



# Costa Rica und Panama

## BIKEREISE VON DER KARIBIK AN DEN PAZIFIK

**Karibik, Vulkane und Regenwald.** Auf dieser abenteuerlichen Bikereise erforschen wir die unberührten Küstenregionen Costa Ricas und Panamas mit ihrem afrokaribischen Flair. Wir geniessen die 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, mit Palmen gesäumten Stränden, radeln durch Bananenplantagen und erfahren viel über das Leben der Nachfahren jamaikanischer Sklaveneinwanderer. In Panama relaxen wir auf der Paradiesinsel Bocas del Toro, besuchen die noch mitten im Dschungel lebenden Indianer und biken ins Hochland beim Vulkan Barú (3475 m), dem höchsten Berg Panamas. Als krönenden Abschluss erforschen wir per Mountainbike die Regenwälder im Grenzgebiet von Panama und Costa Rica, bis hinunter zum Pazifik.

**KONDITION** 

**TECHNIK** 



**frontgedertes Bike  
inbegriffen**



**Bootsausflüge auf  
Flüssen und Meer**



**Strände in der  
Karibik und am  
Pazifik**



**vielfältige tropische  
Flora und Fauna**



**Wanderungen in  
Nationalparks**

## Highlights

- *Vulkanische Biketrails*
- *Exotische Flora und Fauna*
- *Zentralamerikanische Nationalparks*
- *Indianer im Regenwald*
- *Baden und Chillen in der Karibik*

## REISEPROGRAMM

### Spezialreise: Kleingruppe in Costa Rica

09.03. - 24.03.2021 mit Bruno Meier

Momentan ist die Landgrenze zwischen Costa Rica und Panama noch nicht geöffnet. Deshalb bieten wir die Bikereise im März 2021 mit einer Spezialroute an, eine Best-of der schönsten Bikereviere exklusiv in Costa Rica. Das angepasste Reiseprogramm erhältst du bei uns auf Anfrage. **Kommst du spontan noch mit?**

### 1. Tag: Flug nach San José

Wir fliegen nach San José, wo uns der Bus ins nahe gelegene Hotel bringt. Bienvenidos! Wir stossen auf unseren ersten gemeinsamen Abend in Costa Rica an.

Übernachtung: Gutes Hotel in der Umgebung von San José

### 2. Tag: Langer Downhill ins karibische Tiefland

Der Begleitbus schenkt uns die ersten Höhenmeter bis zur Starthöhe auf 2000 m. Hier beginnt unser erstes Bike-Abenteuer. Wir rollen die nördlichen Hänge der Cordillera Central hinab bis in die karibische Tiefebene, "Llanuras" genannt. Einige knackige Gegensteigungen bringen uns ins Schwitzen und zeigen uns wie hügelig Costa Rica ist.

Bikestrecke: 60 km, 1000 Hm

Transfer: Bus 2 h

Übernachtung: Komfortables Zeltcamp mitten im Dschungel

### 3. Tag: Offroad im Regenwald

Durch den tiefen, feuchten Regenwald führen uns die heutigen Biketrails bis in den Nationalpark Braulio Carillo, in dem wir Affen und Pfeilgiftfrösche beobachten können. Wir besuchen eine lokale Finca, einen auf die Produktion von Ananas und anderen Früchten spezialisierten Bauernhof. Unsere Unterkunft liegt malerisch am Ufer des Rio Sardinal und hat sogar einen eigenen Schmetterlingsgarten.

Bikestrecke: 30 km, 600 Hm

Übernachtung: Schöne Bungalow-Anlage mit Swimmingpool in Sarapiquí

### 4. und 5 Tag: Nationalpark Tortuguero

Der Bus bringt uns zu einem kleinen Hafen, von dem wir mit einem Boot zum Parque Nacional de Tortuguero gelangen. Unsere idyllische Lodge befindet sich zwischen den Kanälen des Nationalparks und dem karibischen Meer. Hier führt keine Strasse hin. Es ist wunderbar ruhig und abgelegen. Tortuguero beherbergt unter anderem das wichtigste Nistgebiet 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.

Aktivitäten: Bootsausflug, Wanderung

Transfer: Bus 2x 1.5 h

Übernachtung: Schöne Lodge (meist mit Swimmingpool) in Tortuguero

### 6. Tag: Bananen, Bananen und nochmals Bananen

Nach der Rückkehr aus dem lieb gewonnen Nationalpark, biken wir entlang der alten Bahnlinie durch endlose Bananenplantagen nach Cahuita,

einem kleinen Karibikdorf mit viel jamaikanischem Flair. Den Tag lassen wir in einer schönen Hotelanlage bei Reggae Musik ausklingen.

Bikestrecke: 45 km, 200 Hm

Übernachtung: Hotel (meist mit Swimmingpool) unweit des Strandes in Cahuita

### **7. Tag: Nationalpark Cahuita**

Der Cahuita Nationalpark am südlichen Ende der Karibikküste lockt vor allem durch das Zusammenspiel von Regenwald und palmengesäumten Sandstränden. Ein atemberaubender Wanderweg führt direkt von der Ortschaft Cahuita dem Meer entlang. Hier können wir mit etwas Glück Nasenbären, Faultiere, Schlangen, Brüll- und Kapuzineraffen, sowie Tukane und Reiher in freier Wildbahn beobachten. Wer sein Badezeug mitgebracht hat, genießt ein erfrischendes Bad an einem der traumhaften Strände des Nationalparks. Danach hüpfen wir auf unsere Mountainbikes und radeln der Küste entlang aus dem Nationalpark. Ein steiler Aufstieg zu einem Aussichtspunkt weckt die Leidenschaft fürs Biken wieder. Südwärts der Küste folgend gelangen wir nach Puerto Viejo bis zu unserem tropischen Hotel.

Bikestrecke: 40 km, 400 Hm

Übernachtung: Hotel (meist Swimmingpool) unweit des Strandes in Puerto Viejo

### **8. Tag: Bei den Indianern**

Unsere heutige Bike-Etappe führt uns durch das Indígena Cocles Reservat bis wir die Asphaltstrasse nach Panama erreichen. Von hier sind es nur ein paar wenige Kilometer bis zur Grenze. Nach dem Grenzübertritt und einer Bikefahrt durch wunderschöne Natur, bringt uns je nach Wasserstand ein Boot oder der Bus zu unserer Unterkunft mitten im Wald. Die Einrichtungen der rustikalen Unterkunft sind im traditionellen Stil gestaltet und konzentrieren sich auf Komfort und Nachhaltigkeit. Es gibt keinen Internetzugang und kein Warmwasser. Wir erfahren viel über den Alltag und die Geschichte der indianischen Kultur. Ein einmaliges und authentisches Erlebnis!

Bikestrecke: 45 km, 300 Hm

Übernachtung: Einfache Mehrbett-Unterkunft oder Hängematte

### **9. Tag: Karibikinsel Bocas del Toro**

Mit einem traditionellen Einbaum unternehmen wir eine Flussfahrt durch den tropischen Wald, bevor es wieder zurück in die Zivilisation geht. Mit den Mountainbikes radeln wir auf einer Schotterstrasse der alten Zuglinie entlang bis nach Almirante. Hier laden wir die Bikes auf die Boote und nach kurzer Fahrt übers offene Meer docken wir auf der Trauminsel Bocas del Toro an. Zum Mittagessen lassen wir uns im Strandrestaurant mit feinen Fischgerichten verwöhnen. Nachher radeln wir gemütlich quer über die Insel zu unserem Hotel. In der Stadt finden wir gemütliche Bars, Restaurants, Souvenirstände und Läden. Es herrscht eine entspannte, typisch karibische Atmosphäre.

Bikestrecke: 30 km, 150 Hm

Übernachtung: Hotel im Städtchen Bocas Town oder am Strand

### **10. Tag: Delfine und Schnorcheln**

Heute lassen wir die Bikes im Hotel stehen und geniessen einen unvergesslichen Bootsausflug zu verschiedenen Inseln und Stränden des Archipels. Mit etwas Glück können wir Delfine beim Spielen beobachten. Vorbei an weiten Mangrovenwäldern und 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. Die Tauch- oder Schnorchelausrüstung kann vor Ort gemietet werden.

Aktivität: Bootsausflug oder Ruhetag am Meer

Übernachtung: Hotel im Städtchen Bocas Town oder am Strand

### **11. Tag: Von der Karibik in die Berge**

Wir begeben uns zurück aufs Festland von Panama. Per Bus fahren wir auf der wunderschönen Küstenstrasse hoch zu einem Stausee auf der Passhöhe. Von hier biken wir auf einem abwechslungsreichen Weg durch die Hügel des Zentralmassivs bis zum Bergstädtchen Boquete auf 1000 m, wo uns ein angenehm kühles Klima erwartet.

Bikestrecke: 35/50 km, 800/1600 Hm

Transfer: Bus 2 h

Übernachtung: Lodge/Hotel in Boquete oder Umgebung

### **12. Tag: Wandern, Canopy oder Kaffeetour beim Vulkan Barú**

Wer Lust hat, unternimmt eine gemütliche Wanderung hinauf zu den am Fusse des Vulkans gelegenen Kaffeefarmen. Mit etwas Glück sehen wir den berühmten Vogel Quetzal mit seinem langen Schweif. Eine andere Option ist eine Canopy-Tour zu unternehmen (kostenpflichtig), um den Regenwald Panamas von oben zu bewundern und an einer Zip-Line einen wahren Adrenalinstoss zu erleben. Es bleibt bestimmt auch Zeit um die Ortschaft Boquete zu durchstreifen, einen Kaffee zu trinken und sich der Musse hinzugeben. Wer lieber aktiv ist, schnappt sich sein Bike und erkundet die attraktive Umgebung auf eigene Faust.

Aktivität: z.B. Wanderung oder Canopy 2-3 Stunden

Übernachtung: Lodge/Hotel in Boquete oder Umgebung

### **13. Tag: Königsetappe zum Botanischen Garten Wilson**

Auf einer hügeligen Asphaltstrasse biken wir die letzten Kilometer in Panama und gelangen auf einem kaum benutzten Grenzübergang nach Costa Rica. Unser heutiges Ziel ist die Forschungsanstalt Wilson mit ihrem riesigen, wunderschönen Botanischen Garten. Er gehört zum La Amistad Schutzgebiet und ist einer der schönsten von ganz Zentralamerika. Wir lassen uns in aller Ruhe Flora und Fauna erklären und staunen einmal mehr über die üppige Vielfalt.

Bikestrecke: 50/65 km, 1200-1700 Hm

Übernachtung: Schöne Forschungsstation bei San Vito

### **14. Tag: Bikefahrt runter zum Pazifik**

Unsere letzte Biketour bietet nochmals einige wunderschöne Strecken durch die hügelige Landschaft im Südwesten Costa Ricas. Wir radeln erst auf Naturstrassen auf und ab durch kleine Dörfer und erhalten Einblick in das tägliche Leben der Ticos – wie die Costa Ricaner genannt werden. Danach folgt eine lange Bikefahrt hinunter in ein tropisches Tal bis in ein Provinzstädtchen. Geschafft! Wir haben Mittelamerika durchquert, von der Karibik bis zum Pazifik. Mit unserem Bus fahren wir auf der Panamericana gegen Norden, zu einem chilligen Ort, wo wir am Strand der Pazifikküste unsere Bikeferien mit Baden und Abschlussfeiern ausklingen lassen. Wie schön kann doch das Leben sein!

Bikestrecke: 50 km, 700 Hm

Transfer: Bus ca. 2-3 h

Übernachtung: Hotel/Lodge unweit des Strandes am Pazifik

### **15. Tag: Pazifikküste und Rückreise**

Je nach Flugzeit bietet sich uns ein letztes Mal die Gelegenheit ins warme Wasser des Pazifiks zu tauchen oder bei einem Spaziergang dem Rauschen der Brandung zu horchen und in den Erinnerungen der letzten zwei Wochen zu schwelgen. Rechtzeitig unternehmen wir die Transferfahrt an den Flughafen von San José. Wir verabschieden uns von Costa Rica und fliegen über Nacht zurück nach Europa.

Transfer: Bus ca. 2-3 h

### **16. Tag: Ankunft in Europa**

---

## GUT ZU WISSEN

### **Mietbike**

Wir stellen vor Ort gratis frontgefederte Mountainbikes zur Verfügung.

### **Eigenes Bike**

Die Mitnahme des eigenen Bikes auf dem Flug ist limitiert, allenfalls kostenpflichtig und muss vorgängig durch uns reserviert werden. Diese Reservation bildet aber keine Transportgarantie, die Airline kann noch beim Check-in den Transport des Fahrrads ohne Angabe von Gründen verweigern!

---

## SPEZIELLE HINWEISE

Die Reise im März 2021 wird als Kleingruppe exklusiv in Costa Rica durchgeführt, mit unserem Guide Bruno Meier. Das detaillierte Reiseprogramm erhältst du auf Anfrage.

## TERMINE

### **Saison 2021**

**09.03.21 - 24.03.21**

### **Reise garantiert**

Bruno Meier

COPA-1/21 **Spezialreise**

bei 5-6 Teilnehmer CHF 4490

bei 7-8 Teilnehmer CHF 4390

ab 9 Teilnehmer CHF 4180

+ Flugpreis ab CHF 1060  
buchbar bis 22.01.2021  
● freie Plätze

## 12.10.21 - 27.10.21

Andi Schnell  
COPA-2/21 CHF 5390  
● freie Plätze

## REISEINFO

### Teilnehmerzahl:

- 10-14 Personen

### Anmeldeschluss:

- 8 Wochen vor Reisebeginn

### Anforderungen & Strecke:

Wir fahren ca. 55% auf Naturstrassen, meist breit aber schottrig und ca. 45% auf asphaltierten Nebenstrassen. Die Touren können teils verkürzt gefahren werden.

Die Gesamtstrecke beträgt ca. 385-445 km mit ca. 5300-7200 Höhenmeter in 10 Bike-Tages-Etappen.

### Begleitfahrzeug:

Auf den meisten Strecken steht ein Begleitfahrzeug zur Verfügung, welches eine Mitfahrgelegenheit bietet.

## LEISTUNGEN

## GRUPPENREISE

### Im Preis inbegriffen:

- Flug Zürich - San José - Zürich
- Flugtaxen und Treibstoffzuschläge
- Begleitfahrzeug und Transfers
- 12 Übernachtungen im Doppelzimmer im Hotel/Lodge
- 2 Übernachtungen in einfacher Unterkunft (evtl. Mehrbettzimmer) und in komfortablem Zeltcamp
- Frühstück
- 3 Mittagsverpflegungen und 4 Abendessen
- Eintritte und Besichtigungen gemäss Programm
- frontgefedertes Bike
- Bike Adventure Tours-Reiseleitung

### Nicht inbegriffen:

- nicht aufgeführte Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder
- Annullationskosten- und Assistanceversicherung
- evtl. Kleingruppenzuschlag ([siehe AVR B Punkt 3.2](#))
- evtl. ½ Einzelzimmerzuschlag ([siehe AVR B Punkt 3.1](#))

### Zusätzlich buchbare Leistungen:

- Transport des eigenen Bikes
- Einzelzimmerzuschlag ab CHF 830.-

### Einzelzimmerzuschlag:

Wir bemühen uns, für alle Gäste einen Zimmerpartner zu finden. Sollte dies nicht möglich sein, übernehmen wir bei BAT-eigenen Reisen die Hälfte dieses Zuschlages. Vorbehältlich Verfügbarkeit.



## KARTE



## BERATUNG

**Martin Jost**

[martin@bikereisen.ch](mailto:martin@bikereisen.ch)

(+41) 044 761 37 65