

Reiseprogramm

COSTA RICA

Bike-Abenteuer zwischen Hochland und Pazifik



Vulkan Arenal
Nebelwald Monte Verde
Parque Nacional Rincon de la Vieja
Palo Verde Nationalpark
Baden und Biken an Traumstränden
San José



REISEPROGRAMM

Costa Rica, das kleine ruhige Land zwischen Karibik und Pazifik verzaubert uns mit tropischer Flora, exotischen Tieren und gastfreundlichen Menschen. Kaum ein Land weltweit bietet auf so engem Raum so vielfältige Landschaftsformen. Die Kordilleren-Kette mit ihren lavaspeienden Vulkanen erhebt sich über dem feuchten Nebelwald. Wildwasserflüsse, kristallklare See und endlos weite, wunderschöne Sandstrände locken zu einem erfrischenden Bad. Wir entdecken Vogelparadiese in den Trockenwäldern und Mangroven, begegnen Brüllaffen und mit etwas Glück auch Tukanen und Faultieren. Das Biken kommt selbstverständlich nicht zu kurz: Abseits der üblichen Touristenpfade sind wir meistens auf Naturstrassen und abenteuerlichen Trails unterwegs. Beim grossen Finale, einem Traum-Downhill vom Vulkan Irazu (3432 m.ü.M.) hinunter auf Meereshöhe, kosten wir jeden Meter aus! Wer das Naturerlebnis vom Bike aus sucht, gerne seltene Tierarten beobachtet und Sonnenuntergänge an tropischen Stränden liebt, den wird Costa Rica verzaubern. Alle Übernachtungen sind im Hotel oder in abgelegenen Berg- oder Urwald-Lodges.

1. Tag **Flug nach San Jose**

Wir treffen uns im Flughafen Zürich und fliegen nach San Jose wo wir am Abend (Ortszeit, die Zeitverschiebung zur Schweiz beträgt minus 7 – 8 Stunden) ankommen. Unser Bus empfängt uns und fährt uns ins nahe gelegene Hotel, wo wir unsere Zimmer beziehen und unseren ersten Abend in Costa Rica geniessen.

Schönes Hotel oberhalb Alajuela, (F)

Flüge ab anderen Flughäfen auf Anfrage. *(Flugdetails siehe Flugplan)*

2. Tag **Arenal – der aktivste Vulkan Costa Ricas (ca. 50 km, ca. 800 Hm)**

Mit dem Bus fahren wir in Richtung Zarcero (1800 m.ü.M.) hoch, dem Startort unseres Bikeabenteuers. Wir beginnen mit einer langen Schussfahrt erst auf einer Asphaltstrasse, dann auf einer roterdigen Naturstrasse durch kleine Dörfer und weites grünes Farmland. Wieder auf dem Asphalt windet sich die Nebenstrasse durch ein enges kurvig und dschungelbewachsenes Tal mit vielen Auf und Abs. Je nach Tageszeit und Wetter bringt uns der Bus die letzten Kilometer bis nach Fortuna in unser Thermenhotel am Fusse des aktiven Vulkans Arenal (1633 m.ü.M.).

Gute Lodge in Fortuna, (F)

3. Tag **Idyllischer Stausee (Total 42 km, 600 Hm)**

Vom Hotel aus radeln wir am Fusse des Vulkans entlang, hinauf zum Stausee Arenal. Erst biken wir durch meterhohes Schilfgras und dann durch üppigen Tropenwald auf einem immer schmaler werdenden Naturtrail dem Ufer entlang und staunen ab der Vielfalt von Fauna und Flora. Dabei gilt es auch den einen oder andern Fluss zu überqueren... Nach der Mittagsrast am Seeufer bringt uns der Bus über die ‚Cordillera de Tilaran‘ ins Gebiet des eindrucklichen Monteverde Nationalparks.

Schöne Hotel-Lodge, Monteverde, (F)

- 4. Tag Skywalk im Nebelwald des Monte Verde (kein Biken)**
Hier, in den immer feuchten Nebelwaldregionen von Costa Rica, finden wir eine einmalig reiche Pflanzenwelt. Der Skywalk, ein hoch in die Urwaldkronen gelegtes Brückenwegnetz bietet uns viele interessante Einblicke in eine noch intakte Flora und Fauna. Noch abenteuerlicher ist das Canopy – wer will kann dieses fakultative Abenteuer ausprobieren und am Stahlseil durch die luftigen Baumkronen sausen...
Schöne Hotel-Lodge, Monteverde, (F)
- 5. Tag Auf der Panamericana (35/56 km, 350/1000 Hm)**
Die ausgiebige Bikeabfahrt mit herrlichen Ausblicken auf den Golf von Nicoya und die anschliessende Busfahrt auf dem berühmten Highway, der Panamericana, bringen uns ins kleine Städtchen Liberia im Norden des Landes. Wer will, radelt von hier aus hoch zu unserer Hacienda im Naturpark Rincón de la Vieja, am Fusse des gleichnamigen Vulkans. Hier verbringen wir zwei geruhsame Nächte in der Natur, fernab der Zivilisation.
Rustikale Hotel-Hacienda, Rincón de la Vieja, (F)
- 6. Tag Parque Nacional Rincón de la Vieja (fakultatives Trekking)**
Das Gebiet des Rincón steckt voller Überraschungen. Zahlreiche vulkanische Erscheinungen wie sogenannte Fumarolen, blubbernde Schlammbecken und vom Vulkan erhitzte Bäche gibt es zu entdecken. In diesem Gebiet gibt es viele Tiere: grössere wie Waschbären oder kleinere wie die leuchtend-blauen Schmetterlinge. Je nach Lust und Laune baden wir bei einem Wasserfall oder machen einen gemütlichen fakultativen Wildwest-Ausritt im Pferdesattel. Bei gutem Wetter besteht die Möglichkeit den Rincón de la Vieja zu besteigen (ca. 7-stündiges Trekking).
Rustikale Hotel-Hacienda, Rincón de la Vieja, (F)
- 7. Tag Biologische Station Palo Verde (81 km, 400 Hm)**
Heute starten wir unsere abenteuerliche Biketour auf Naturstrassen durch Farmland hinunter ins Tiefland. Die coupierte Strecke führt uns in das kleine Städtchen Bagaces an der Panamerica. Nach dem Mittagessen biken wir durch wildromantisches Hinterland auf einer meist flachen Naturstrasse zur Biologischen Station Palo Verde, die sich im gleichnamigen Nationalpark befindet. Der Süsswasser-Sumpf ist ein wichtiges Nahrungsgebiet für 60 Spezies von Wasservögeln. Die Säugetier-Fauna ist ebenso artenreich wie gut zu beobachten - insbesondere während der Trockenzeit, wenn Gürteltiere, Jaguarundis, Nasenbären und Affen von den Wasserlöchern angelockt werden.
Einfache Unterkunft, Palo Verde (F, A)

- 8. Tag Bootsfahrt und Pazifikstrand (70 km, 700 Hm)**
Mit etwas Glück entdecken wir während der 1,5-stündigen Bootsfahrt einige der obenerwähnten Tiere. In Puerto Humo steigen wir wieder aufs Bike um und radeln Richtung Pazifik bis zur Playa Samara, einem ehemaligen Fischerdorf mit Bilderbuchstrand.
Hotel mit Swimmingpool, Samara, (F, M)
- 9. Tag Baden an der Playa Samara (kein Biken)**
Wir geniessen den Ruhetag mit süssem Nichtstun unter Palmen am Sandstrand und schwimmen oder schnorcheln im klaren Wasser.
Hotel mit Swimmingpool, Samara, (F)
- 10. Tag Peninsula de Nicoya (40 km, 700 Hm)**
Einige der schönsten und unberührtesten Strände Costa Ricas bereichern den Süden der Peninsula de Nicoya. Per Bike erkunden wir diese wilde, urwüchsige Gegend. In einer herrlichen Lagune nehmen wir ein erfrischendes Bad, geniessen die einheimische Fischküche und erfreuen uns des schönen Lebens.
Familienhotel mit Swimmingpool, San Miguel, (F)
- 11. Tag Biken unter Palmen am Sandstrand (45 km, ca. 200 Hm)**
Heute biken wir auf der abwechslungsreichen Naturstrasse weiter Richtung Süden. Je nach Flut und Ebbe können wir sogar ein Stück weit direkt auf dem weissen Traumstrand in Richtung Malpais biken. Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung zum Surfen (Wellenreiten) oder Dolce far Niente.
Schöne Hotelanlage, Malpais (F)
- 12. Tag Ruhetag am Strand (Biken fakultativ)**
Baden und Relaxen am Strand. Wer aufs Biken nicht verzichten möchte, kann auf einem schönen Trail das Hippie-Dorf Montezuma besuchen.
Schöne Hotelanlage, Malpais (F)
- 13. Tag San Jose, das Herz von Costa Rica (Biken 0 / 60 km)**
Wer mag radelt frühmorgens vom Hotel bis zum Fährhafen auf coupiertes, schweisstreibender Strecke. Alle anderen bringt der Bus gemütlich bis zum Hafen. Mit der 11 Uhr Fähre gelangen wir zurück aufs Festland und eine kurvige Busfahrt bringt uns hinauf nach San José (1160 m.ü.M.), der Hauptstadt Costa Ricas. Wer will, flanirt abends durch die Stadt und genießt das vielseitige typisch lateinamerikanische Nachtleben.
Gutes Stadthotel im Kolonialstil, San Jose, (F)
- 14. Tag Der mächtige Vulkan Irazú (72/91 km, 850/1250 Hm)**
Die nächsten beiden Tage verbringen wir in der Nähe von zwei der höchsten Vulkane Costa Ricas, dem eindrucklichen Irazú (3432 m.ü.M.) und dem nicht minder schönen Turrialba (3328 m.ü.M.). Der Bus fährt uns via Cartago (mit der schönsten Kirche Costa Ricas) hoch zum Irazú. Bei guter

Sicht haben wir einen herrlichen Blick hinunter in die mächtigen Vulkankrater des Irazú. Anschliessend radeln wir auf einer herrlich coupierten Strecke durch Kaffeeplantagen und die liebliche Natur des Orosi Tals. Wir fahren dem Stausee entlang und durch das kleine Dörfchen Orosi weiter zu unserer gemütlichen Lodge.

Ruhige gemütliche Lodge, Orosi-Tal, (F, M, A)

15. Tag Downhill in den Cordillera Central (ca. 70 km, 400 Hm)

Der Bus bringt uns nach dem Frühstück auf der Panamericana hoch auf über 2300 Meter Höhe bis La Cima. Von hier oben folgt ein schöner Downhill auf Naturstassen bis St. Maria de Dota. Nach einer kurvigen und coupierten Asphaltstrecke durch Gemüse- und Kaffeeanbau-Gebiete erwartet uns die längste und anspruchsvollste Downhillstrecke (ca. 35 km). Ein uralter schottriger Säumerweg führt uns durch dichten Urwald hinunter bis zum Pazifik! Dazwischen gibt es immer wieder kleine Gegensteigungen, aber wir haben den ganzen Nachmittag Zeit und geniessen die wildromantische Landschaft. Nach einer Flussquerung folgen noch 7 wenig hügelige Kilometer, bis uns die beiden Fahrzeuge erwarten. Nach einem wohlverdienten Bier bringt uns der Bus ins Hotel in Manuel Antonio, ein herrlicher Strand und das Meer lädt zum Baden und Geniessen ein! Pura Vida – Costa Rica! Heute wird gefeiert!

Gutes Strandhotel mit Swimmingpool, Manuel Antonio, (F)

16. bis Die Strände im Nationalpark Manuel Antonio (kein Biken)

17. Tag Hier lassen wir unsere Ferien geruhsam ausklingen. Die Strände zählen zu den schönsten des Landes. Zudem bietet der Nationalpark unzählige Pflanzen- und Tierarten, z.B. Nasen- und Waschbären, Faultiere und Kapuziner- oder Brüllaffen. Am letzten Abend geniessen wir ein gemeinsames Abschiedsessen (nicht inkl.) und lassen unsere Bikeferien gemütlich ausklingen... Was gibt es Schöneres?

2x gutes Strandhotel mit Swimmingpool, Manuel Antonio, (F)

18. Tag Rückflug oder Ferienverlängerung

Der Bus fährt uns zurück ins Zentraltal zum Flughafen von San José. Wir verabschieden uns von Costa Rica und fliegen über Nacht zurück nach Europa. Wer ein individuelles Ferienverlängerungsprogramm gebucht hat, geniesst seine Ferien weiter.

19. Tag Ankunft in Europa

Wir kommen in Zürich an. *(Flugdetails siehe Flugplan)*

REISEINFOS

- Konditions-Level:** 2
- Fahrtechnik-Level:** 2–3
- Strecke:** **Total 500 – 600 Kilometer, 5'000 – 6'050 Höhenmeter hinauf** und 15'000 Höhenmeter hinunter, aufgeteilt auf Total 10 Bike-Etappen. Im Durchschnitt fahren wir ca. 55 km und ca. 550 Hm pro Tag.
- Anforderungen:** Ca. 70% der Strecke ist auf Naturstrassen, meist breit aber oft stark schottrig, max. 5% sind Singletrails. Dazu kommen ca. 25% asphaltierte Nebenstrassen. Ein frontgederetes Bike ist erforderlich.
- Gratis Leihbikes:** Wir stellen vor Ort gratis **frontgederete** Leihbikes (Marke: Bergamont) zur Verfügung.
- Fully Mietbike:** Gegen einen Aufpreis von CHF 290.– bieten wir **vollgederete** Mountainbikes (Marke: Bergamont). 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 vorgängig durch uns reserviert werden. Diese Reservation bildet aber keine Transportgarantie, die Airline kann noch beim Check-in den Transport des Bikes ohne Angabe von Gründen verweigern! Die Bike-transportkosten betragen CHF 190.– (Stand Nov. 11).
- Teilnehmerzahl:** mind. 10, max. 15 Personen plus Reiseleitung
- Anmeldeschluss:** 8 Wochen vor Reisebeginn, 12 Wochen vor Reisebeginn bei Neujahrsreise (später auf Anfrage)

bike adventure tours

Daten	Preise CHF	EZ-Zuschlag CHF	Reiseleitung
RIC-1/12 13. – 31. Juli 2012	5290.–	710.–	Heinz Geiser
RIC-2/12 16. Nov. – 4. Dez. 2012	5290.–	750.–	Michael Tschopp
<i>RIC-3A/12*</i> 18. Nov. – 6. Dez. 2012	5290.–	750.–	<i>Heinz Geiser</i>
RIC-4/12 19. Dez. 12 – 6. Jan. 13	5690.–	820.–	Stefan Alder
RIC-1/13 12. – 30. Juli 2013	5390.–	auf Anfrage	

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

* *Diese Reise ist buchbar, wenn die November-Reise RIC-2/12 ausgebucht ist. Aktuellster Buchungs-Stand siehe unter www.bikereisen.ch*

€ Bei einer gewünschten Zahlung in Euro wird der Europreis bei der Buchung zum Tageskurs CHF/€ festgelegt.

Im Preis inbegriffen:

- Flug Zürich – San Jose – Zürich (andere Flüge auf Anfrage)
- Flughafen- und Sicherheitstaxen (Iberia CHF 95.–, Stand Nov. 11)
- Treibstoffzuschläge sind im Ticketpreis inbegriffen
- max. 18 kg Freigepäck ohne Bike
- frontgedertes Gratis-Leihbike vor Ort
- 14 Übernachtungen im Doppelzimmer in 2- bis 4-Sterne-Hotels
- 3 Nächte in einfachen Lodges im Mehrbettzimmer
- alle Frühstücke, 1 Mittags-Lunchbox, 1 Mittagessen, 2 Abendessen
- Begleitfahrzeug, alle Eintritte und Ausflüge
- Ausreisesteuer Costa Rica USD 28.– (Stand Nov. 11)
- bat-Biketrikot
- bike adventure tours-Reiseleitung

Nicht inbegriffen:

- nicht aufgeführte Mahlzeiten und alle Getränke
- fakultative Ausflüge, z.B. Canopy in Monteverde
- Trinkgelder
- Transportkosten bei Mitnahme des eigenen Bikes CHF 190.– (Iberia, Stand Nov. 11)
- Zuschlag vollgedertes Mietbike (wenn gewünscht) CHF 290.– (Stand Nov. 11)
- oblig. Assistance- und Annullationskostenversicherung
- evtl. ½ Einzelzimmerzuschlag (siehe AVR B Punkt 3.1)
- evtl. Kleingruppenzuschlag (siehe AVR B Punkt 3.2)

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

Individualreise: Diese Reise kann auf frühzeitige Anfrage ab 2 Personen gebucht werden. (Preise und Konditionen siehe nächste Seite)

Bildergalerie & Buchungsstand: Zu jeder Reise unter www.bikereisen.ch ersichtlich.

KONDITIONEN INDIVIDUALREISEN ab 2 Personen

Preise pro Person (ohne Flug)	CHF
bei 2 Personen ab	4930.–
bei 4 Personen ab	4270.–
bei 6 Personen ab	3390.–
Einzelzimmer ab	710.–
Flug ab/bis Zürich inkl. Zuschläge ab	1690.–
Transportkosten Iberia bei Mitnahme eigenes Bike	190.–
Zuschlag vollgefedertes Mietbike	290.–

€ Bei einer gewünschten Zahlung in Euro wird der Europreis bei der Buchung zum Tageskurs CHF/€ festgelegt.

Im Preis inbegriffen:

- frontgefedertes Gratis-Leihbike vor Ort
- 14 Übernachtungen im Doppelzimmer in 2- bis 4-Sterne-Hotels
- 3 Nächte in einfachen Lodges im Mehrbettzimmer
- alle Frühstücke, 1 Mittags-Lunchbox, 1 Mittagessen, 2 Abendessen
- Begleitfahrzeug, alle Eintritte und Ausflüge
- bat-Biketrikot
- lokale deutschsprachige Reiseleitung

Nicht inbegriffen:

- Flug ab/bis Europa nach San Jose inkl. Zuschläge (Flughafen-, Sicherheits- und Treibstoffzuschläge)
- Transportkosten bei Mitnahme des eigenen Bikes CHF 190.– (Iberia, Stand Nov. 11)
- Ausreisesteuer Costa Rica USD 28.– (Stand Nov. 11)
- nicht aufgeführte Mahlzeiten und alle Getränke
- fakultative Ausflüge, z.B. Canopy in Monteverde
- Trinkgelder (pro Individualreisegruppe CHF 400.–)
- Zuschlag vollgefedertes Mietbike (wenn gewünscht) CHF 290.– (Stand Nov. 11)
- oblig. Assistance- und Annullationskostenversicherung

Ideale Reisezeit: Mitte November bis Mai und der ganze Juli

Hinweis: Das Reiseprogramm und die Reiseinformationen weichen nicht von der Gruppenreise ab.

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

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
www.bike-adventure-tours.de