



## **COSTA RICA**

### **Montañas, Playas y Rios**



## LO MÁS DESTACADO DEL VIAJE A COSTA RICA

- *Rafting por los rápidos y cascadas del río Pacuare*
- *Confortables Campamentos para Sentir la Aventura*
- *Días de Bicicleta desde la zona central hasta descender a la costa del Pacífico*
- *Exóticas Playas de arena blanca en el P.N Manuel Antonio*
- *Relajado Kayac en Península Osa*
- *Experiencias y Actividades; Buceo, snorkell, canopy, trekking, senderismo, pesca en alta mar....*
- *Exuberante vegetación, fauna, ecosistemas únicos en el mundo*

## El viaje en un Vistazo

DÍAS	ITINERARIO	ALIMENTACIÓN	ALOJAMIENTOS
1	San José	.././..	Hotel turista
2	San Jose/Rafting río Pacuare	D/A/C	Campamento
3	Rafting río Pacuare	D/A/C	Campamento
4	Santa Maria. Bici	D/A/C	Lodge
5	Santa Maria/Manuel Antonio	D/P/..	Hotel turista
6	Manuel Antonio	D/./..	Hotel turista
7	Manuel Antonio/Península Osa	D/P/C	Campamento
8	Península Osa. Kayac	D/P/C	Campamento
9	Peninsula Osa. Kayac/ San José	D/./..	Hotel turista
10	San José	D/./..	

D.- desayuno A.-almuerzo C.- cena P.- picnic

## Nivel de Viaje

### Nivel 3

En este nivel 3, tienes que mantener un ritmo y tipo de conducción segura.

Tienes que estar acostumbrado a disfrutar con la bicicleta en etapas más largas principalmente en asfalto ó terrenos más abruptos.

## Dificultad del Terreno

Podemos encontrar senderos con terreno suelto e inclinado.

Las distancias que podemos recorrer serán entre 50 a 80 kms por día con un desnivel aproximado de 900m+

## Duración viaje

10

## Días en Bici

2

## Horas de bici/día

3

## Kilometros en bici

80

## Tipo de viaje

Aventura en bicicleta de montaña,

## ¿ Eres muy Activo y estás buscando un viaje de Aventura y Naturaleza en América?

En Costa Rica encontrarás un paraíso de la naturaleza diseñado para los más activos y los que quieren conocer el país de otra manera.

Comenzamos teniendo una experiencia de **RAFTING en el río Pacuare** donde sus aguas tiene más fuerza, los rápidos son de infarto y la diversión está asegurada.

Rodeados de exuberante vegetación, cascadas que se suceden en cada tramo, cataratas y senderos por los que caminaremos para observar la fauna y flora, hasta que enlacemos la segunda gran experiencia en

**BICICLETA DE MONTAÑA O MOUNTAIN BIKE** que por exigentes pistas nos llevarán al encuentro de las exóticas playas del Pacífico,

**SNORKELL, BUCEO, PESCA EN ALTA MAR, CANOPY, TREKKING Y**

**SENDERISMO** serán las experiencias que nos harán adentrarnos en la naturaleza.

Como no puede faltar en un viaje activo, días de **KAYAC** por las aguas del Pacífico hasta la Península Osa, en el Golfo Dulce con sus desiertas playas rodeadas de cocoteros y con una alta biodiversidad; un relajado y exótico final para esta aventura activa en Costa Rica.

---

## Detalles del Viaje

### FECHAS DE SALIDA -- LLEGADA

Enero 13, 2018 -- Enero 22, 2018

Marzo 24, 2018 -- Abril 02, 2018

Junio 02, 2018 -- Junio 11, 2018

Agosto 11, 2018 -- Agosto 20, 2018

Noviembre 03, 2018 -- Noviembre 12, 2018

Diciembre 29, 2018 -- Enero 07, 2019

### PRECIOS POR PERSONA

Precio: 1.790€

### TAMAÑO GRUPO

Grupo Min/Max: 4/12

### SUPLEMENTOS

60€

---

## Servicios Incluidos

- Traslado aeropuerto/San Jose/aeropuerto
- Alojamientos en hoteles de categoría turista, habitaciones dobles con baño privado, lodge acondicionados al entorno, campamentos estables confortables.
- Alimentación según cuadro
- Equipo de bicicleta, canoas, material de campamento común.
- Guías cualificados locales de habla española e inglesa, titulados de primeros auxilios.
- Vehículo de apoyo
- Bicicleta, casco, kayak.
- AXA Seguro de asistencia en viaje y 1000 eur en gastos de cancelación

## Servicios No Incluidos

- Vuelos nacionales
- Alimentación no especificada en el cuadro.
- Equipo personal
- Entrada a Manuel Antonio ( 10 usd por parque)
- Visitas y actividades opcionales y las no especificadas..
- Extras personales, como bebidas (fuera de las rutas de bicicleta), lavandería, teléfono...etc.
- Propinas.
- Cualquier otro concepto no mencionado como incluido.
- Visado
- Tasas por el transporte de la bicicleta con la compañía aérea
- Tasas de aeropuerto

---

## Itinerario detallado

## **Día 1.- San José**

Llegada a San Jose, encuentro con el guía y traslado al hotel. Resto del tiempo libre

### **SAN JOSE DE COSTA RICA**

Fundada por los españoles en 1.737, no fue capital de la nación hasta 1.823. Se encuentra en un fértil valle a 1160m de altitud que se eleva a más de 1.000 metros rodeado de montañas y cafetales. La mayor parte de los edificios públicos, así como los más notables se encuentran en la confluencia de la avenida Central y la calle Central; por esta zona se encuentran el teatro Nacional, la catedral, el palacio Nacional, el parque Central y el museo Nacional, erigido sobre el emplazamiento que ocupó un antiguo cuartel. El museo, guarda importantes colecciones de arte precolombino y cuenta asimismo con salas dedicadas a la historia de Costa Rica, en las que se puede ver, entre otras cosas curiosas, detalles referentes a la guerra contra los filibusteros en 1.856, y a los orígenes del cultivo del café. San José posee asimismo uno de los museos más valiosos de toda América: el museo del Oro del banco Central, que guarda más de 1.600 piezas de oro, rescatadas de cementerios indígenas y diversas excavaciones.

Rafting nivel 2-3 10 km aprox

## **Día 2.- San Jose/Rafting río Pacuare**

Rafting nivel 2-3 10 km aprox.

Rafting nivel 3-4 25 km aprox

## **Día 3.- Rafting río Pacuare**

Rafting nivel 3-4 25 km aprox

Bici: 20 km aprox

## **Día 4.- Santa Maria. Bici**

Cambiamos de actividad y comenzamos a disfrutar de nuestro primer día de bicicleta con un subida hasta Cerro de la Muerte con una altitud de 2.330 m sobre el nivel del mar. Tenemos unos 20 km de bicicleta la mayor parte son de bajada por una divertida pista hasta el famoso valle de Santos, conocido por ser un importante productor de café. Desde aquí ya estamos cerca del alojamiento, un pequeño y familiar lodge rodeado de naturaleza, posibilidad de realizar una caminata nocturna, observación de aves, descansar disfrutando de la naturaleza.

### **VALLE DE SANTOS**

Encierra el P.N los Quetzales, uno de los lugares de mayor biodiversidad de Costa Rica, majestuosas montañas, proporcionan un escenario impresionante y hogar de los Quetzales verde y rojo, un pájaro tropical raro y colorido que se encuentra en América Central. Las aves son conocidas por sus colores brillantes y largas colas. El colibrí, el pájaro que construye nidos en forma de cono, osos perezosos, tapires, monos, jaguares....son especies que habitan en esta zona.

Bici: 60 km

## Día 5.- Santa Maria/Manuel Antonio

Bici: 60 km

Nuestro segundo día de bicicleta son unos 60 km para recorrer el Pacífico, un descenso emocionante hasta la llanura de la costa, atravesando espesos bosques y granjas muy aisladas. La aventura está asegurada al cruzar el río Paso Real y continuar hasta las bonitas y exóticas playas de arena blanca de Manuel Antonio, justo a la puesta de sol momento en el que veremos recompensado nuestro esfuerzo.

### MANUEL ANTONIO

Es una pequeña isla biológica dentro de un área sometida a diferentes actividades, como la agricultura, la ganadería y un alto desarrollo turístico, parte del bosque se encuentra en proceso de regeneración, pues en el pasado fue objeto de una extracción selectiva de árboles maderables

Situado en una zona de bosque muy húmedo tropical, el manglar cubre aproximadamente 18 ha y está constituido por tres especies: mangle colorado, mangle blanco y mangle negro. En la vegetación de playa sobresale el manzanillo (árbol que posee una sustancia lechosa y frutos venenosos), el almendro, el roble sabana y el coco. Entre la fauna más sobresaliente encontramos el mapache, el pizote, el perezoso de dos dedos, el mono carablanca, el mono tití (subespecie endémica del parque que se encuentra en peligro de extinción debido a la destrucción de su hábitat y su utilización como mascota). En el área también es frecuente observar especies de aves como el tucancillo, el pelícano, el gavilán pescador y el martín pescador verde. Además pueden verse iguanas. La fauna marina es muy exuberante, con morenas, peces ángel, erizos y estrellas de mar.

## Día 6.- Manuel Antonio

Tenemos nuestro día de descanso, precisamente en uno de los lugares más privilegiados de Costa Rica. Un paisaje donde se fusiona la selva más exuberante con el mar y nos permite disfrutar de las múltiples actividades que podemos realizar, o simplemente descansar y pasear por sus blancas playas. Ruidosos monos que nos despertarán con sus aullidos, iguanas, cangrejos, aves....son mucha de la amplia fauna que vive en la zona.

**Buceo, snorkell, pesca en alta mar, canopy, kayak, avistamientos de delfines, incursiones en la naturaleza para contemplar de cerca manglares, caminatas...**son algunas de las opciones posibles.

Kayac 15 km 3-4 hrs aprox con paradas

## Día 7.- Manuel Antonio/Península Osa

Kayac 15 km 3-4 hrs aprox. con paradas

Continuamos nuestro recorrido hacia el sur por la costa del Pacífico, un kayak nos llevará unos 15 km hasta la península Osa, a orillas del Golfo Dulce. El bosque lluvioso que se encuentra con las tranquilas aguas del golfo, es un escenario ideal para disfrutar del kayak. Noche en campamento

### PENINSULA OSA

Situada en la costa suroeste del Pacífico, es una de las penínsulas más importantes del país, siendo uno de los lugares de mayor biodiversidad del planeta. Incluye el P.N de Corcovado, numerosos bosques lluviosos, humedales costeros y bosques de montaña.

Kayac 12 km 3-4 hrs aprox con paradas

Snorkell

## **Día 8.- Península Osa. Kayac**

Kayac 12 km - 3-4 hrs con paradas / Snorkell

Por la mañana salimos con el kayak durante una hora aprox. hacia el río Esquinas, disfrutando del entorno de una naturaleza soberbia, gran riqueza de mamíferos y una flora de gran belleza.

Durante la navegación, podremos disfrutar de la práctica del snorkell, en los arrecifes cercanos a la playa.

Noche en campamento

Kayac 16 km 3-4 hrs aprox con paradas

## **Día 9.- Peninsula Osa. Kayac/ San José**

Kayac 16 km 3-4 hrs aprox con paradas

Nos despedimos ya de la selva, pero antes desde muy temprano salimos en kayak, un relajante recorrido por la costa de 16 km aprox. nos llevará hasta la ciudad de Golfito, donde nos espera un vehículo que nos llevará hasta San José. Llegada al hotel y resto del tiempo libre.

## **Día 10.- San José**

Hotel hasta las 12.00 hrs, A la hora indicada traslado al aeropuerto y fin de los servicios.

---

## **Informaciones Técnicas**

### **DIFICULTAD DEL VIAJE**

Este viaje corresponde a un nivel Medio-Alto, quiere decirse que es necesario estar en buena forma física, acostumbrado a disfrutar de actividades al aire libre. No requiere técnica pero si algo de experiencia para disfrutar más en cada momento.

En bicicleta, recorreremos pistas, carreteras asfaltadas con irregularidades, terreno suelto e inclinado en la zona del Pacífico con cortos y exigentes ascensos y descensos.

La duración de cada etapa está entre las 3 y 6 hrs aprox. con paradas

Las jornadas de Rafting corresponden entre 2 y 4, conviene tener algo de experiencia para disfrutar más de esos días, el río Pacuare se caracteriza por la fuerza de sus aguas.

Los días de kayak también recomendamos tener algo de experiencia, aunque la bahía tiene sus aguas tranquilas.

### **UN DIA DE VIAJE ¿CÓMO LO VIVIMOS ?**

Normalmente nos levantamos sobre las 06.00 am con un desayuno y ya todo preparado para comenzar la jornada sobre las 08.00 am. Siempre hay tiempo para disfrutar del entorno, se realizan paradas para observar la naturaleza, tomar fotografías....Solemos adoptar un ritmo medio tranquilo en todas las actividades, para que cualquier persona pueda sentirse cómoda, siendo el guía el que reajuste y marque los tiempos. Al mediodía hacemos una parada para tomar el almuerzo, en ocasiones un picnic y en otras en algún restaurante local. Las actividades finalizan sobre las 15.00 hrs para tener tiempo de descansar. A las 19.00 hrs suele ser el momento de la cena seguido de una pequeña charla sobre el día siguiente.

### **VEHÍCULO DE APOYO**

El vehículo de apoyo siempre va cerca, cualquier incidencia y/o cansancio durante la ruta, siempre es posible continuar en vehículo hasta llegar al alojamiento.

En caso que vayamos por pistas, senderos donde el vehículo no pueda tener acceso, siempre tendremos puntos de encuentro con él a lo largo del recorrido.

Los guías son expertos conocedores del terreno y con conocimientos de primeros auxilios.



Todo el equipaje y carga va en el vehículo. Sólo tienes que llevar una pequeña mochila con agua, cortavientos, forro etc.. y objetos personales, el resto lo lleva el vehículo

### **EQUIPO DE BICICLETA**

- Bicicleta
- Casco (obligatorio)
- Silbato (recomendable)
- Mochila pequeña (de unos 15/20L)
- Gafas de sol
- Crema protectora (factor alto)
- Ropa de abrigo, lluvia y corta vientos.
- Guantes cortos
- Guantes largos de abrigo
- Guantes largos impermeables para países de climas fríos
- Ropa cómoda para la bicicleta, Maillot/Culote (Recomendable corto y largo de abrigo)
- Siempre contaremos con material de protección para el frío, la lluvia y el viento sobre la bicicleta, este puede ser más ligero para aquellos que lo precisen o usar el mismo que llevaremos como material recomendado.
- Zapatillas cómodas para bicicleta, automáticas o deportivas dependiendo del tipo de pedales, para aquellos que contraten las bicicletas de alquiler en destino, podrán llevar sus pedales automáticos desde España para ponérselos allí.
- Cantimplora ó sistema de hidratación
- Linterna ó frontal y pilas de repuesto

### **EQUIPO Y MATERIAL RECOMENDADO PARA EL VIAJE**

- Mochila de 20-35 L con protector para el agua
- Camisetas de manga larga y corta, térmicas, de fácil secado, chubasquero/cortavientos
- Pantalones largos, cortos, para el agua, confortables y de rápido secado
- Botas y zapatillas de trekking, sandalias para el agua tipo Teva, calzado resistente al agua
- Opcional
- Gafas de sol, frontal, baterías, sistema de hidratación de 2-3 litros aprox, repelente de mosquitos, crema solar alta protección, toalla
- Primásticos, cámara fotográfica, tarjetas USB, bolsas estancas
- Saco sábana ( no es necesario saco )

### **BOTIQUIN**

Antibiótico de amplio espectro / analgésicos (Aspirina, Gelocatil, Nolotil...) / antiácido/ anti-inflamatorio/ antidiarreico/ antihistamínico/ laxante/ pomada antibiótica/ desinfectante/ algodón/ tiritas/ venda/ esparadrapo/ repelente de mosquitos/ recomendable pomada o gel de recuperación para después de la bicicleta/vaselina.

Nota. Es importante que el lleves el equipo adecuado, para disfrutar del viaje. Si dudas algo consúltanos que podamos informarte.

---

## **Informaciones Prácticas**

### **DOCUMENTACION**

- Pasaporte en vigor, con una validez mínima de 6 meses.
- No hace falta visado para ciudadanos de la Unión Europea siempre que la estancia sea inferior a 90 días.
- \* Para conocer la situación actual del país consultar la página WEB del Ministerio de Asuntos Exteriores

### **SANIDAD**

IMPRESINDIBLE consultar cualquiera de los Centros de Vacunación Internacional autorizados ya que pueden ser recomendables vacunas y tratamiento antipalúdico, cuya prescripción deberá realizarse de forma personalizada.

### **SEGURO ASISTENCIA EN VIAJE Y GASTOS DE CANCELACION**

Incluido en el precio Seguro de asistencia en viaje y gastos de cancelación:

Vacacional Complet Plus Experiences

Póliza específica para viajes combinados, con práctica de deportes de aventura. Incluye garantías sanitarias, 1.000 eur en gastos de cancelacion e incumplimientos de compañías transportistas.

**Consultar otras opciones con Garantías superiores**

### **ALOJAMIENTO**

En este viaje tenemos 4 noches en campamento, 1 en lodge y 4 en hoteles en habitaciones dobles con baño privado.

Los alojamientos son sencillos y NO es necesario llevar saco

Rio Pacuare: El nido del Tigre

Finca Pacuarito: Campamento Siquerres - Caribe

Se puede solicitar habitación **A COMPARTIR**, para evitar el suplemento individual. Hasta que el grupo no esté cerrado, no podremos garantizar este servicio, ya que SOLAMENTE depende, que otra persona en el grupo también desee compartir habitación. Para ello, tomaremos como referencia la fecha de la recepción del depósito y se confirmará lo antes sea posible.

Consultar al tramitar la reserva. Gracias

### **ALIMENTACION**

Excepto el día de llegada, está incluido el desayuno en los hoteles y/o alojamiento correspondiente y almuerzo de cada día será en base a picnic o en restaurantes locales típicos de la zona donde estemos.

Las cenas que no están incluidas es porque hay gran variedad para poder elegir cada noche, el guía podrá orientar y sugerir cuando se le consulte, sin mayor interés por ninguno.

### **DIVISAS**

La unidad monetaria es el colón (CRC).

Puedes consultar la equivalencia en <http://www.xe.com/ucc/es>

Recomendable llevar USDólar o Euros, es posible realizar el cambio en aeropuerto, hoteles y bancos en las grandes ciudades. En zonas rurales conviene llevar moneda local. Una vez finalizado el viaje conviene realizar el cambio porque fuera de Costa Rica esta moneda no cotiza.

Tarjetas de crédito son aceptadas en restaurantes y hoteles y para el pago de actividades extras de importes grandes.

### **PROPINAS**

Cada vez son más frecuentes y en lo que al viaje se refiere, las personas que en un momento u otro están en contacto con el viajero y le prestan algún tipo de servicio esperan una compensación económica (guías, conductores, maleteros, camareros.....).

Están en función del grado de satisfacción con el servicio recibido y sugerimos la cantidad de 3-4 Us dólar/€ por persona y día al guía y la mitad al conductor y ayudantes o cocinero.

### **CLIMA**

Costa Rica presenta un clima variado según la altitud de las tierras. Su clima tropical es cálido y húmedo en las llanuras costeras hasta los 1.000 m, con una temperatura media o promedio anual de 28 °C.

En el interior de la meseta Central el clima se vuelve más agradable, con una temperatura anual entre los 15 y los 25 °C. A partir de los 2.000 m. de altitud el clima es frío. La estación de lluvias se extiende desde mayo hasta noviembre y son muy abundantes en la costa del Caribe. El promedio de precipitaciones anuales es superior a los 2.500 milímetros

### **TASAS DE AEROPUERTO**

Son impuestos por la utilización de los aeropuertos que se pagan en efectivo directamente, antes de realizar el embarque.

San José: 26 dólares aprox.

---

# Información y Reservas

## Datos Personales

Nombre

Apellidos completos exactamente iguales al documento con el que vayas a viajar

Dirección de tu domicilio habitual, ciudad, código postal

Teléfonos de contacto y correo electrónico

Pasaporte escaneado o DNI para los viajes en Europa

## Datos de Reserva

**Seguro de viaje** básico está incluido.

**Indicar si seguro complementario o no. En caso de no indicarlo, se procederá a tramitar el seguro básico en un plazo de 24 hrs desde recibir el depósito de la reserva.**

**Habitación.** Indicar si habitación compartida o Individual con suplemento indicado.

Nota: Hasta que el grupo no esté cerrado, no podremos garantizar este servicio, ya que SOLAMENTE depende, que otra persona en el grupo también desee compartir habitación. Para ello, tomaremos como referencia la fecha de la recepción del depósito y se confirmará lo antes sea posible.

## Depósito.

Un pago a cuenta del 40% del total del viaje por transferencia o con Tarjeta

Transferencia bancaria: Banco Popular

ES06 0075 0349 460601118121 (BIC): POPUESMM

Titular: Trekking y Aventura

Tarjeta de crédito Visa y/o Masterd Card y pasarela de pago seguro, consúltanos tus claves de acceso

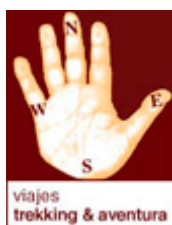
## Procedimiento de Reserva

Una vez recibido el depósito, recibirás por mail el justificante de pago.

15 días antes de la salida, enviaremos por correo electrónico la factura para proceder al segundo pago y entregar la documentación del viaje digitalmente.

**Las informaciones contenidas en este dossier, han de tomarse única y exclusivamente a título informativo, estando sujetas a posibles variaciones.**

**Viajes Trekking y Aventura declina toda responsabilidad por cualquier circunstancia derivada de una interpretación errónea de la información arriba publicada.**



## Organización técnica

**Trekking y Aventura S.L**

CICMA 1.038

NIF B28945582

Ventura Rodríguez 15 28008 Madrid España

Telf. 00 34 91 522 86 81

[www.trekkingyaventura.com](http://www.trekkingyaventura.com)

[info@trekkingyaventura.com](mailto:info@trekkingyaventura.com)