entlang durch Bananenplantagen und erfahren viel vom Leben der Nachfahren jamaikanischer Sklaveneinwanderer. In Panama relaxen wir auf der Paradiesinsel Bocas del Toro, besuchen die noch mitten im Dschungel lebenden Teribe Indianer und biken ins Hochland beim Vulkan Barú (3475 m), dem höchsten Berg Panamas. Als krönenden Abschluss erforschen wir per Bike die tieferliegenden Regenwälder im Grenzgebiet Panamas und Costa Ricas, bis hinunter zum Pazifik. Für Natur- und Tierliebhaber ein einmalig vielfältiges Gebiet. Alle Übernachtungen sind in guten Hotels, komfortablen Lodges oder festen Zeltcamps. **Eine Reise für Abenteuerlustige und Karibikliebhaber.**

### 1. Tag **Flug von Europa nach San José**

Wir treffen uns am Flughafen Zürich, verpacken unsere Bikes und fliegen nach San José, wo wir am Abend (Ortszeit) ankommen und per Bus ins nahe gelegene Hotel fahren. Bei einmaligem Blick über das Valle Central geniessen wir unseren ersten Abend in Costa Rica. Flüge ab anderen Flughäfen auf Anfrage. *(Flugdetails siehe Flugplan)*  
*Schönes Hotel mit Swimmingpool, Alajuela, (F)*

### 2. Tag **Langer Downhill ins Karibische Tiefland (Biken 55 km, 1000 Hm)**

Der Begleitbus schenkt uns die ersten Höhenmeter bis zur Starthöhe von 2000 m ü. M. Hier beginnt unser erstes Bikeabenteuer. Wir rollen die nördlichen Hänge der Cordillera Central hinab bis in die karibische Tiefebene, den Llanuras. Einige saftige Gegensteigungen bringen uns ins Schwitzen und zeigen uns wie hügelig das Hochland Costa Ricas ist.  
*Komfortables Zeltcamp mitten im Dschungel, Cuculmelca, (F)*

### 3. Tag **Offroadbiken im Regenwald (Biken 12/31 km, 100/700 Hm)**

Durch tiefen feuchten Regenwald führen uns die heutigen Biketrails bis in den Nationalpark Braulio Carillo, in dem wir Affen und Pfeilgiftfrösche beobachten können. Inmitten eines Ingwergartens am Ufer des Rio Sardinal liegt malerisch unser Hotel mit eigenem Schmetterlingsgarten.  
*Schöne Bungalowanlage mit Swimmingpool, Sarapiquí, (F)*

**4. Tag - Nationalpark Tortuguero (Bootsausflug, Wanderung)**

**5. Tag** Der Bus bringt uns an den kleinen Hafen von Caño Blanco, von wo wir auf einer erlebnisreichen Fahrt per Wassertaxi den natürlichen Kanal durch das Sumpfgebiet bis an die Grenze des Parque National de Tortuguero hochfahren. Hier führt keine Strasse hin. Tortuguero beherbergt unter anderem die wichtigsten Eiablagestrände der grünen Meeresschildkröten in der ganzen Karibik. An diesen beiden Tagen erkunden wir unter fachkundiger Führung zu Fuss und per Boot die Flora und Fauna dieses einzigartigen Naturparadieses.

*Schöne Lodge mit Swimmingpool, direkt am Fluss, Tortuguero, (F)*

**6. Tag Bananen, Bananen, nochmals Bananen... (Biken 30 km, 100 Hm)**

Nach der Rückfahrt über Caño Blanco, besichtigen wir nach einer kurzen Busfahrt eine Bananenfabrik. Entlang der alten Bahnlinie radeln wir per Bike, durch endlose Bananenplantagen, nach Cahuita, einem kleinen Karibikdorf mit viel jamaikanischem Flair. Den Tag lassen wir an einem der Strände von Cahuita oder in der schönen, von einem Schweizer geführten Hotelanlage bei Reggaemusik ausklingen.

*Kleine Schweizer Bungalowanlage mit Swimmingpool, Cahuita, (F)*

**7. Tag Nationalpark Cahuita ( Biken 36 km, 100 Hm)**

Heute Morgen radeln wir, mit unserem Badezeug im Tagesrucksack einem schmalen Dschungelpfad entlang, beobachten verschiedenste Tiere und geniessen ein erfrischendes Bad an einem der traumhaftesten Strände des Nationalparks. Nach dem Mittagessen biken wir weiter südwärts der Küste entlang über Puerto Viejo bis zu unserem familiären Hotel, direkt am traumhaften Strand Playa Cocles gelegen.

*Rustikales Strandhotel mit Pool direkt am Strand, Puerto Viejo, (F)*

**8. Tag - Bei den Teribe Indianern (Biken 50 km, 300 Hm)**

**9. Tag** Mit dem Bike starten wir durch das Indigena Cocles Reservat bis zur Asphaltstrasse nach Panama, der wir ein paar wenige Kilometer bis zur Grenze folgen. Nach dem Grenzübertritt über eine alte Eisenbahnbrücke und einer kurzen Bikefahrt Richtung El Silencio bringt uns ein Langboot ins Kontaktzentrum der Teribe-Indianern. Heute abend und den morgigen Tag verbringen wir mit den Indianern und erfahren viel über ihren Alltag, ihre Geschichte und ihre aussterbende Kultur. Eine abenteuerliche Bootsfahrt in das flussaufwärts gelegene Indianerdorf und eine Dschungelwanderung zeigen uns den Reichtum und die Vielfalt des tropischen Regenwaldes. Ein einmaliges und authentisches Erlebnis das in dieser Form sonst kaum mehr irgendwo auf der Welt möglich ist!

*Einfache Mehrbett-Unterkunft nahe Fluss, im Indianer-Kontaktzentrum (F)*

- 10. Tag Karibikinsel Bocas del Toro (Biken 33 km, 250 Hm)**  
Zurück mit Boot und Bike in der Zivilisation bringt uns der Bus zur Finca 60, wo wir mit unserem Gepäck auf ein Schnellboot wechseln und nach kurzer Fahrt übers offene Meer im Norden der Trauminsel Bocas del Toro andocken. Zum Mittagessen lassen wir uns im Strandrestaurant mit feinen Fischgerichten verwöhnen. Nach einer Siesta mit anschliessendem Bad im türkisblauen Wasser radeln wir gemütlich quer über die Insel bis in das kleine Städtchen Bocas, in dem wir die nächsten zwei Tage logieren.  
*Charmantes Hotel mitten im Zentrum, Isla Colon, (F)*
- 11. Tag Delfine und Schnorcheln (Bade-/Strandtag)**  
Heute lassen wir die Bikes im Hotel stehen und geniessen einen unvergesslichen Ausflug zu verschiedenen Inseln und Stränden des Archipels. Mit etwas Glück können wir Delfine beim Spielen beobachten. Vorbei an weiten Mangrovenwäldern und wenigen Fischerhütten erreichen wir die vorgelagerten Korallenriffe der Isla Zapatilla. Wir schnorcheln oder tauchen im kristallklaren Wasser und staunen über die Farben- und Formenvielfalt der Unterwasserwelt. Tauch- oder Schnorchelausrüstung kann vor Ort gemietet werden.  
*Charmantes Hotel mitten im Zentrum, Isla Colon, (F)*
- 12. Tag Biken durch die Berge nach Boquete ( Biken 26/51 km, 500/1400 Hm)**  
Die Fähre bringt uns zurück ans Festland, wo wir per Bus auf der wunderschönen Küstenstrasse bis zu einem Stausee auf Passhöhe hochfahren. Auf einem abwechslungsreichen Weg durch die Hügel des Zentralmassivs biken wir bis zum Bergstädtchen Boquete auf 1000 Meter über Meer, wo den Besucher ein angenehm kühles Klima erwartet.  
*Gemütliche Ecolodge, Boquete, (F)*
- 13. Tag Boquete, das St. Moritz von Panama (Wanderung ca 3 Std.)**  
Wer Lust hat unternimmt heute morgen eine gemütliche Wanderung hinauf zu den am Fuss des Vulkan Baru's gelegenen Kaffeefarmen. Mit etwas Glück sehen wir den berühmten Los Quetzales Vogel mit seinem langen Schweif. Am Nachmittag haben wir Zeit um Boquete, das St. Moritz von Panama, zu durchstreifen, einen Kaffee zu trinken und im gemütlichen Kaminzimmer eines prunkvollen Kolonialhotels eine feine Zigarre zu rauchen oder ein Buch zu lesen. Und die Ferien so richtig zu geniessen.  
*Gemütliche Ecolodge, Boquete, (F)*
- 14. Tag Biken am Fuss des Vulkan Baru (3475 m) (Biken ca 55 km, 1000 Hm)**  
Direkt vom Hotel aus beginnt unsere heutige Biketour alles am Fusse des Vulkans Barú, dem höchsten Berg Panamas entlang. Teils auf Asphaltstrasse, teils auf knackigen Jeeptrails erreichen wir unser Ziel – ein ist kleines Bergstädtchen mit dem passenden Namen Volcan (1500 m). Hier geniessen wir die gemütliche Atmosphäre – weit weg von aller Hektik.  
*Chalet-Hotel in schönem Garten, Volcan (F)*

- 15. Tag Jardin Botanico Wilson (Biken ca. 60 km, 800 Hm)**  
Auf einer hügeligen Strasse biken wir Richtung Costa Rica und überqueren die Grenze auf einem kaum benutzten Grenzübergang. Unser heutiges Ziel ist die Forschungsanstalt Wilson mit seinem riesigen Botanischen Garten. Er gehört zum La Amistad Schutzgebiet – ist einer der schönsten von ganz Zentralamerika – und speziell bei Vogelliebhabern sehr beliebt! Wir lassen uns in aller Ruhe Fauna und Flora erklären und staunen einmal mehr ab der üppigen Vielfalt.  
*Einfache Forschungsstation mit Mehrbettzimmern, San Vit,o (F)*
- 16. Tag Baden und Biken rund um Golfito (Biken ca 50 km, 500 Hm)**  
Unsere letzte lange Biketappe führt uns hinunter an den Pazifik. Geschafft! Wir haben im Bikesattel Mittelamerika durchquert – von der Karibik bis zum Pazifik. Eine herrliche Bikefahrt über einen kleinen Dschungelpass bringt uns vom Hafen von Golfito hinüber in unsere mitten im Dschungel gelegene Regenwald-Lodge. Ein herrliches Plätzchen um sich einen feinen Drink zu genehmigen, etwas Einheimisches zu Essen und den eindrucklichen Stimmen des Dschungels zu lauschen.  
*Rustikale Lodge mitten im Regenwald, Golfito, (F)*
- 17. Tag Mangrovenwälder, Hauptstadt San José (Biken ca 10 km, 100 Hm)**  
Nach dem Frühstück machen wir zum Abschluss eine kurze Biketour ins nahegelegene Dörfchen und erfrischen uns an einem Wasserfall. So muss das Paradies sein! Eine spektakuläre Busfahrt auf der Panamericana über einen 3400 Meter hohen Pass, den Cerro de la Muerte bringt uns anschliessend nach San José zurück. Wir feiern zusammen unsere vielseitige Bikereise und geniessen das Nightlife von San Jose.  
*Charmantes viktorianisches Stadthotel, San José, (F)*
- 18. Tag Rückflug oder Ferienverlängerung**  
Je nach Flugplan besteht heute die Möglichkeit San Jose etwas kennen zu lernen und letzte Einkäufe zu tätigen. Wir verabschieden uns von Costa Rica und fliegen über Nacht zurück nach Europa. Wer ein Ferienverlängerungsprogramm gebucht hat, geniesst seine Ferien weiter.
- 19. Tag Ankunft in Europa**  
Wir kommen in Zürich an. *(Flugdetails siehe Flugplan)*

## REISEINFOS



**Konditions-Level:** 2–3

**Fahrtechnik-Level:** 2

**Strecke/Anforderung:** Ca. 70% der Strecke fahren wir auf Naturstrassen, meist breit aber schottrig. Dazu kommen ca. 30% asphaltierte Nebenstrassen.

**Tour Classico:**

Gesamtstrecke 465 Kilometer, ca. 6'200 Höhenmeter, aufgeteilt auf 10 Tages-Etappen. Im Schnitt pro Tag 46 km und 620 Hm.

**Tour Light:**

An den meisten Tagen kann die Strecke auch verkürzt gefahren werden. Zudem ist stets ein Begleitfahrzeug dabei, welches jederzeit Mitfahrgelegenheit bietet.

**Gratis Leihbikes:** Wir stellen vor Ort gratis **frontgederte** Leihbikes (Marke: Bergamont) zur Verfügung.

**Fully Mietbike:** Gegen Aufpreis bieten wir **vollgederte** Mountainbikes (Marke: Bergamont). Mietpreis: CHF 350.– / € 250.–. Interessenten bitten wir, sich frühzeitig bei uns zu melden. Die Anzahl der verfügbaren Fullys ist limitiert.

**Eigenes Bike:** Die Mitnahme des eigenen Bikes auf dem Flug ist limitiert, kostenpflichtig und muss durch uns vorgängig reserviert werden. Diese Reservation bildet aber KEINE Transportgarantie. Die Airline kann noch beim Checkin den Transport des Bikes ohne Angabe von Gründen verweigern!  
Transportkosten: CHF 210.– / € 150.–, (Stand Nov. 2010)

**Teilnehmerzahl:** mind. 10, max. 15 Personen  
(Bei 8-9 Teilnehmern wird ein Kleingruppenzuschlag erhoben)

**Anmeldeschluss:** 8 Wochen vor Reisebeginn (später auf Anfrage)

## bike adventure tours

---

Daten	Preise		EZ-Zuschlag		Reiseleitung	
	CHF	€	CHF	€		
COPA-1/11	27. Juli – 14. Aug. 2011	5590.–	*	590.–	*	Heinz Geiser
COPA-2/11	21. Sept – 9. Okt. 2011	5590.–	*	590.–	*	Heinz Geiser
COPA-1/12	18. Juli – 5. Aug. 2012	5590.–	*	590.–	*	

Wir bemühen uns, eine/n ZimmerpartnerIn für Alleinreisende zu finden!

\* Die **Europreise im Katalog 2011** gelten wegen der anhaltenden Euroschwäche gegenüber dem Schweizer Franken **nicht mehr**. Der aktuelle Umrechnungskurs ist auf unserer Website [www.bikereisen.ch](http://www.bikereisen.ch) ersichtlich.

### Im Preis inbegriffen:

- Linienflug Zürich – San José – Zürich (andere Flüge auf Anfrage)
- Flughafen-, Sicherheitstaxen und Treibstoffzuschläge (Iberia CHF 490.– / € 350.– Stand Nov. 2010)
- 18 kg Freigepäck ohne Bike
- Gratis-Leihbike vor Ort
- 14 Übernachtungen im Doppelzimmer in 2- bis 4-Sterne-Hotels
- 1 Nacht im Mehrbettzimmer in einfacher Lodge
- 2 Nächte im Zeltcamp
- Tägliches Frühstück
- Begleitfahrzeug
- alle regulären Eintritte, Ausflüge und Bootsfahrten
- Ausreisesteuer Costa Rica von USD 26.– (Stand Nov. 2010)
- BAT-Biketrikot
- bike adventure tours-Reiseleitung

### Nicht inbegriffen:

- nicht aufgeführte Mahlzeiten und alle Getränke
- fakultative Ausflüge wie z.B. Nachtwanderung La Carto
- Trinkgelder
- oblig. Assistance- und Annullationskostenversicherung
- Transport des eigenen Bikes CHF 210.– / € 150.– (Stand Nov. 2010)
- evt. ½ Einzelzimmerzuschlag (siehe AVR B Punkt 3.1)
- evt. Kleingruppenzuschlag bei 8-9 Teilnehmern (siehe AVR B Punkt 3.2)
- Aufpreis für Fully

**Legende Mahlzeiten:** F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen

**Ferienverlängerung:** Ist auf frühzeitige Anfrage möglich. Gerne senden wir Ihnen unsere Vorschläge und unterbreiten Ihnen ein Angebot.

**Bildergalerie & Buchungsstand:** Zu jeder Reise unter [www.bikereisen.ch](http://www.bikereisen.ch) ersichtlich.

**Programmänderungen sind vorbehalten, alle Angaben ohne Gewähr.**

## Eigene Notizen







## **Beratung & Verkauf**

bike adventure tours  
Sagistrasse 12  
CH-8910 Affoltern am Albis  
Tel. +41 (0)44 761 37 65  
Fax +41 (0)44 761 98 96  
[info@bikereisen.ch](mailto:info@bikereisen.ch)

*Deutschland Vertretung*  
bike adventure tours Vertretung  
Sonja Wolfgramm  
Guntramstrasse 29, D-79106 Freiburg  
Tel. +49 (0)761 38 44 331  
Fax +49 (0)761 38 44 332  
[info@bike-adventure-tours.de](mailto:info@bike-adventure-tours.de)  
[www.bike-adventure-tours.de](http://www.bike-adventure-tours.de)

GLOBETROTTER GROUP MEMBER