

Costa Rica

Caminatas en los parques naturales entre el Caribe y el Pacífico

Salidas de Julio a Octubre 2023

Un viaje a Costa Rica a través de sus más interesantes reservas naturales. Siguiendo nuestro estilo de viajes, hemos incluido diferentes caminatas por los senderos de las reservas naturales, baños en cascadas y aguas termales, snorkel en las aguas del Caribe y la observación del quetzal, ave símbolo del país y ballenas en el Pacífico.



Las costas

La vida en los tranquilos arrecifes coralinos caribeños y las agitadas aguas del Pacífico

Tortuguero

La selva se abre en manglares sobre el mar Caribe, donde miles de tortugas acuden a poner sus huevos

Los parques

Volcanes activos, estanques de lodo hirviendo, bosques tropicales y fuentes termales

DÍA	ITINERARIO	ALIMENTACION	ALOJAMIENTOS
1	Vuelo ciudad de origen/San José	.././..	Hotel
2	San José/Parque Nacional Canales de Tortuguero	D/A/C	Lodge
3	P. N. Canales de Tortuguero. Navegación por los canales.	D/A/C	Lodge
4	P. N. Canales Tortuguero/Cahuita	D/./..	Hotel
5	Parque Nacional Cahuita	D/A/..	Hotel
6	P. N. Cahuita/Parque Nacional del Volcán Arenal	D/./..	Hotel
7	P. N. del Volcán Arenal. Caminata sendero bosque 1968	D/./..	Hotel
8	P. N. Volcán Arenal/P.N.Volcán Tenorio/Río Celeste/Rincón de la Vieja	D/./..	Hacienda
9	P.N. Rincón de la Vieja/Catarata Las Chorreras. Caminatas	D/./..	Hacienda
10	Rincón de la Vieja/Catarata Llanos de Cortés/Monteverde	D/./..	Hotel
11	Reserva biológica de Monteverde.	D/./..	Hotel
12	Monteverde/Parque Nacional Carara/playa Dominical	D/A/..	Hotel
13	Playa Dominical/San Gerardo de Dota	D/./..	Hotel
14	San Gerardo/Cerro de la Muerte. Caminatas	D/A/..	Hotel
15	S. Gerardo de Dota/Cartago/Aeropuerto y vuelo de regreso	D/./..	A bordo
16	Llegada ciudad de origen	-	-

Desayuno **D** Almuerzo **A** Cena **C**

Itinerario detallado

DÍA 1.-VUELO CIUDAD DE ORIGEN/SAN JOSÉ

Embarque en vuelo con destino a San José. Llegada, traslado al hotel y alojamiento.

DÍA 2.-SAN JOSÉ/PARQUE NACIONAL CANALES DE TORTUGUERO

A primera hora traslado por tierra a través del Parque Nacional Braulio Carrillo y las plantaciones de bananeros hacia el embarcadero situado en la finca ganadera de Caño Blanco. Embarque en lancha y navegación a través de los canales hasta el lodge.

Por la tarde visita del pueblo de Tortuguero.

Por la noche, opcionalmente se puede observar el desove de las tortugas (temporada óptima de Julio a Setiembre).

Parque Nacional de Tortuguero

Situado en las llanuras del Caribe Norte, está atravesado por una red de canales y lagunas navegables paralelas a la costa. De gran belleza escénica y densa vegetación, alberga un gran número de especies animales acuáticas y terrestres.

Trayecto en vehículo: 145 km - 3,25 h aprox.

Navegación: 57 km - 1,20h aprox.

Caminata: 1,30h - sin desnivel

DÍA 3.-PARQUE NACIONAL DE TORTUGUERO. NAVIGACIÓN POR LOS CANALES

Por la mañana, caminata por los senderos que rodean el lodge.

Después del almuerzo, excursión en lancha por los canales para observar la riqueza de la flora y fauna (tortugas, cocodrilos, monos, perezosos, loros, lapas, tucanes...).

Navegación: 2h aprox.

DÍA 4.-P. N. CANALES TORTUGUERO/P. N. CAHUITA

Después del desayuno navegación en lancha hasta el embarcadero principal y traslado por tierra hasta el pueblo de Guapiles. Almuerzo y continuación a Cahuita, en la costa caribeña. Llegada al hotel a media tarde.

El pueblo de Cahuita cuenta con una colorida mezcla de culturas de Costa Rica y Jamaica.

Navegación: 1,20h aprox.

Trayecto en vehículo: 136 km - 3h aprox. Caminata: 1h aprox.- sin desnivel

DÍA 5.-PARQUE NACIONAL CAHUITA

Visita a pie del parque nacional de Cahuita. Almuerzo picnic incluido.

Parque Nacional de Cahuita

Localizado en la ciudad de Cahuita, 43 kilómetros sur de Limón, en la Costa Caribe del país. Además de las arenas blancas, sin fin de árboles de cocos en la playa, mar de aguas tranquilas y cristalinas y arrecifes de coral cerca de la orilla, el elemento más atractivo del parque es la biodiversidad marina; bosques acuáticos, donde florece el coral cerebro, y una gran gama de peces tropicales de colores brillantes y llamativos. Escualos, rayas y anguilas también son residentes permanentes.

Excursiones opcionales (NO incluidas):

- Snorkel

- Reserva Bribri Yorkín: traslado por tierra hasta la población de Bambú, donde nos estarán esperando unas rústicas canoas para remontar el río Sixaola, frontera natural con Panamá, hasta llegar al río Yorkín, donde se encuentra la reserva indígena Bribri. Se harán caminatas guiadas, entre bosques de selva primaria y nos explicarán las características de la flora y la fauna de la zona. Acabaremos con un refrescante baño en las pozas naturales. Visita de una hacienda de plantación de cacao para seguir su proceso desde la recolección del grano hasta su degustación.

Nota: Las recaudaciones de esta visita, se invierten en educación, sanidad y ayuda para el desarrollo de las familias de la comunidad indígena.

- Reserva de Manzanillo: traslado en transporte local a Puerto Viejo de Talamanca. Caminata en la reserva de Manzanillo (2 h) hasta el pueblo. Tiempo para disfrutar de la playa y almuerzo libre. Caminata hasta Puerto Viejo y traslado en bus privado al hotel. El pueblo costero de Manzanillo, dedicado a la pesca, se encuentra al final de la carretera, y permite el acceso a diferentes caminatas por el área.

Caminata PN Cahuita: 2,30h aprox. - sin desnivel.

DÍA 6.-P.N. CAHUITA/CATARATA LAS GOLONDRINAS/PARQUE NACIONAL DEL VOLCÁN ARENAL

Desayuno y salida hacia la zona Norte del país, para conocer el imponente Volcán Arenal. En ruta pararemos para visitar la Catarata Las Golondrinas, en Guácimo. Breve caminata hacia la catarata, con una caída perfecta, situada en el bosque, en medio de un corredor biológico.

Después de un baño en la poza de la catarata, continuamos hacia el P.N. del Volcán Arenal, con su cono casi perfecto a 1.633 mts de altura y sin actividad desde hace pocos años. Ubicado en las llanuras de San Carlos, famosas por la belleza de sus paisajes, sus pueblos pintorescos y clima particular. Parada en la comunidad de Muelle donde reposan las iguanas. Llegada al alojamiento.

Trayecto en vehículo hasta Catarata Las Golondrinas: 129 km - 2,30h aprox. / Las Golondrinas - Arenal: 137 km - 2,30h aprox. Caminata: 1h aprox.

DÍA 7.-PARQUE NACIONAL DEL VOLCÁN ARENAL. CAMINATAS

Pocos sitios en Costa Rica inspiran más respeto y admiración que el volcán Arenal.

A primera hora, caminata guiada por los senderos privados de Arenal 1968. El recorrido por zona boscosa incluye las mejores vistas panorámicas del lago creado por el volcán, la oportunidad de caminar sobre rocas volcánicas, que datan de la erupción del 29 de julio de 1968. A lo largo de la caminata, si tenemos suerte, veremos monos aulladores Congo, pavas crestadas, oropéndolas y tucanes.

Visitaremos los Puentes Colgantes del Arenal, que comprenden un área de 600 acres conservados como una reserva forestal.

Caminata de poco más de 3 kms cruzando 15 puentes diseñados especialmente para la observación del paisaje, la variada vegetación, la flora y la fauna.

Opcional: Visita a los manantiales eco-termales naturales del Volcán Arenal.

Caminata: 5h aprox

DÍA 8.-P. N. VOLCÁN ARENAL/P.N.TENORIO/CAMINATA RÍO CELESTE/P.N. RINCÓN DE LA VIEJA

Desayuno y visita del Árbol de la Paz, ceibo de gran tamaño de gran importancia en la cultura Maleku, situado en Guatuso de San Carlos.

Salida hacia el P.N. Tenorio, en la cordillera de Guanacaste, en ruta hacia Rincón de la Vieja. La zona del volcán Tenorio es de bosque tropical y protege especies de flora y fauna de importancia regional. Con sus cuatro conos, ofrece vistas panorámicas naturales que le permiten disfrutar de las llanuras del Pacífico y el Caribe.

Espectacular caminata por las faldas del Volcán Tenorio, siguiendo el Río Celeste y la Laguna Azul. Su nombre se debe al color de las aguas cristalinas azuladas, producido por una reacción química volcánica.

Continuación de la ruta hasta Rincón de la Vieja.

Trayecto en vehículo: 184 km - 3,30h aprox.

Caminata: 5 kms / 3 h aprox.

DÍA 9.-P.N. RINCÓN DE LA VIEJA/CATARATA LAS CHORRERAS. CAMINATAS

Después del desayuno, iniciaremos una caminata por algunos de los majestuosos parajes del P.N. Volcán Rincón de la Vieja. En las 14.000 has. del parque encontramos grandes atractivos naturales: un volcán activo, estanques de lodo hirviendo, las famosas "pailas", géiseres de los que brota arcilla a más de 106°C, además de fuentes termales, bosques litorales secos, bosques nubosos y mucha vida salvaje. El parque es un paraíso para los excursionistas, con más de 100 kms. de senderos bien marcados.

Podremos bañarnos en las cristalinas aguas de alguna de las cataratas, como la de Chorreras.

Los que prefieran seguir caminando, pueden elegir la ruta que más les convenga por dificultad y duración, a cualquiera de las cataratas. Los senderos y pistas están bien señalados.
Regreso y tarde libre para descansar en la hacienda. Posibilidad de baño de arcilla en las aguas termales de Río Negro.
Caminata: aprox. 3,9 kms - 2,30 h

DÍA 10.-P.N. RINCÓN DE LA VIEJA/CATARATA LLANOS DE CORTÉS/MONTEVERDE

Después del desayuno visitaremos el pueblo de Liberia, llamada la ciudad blanca.
Salida hacia la Reserva Biológica de Monteverde. En ruta haremos una parada en Llanos de Cortes, una catarata de 20 m. de alto y 40 m. de ancho, en el Río Potrero. Administrada por una asociación local, las donaciones de entrada permiten sostener los proyectos de la escuela local. No es raro ver a los monos jugando en los árboles cercanos a la catarata.
Continuación hasta Monteverde, pequeña ciudad al noroeste de Costa Rica.
Llegada y traslado al hotel.
Trayecto en vehículo: 138 km - 3h aprox.

DÍA 11.-RESERVA BIOLÓGICA DE MONTEVERDE

Visita de la Reserva Biológica de Monteverde, famosa por su bosque tropical nuboso, rico en biodiversidad. Hábitat natural donde se descubrió el Sapo Dorado y el área de reproducción del esplendoroso Quetzal, además de una amplia variedad de fauna en aves como trogones, colibríes, la pájaro campana, tucancillo, insectos, mamíferos, reptiles, así como lugar de flora rica en epifitas, orquídeas, bromelias, musgos, helechos; árboles como el higuero, ocotea, guarumo, etc.
Opcional Sky tram (teleférico) o Sky Trek (tirolinas).
Caminata: 2h

DÍA 12.-MONTEVERDE/P.N. CARARA. CAMINATAS/PLAYA DOMINICAL

Después del desayuno traslado hacia Quepos. En ruta parada sobre el río Tárcoles habitado por cocodrilos durante casi todo el año. Observaremos cocodrilos de hasta 6 m. de largo y aves acuáticas como garzas, espátulas y halcones.
Llegada al Parque Nacional Carara. Único parque en Costa Rica situado entre hábitats Amazónicos y Mesoamericanos, una zona de transición que alberga distinta flora y la fauna de cada uno de los respectivos hábitats. El nombre del parque, Carara, fue brindado por los nativos Huetar, que significa cocodrilo.
Encontraremos otro tipo de vida silvestre como el mono cara blanca, capuchino y los guacamayos escarlata, que emigran a diario desde el interior del denso bosque hasta los manglares cerca de la desembocadura del Tárcoles. Guacamayos, tucanes, loros, aracaríes, martines y garzas, que prosperan en los mangles costeros. Pecaríes, osos hormigueros y las ranas venenosas que saltan en los suelos del bosque húmedo.
Después del almuerzo (picnic) traslado hacia la costa Pacífica. Llegada a Dominical, un pequeño balneario popular entre los surfistas. Traslado al alojamiento.
Trayecto en vehículo: 226 km - 4,30h aprox.
Caminata: 3h

DÍA 13.-DOMINICAL/OPCIONAL AVISTAMIENTO BALLENAS/SAN GERARDO DE DOTA

Mañana libre para disfrutar de la playa, realizar caminatas por los senderos de la zona o realizar alguna actividad opcional.

Opcional: navegación para observación de ballenas (día completo).

Las playas y mares de la Península de Osa presentan aguas cálidas, apropiadas para que las ballenas vengan por temporadas a reproducirse y que nazcan sus crías. Entre agosto y octubre podrá observar las ballenas Orca Falsa junto con las ballenas Jorobada, que llegan del sur del continente, junto a los delfines residente Manchados y Pico de Botella. De enero a marzo llegan las ballenas del norte del América.
Por la tarde traslado a San Gerardo de Dota. Llegada y acomodación en el lodge, situado en la Reserva Forestal Los Santos. Esta zona protegida es el hábitat del Quetzal.
Trayecto en vehículo: 96 km - 2,15h

DÍA 14.-SAN GERARDO/CERRO DE LA MUERTE. CAMINATAS

Después del desayuno realizaremos una caminata de descenso del Cerro de la Muerte.
Situado en esta región de bosque primario y secundario de mediana altitud (de 2.200 a 2.400 m.), descubrimos gran riqueza en cuanto a su biodiversidad; habitan 71 especies endémicas del país, destacándose tucanes, picos verdes, trogonidos y el famoso quetzal, ave mítica cuyas plumas adornaban la cabeza de los mayas. Almuerzo pic-nic incluido.
Para aquellos que no deseen realizar el trekking: caminata corta y ligera por los senderos de la Reserva biológica Savegre hasta el mirador
Alojamiento en el lodge.
Caminata Cerro de la Muerte: 5 h - 12 km
Terreno pendiente descendente y barro - Dificultad "avanzada" - Desnivel: -1.004 m
Caminata senderos Reserva Biológica Savegre: 1,30h - 2 km

DÍA 15.-SAN GERARDO DE DOTA/CARTAGO/AEROPUERTO INTERNACIONAL DE SAN JOSÉ

Salida muy temprano por la mañana a la búsqueda del resplandeciente Quetzal, una de las aves más llamativas del mundo. Continuamos la caminata en esta reserva biológica privada de casi 400 has., con una red de 30kms. de senderos, cuya biodiversidad atrae a investigadores y científicos de todo el mundo.
Después del almuerzo (no incluido) descendemos a la ciudad de Cartago, antigua capital del país, visitando la plaza central y la Basílica de la Virgen de los Ángeles, lugar de peregrinación de muchos creyentes.

Traslado al aeropuerto Internacional de San José para embarque en vuelo de regreso. Noche a bordo. Trayecto en vehículo: 89 km - 2,15h

DÍA 16.-LLEGADA CIUDAD DE ORIGEN

Llegada a las ciudades de origen y fin de nuestros servicios.

Notas Itinerario

Las visitas dependen de la climatología y de los días de apertura de los Parques Nacionales, pudiendo ser modificadas o adaptadas si fuera necesario.

FECHAS DE SALIDA 2023

JULIO: 1

AGOSTO: 2 Y 15

SEPTIEMBRE: 4

OCTUBRE: 2

GRUPO MÍNIMO 6 PERSONAS

PRECIO DEL VIAJE

POR PERSONA	Precio 4 primeras plazas	Precio Base
En base a grupo de 9 a 16 personas	2.995,00 €	3.100,00 €
En base a grupo de 6 a 8 personas	3.320,00 €	3.420,00 €
Tasas aéreas (aprox.)	398,00 €	398,00 €

SUPLEMENTOS

Habitación individual	750,00 €
-----------------------	-----------------

Notas salidas y precios

Nota I : Precios calculados en enero 2023 en base a vuelos de Iberia (clase de reserva N/S), Avianca (clase O/P), Air Europa (clase N) con salidas desde Barcelona o Madrid.

Consultar suplemento desde otras ciudades y/o clase de reserva.

Nota II : Consultar suplemento en base grupo de 4 a 5 personas.

Por lo general los vuelos utilizados en nuestros grupos están basados en tarifas de grupo, que ofrecen unas condiciones ventajosas en cuanto a precio y fecha de emisión. Pero estas tarifas tienen también limitaciones, especialmente en lo relativo a la posibilidad de realizar el check-in on line, la reserva previa de asientos, que o bien no están permitidos, o solo son posibles con una antelación de 24 h., los cambios de horario, fecha o destino, y las cancelaciones.

SERVICIOS INCLUIDOS

Vuelo Barcelona o Madrid -San José - Barcelona o Madrid. Clase turista con restricciones.

Traslados privados de entrada y salida de aeropuertos.

Traslado por tierra en minibús con aire acondicionado durante toda la ruta

Alojamiento en hoteles, lodges y haciendas según itinerario. habitaciones dobles/baño.

2 días de pensión completa en Tortuguero, 3 almuerzos pic nic y desayuno el resto.

Guía local de habla hispana para toda la ruta.

Excursiones guiadas en barca por los canales de Tortuguero.

Caminatas guiadas en todos los parques naturales y reservas.

Entradas a todos los parques nacionales y reservas

Tasas aéreas

Seguro de asistencia en viaje y anulación Vip Plus 1000

IVA e Impuestos hoteleros

SERVICIOS NO INCLUIDOS

Tasas de salida en San José: aprox. 29 € por persona.

Comidas no mencionadas como incluidas y bebidas.

Excursiones opcionales. Por persona: Reserva Bribri de Yorkín (130 \$ aprox. - mínimo 5 personas) y Reserva de Manzanillo (5 € aprox.) desde Cahuita. Avistamiento Ballenas en el Pacífico (90 \$)

Excursión nocturna de observación del desove de tortugas en Tortuguero

Opcional Ecotermas (P.N. Volcán Arenal). Entrada aprox. 45 \$

Propinas para guías, chóferes y maleteros (total aprox. 90\$)

Propinas y extras personales.

Ampliación de coberturas del seguro de asistencia y anulación
Cualquier otro servicio no indicado como incluido.

ALOJAMIENTOS

Alojamiento en hoteles de categoría turista y primera, habitaciones dobles con baño privado y aire acondicionado. En Tortuguero el alojamiento será en un lodge dentro del parque en pensión completa.

Todos los hoteles y restaurantes que utilizamos siguen todos los protocolos establecidos por las autoridades sanitarias. La mayoría de restaurante de los hoteles tienen opciones de buffet y carta.

Comidas:

Algunos alojamientos se encuentran situados en las reservas o parques nacionales, donde la oferta gastronómica disminuye y, en ocasiones, no hay posibilidad de elección. Es el caso del P.N. Rincón de la Vieja, donde habrá que prever en general aprox. 15-20 € por cena.

Alojamientos previstos o similares:

San José : [Barceló San José Palacio](#) , [Hotel Sleep Inn](#)

Tortuguero : [Pachira Lodge](#) , [Aninga Lodge](#)

Cahuita : [Atlántida Lodge](#) , [Suizo Loco Lodge](#) , [Bungalows Malú Lodge](#) , [Caribblue Lodge](#)

Volcán Arenal : [Arenal Country Inn Hotel](#) , [Hotel Montechiari](#) , [Hotel Montaña de Fuego Hotel Arenal Country Inn](#)

Rincón de la Vieja : [Hotel Hacienda Guachipelin](#) , [Rinconcito Lodge](#)

Monteverde : [Monteverde Country lodge](#) , [Heliconia Lodge](#) , [Sibu Lodge](#)

Dominical : [Villas Río Mar](#) , [Hotel Luz de Luna](#)

San Gerardo de Dota : [Savegre Lodge](#)

Compartir Habitación

Los precios publicados corresponden al alojamiento en habitaciones dobles. Puede disponerse de una habitación individual mediante el pago de un suplemento. En caso de viajar solo y desear compartir habitación con otra/s persona/s, puede solicitarse la reserva como "habitación a compartir". Si hay otros participantes del mismo sexo que también lo hayan solicitado, la agencia les facilitará la acomodación compartida, ya sea en habitación doble o en triple. En caso contrario deberá abonarse el suplemento de habitación individual.

Habitación triple: Pocos hoteles disponen de habitaciones triples. Suelen facilitar una doble a la que se añade una cama suplementaria, quedando limitados el espacio libre y el confort. Conviene tenerlo en cuenta antes de solicitar la reserva de una habitación de esa capacidad (caso de que viajen tres personas juntas) o de solicitar la inscripción como "habitación a compartir".

Transporte

Vehículo microbús privado con aire acondicionado durante toda la ruta.

Tortuguero : Los barcos que permiten el acceso a Tortuguero son lanchas privadas, grandes y con techo. Para recorrer los canales, son barcas pequeñas de aluminio, quilla plana y sin toldo.

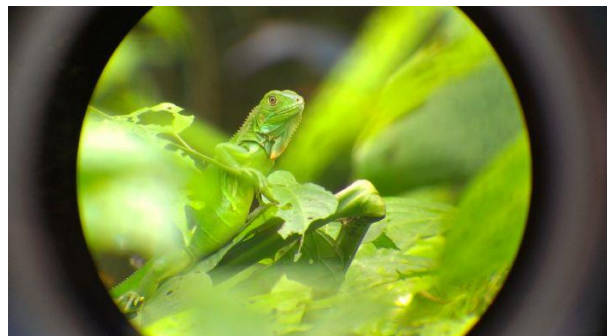
En los transportes que utilizamos, tanto en el bus privado de la ruta, como en el transporte turístico a Tortuguero y en las embarcaciones en general, se siguen estrictamente los protocolos establecidos por las autoridades sanitarias:

- Desinfección del vehículo/barca a diario, y una limpieza/desinfección cada vez que los viajeros realicen una visita.
- Se dispone de gel desinfectante
- Obligatorio el uso de mascarillas dentro del vehículo. Cada pasajero deberá llevar sus mascarillas y material de protección, sin embargo, en el autobús privado habrá mascarillas por si fuera necesario.

Sobre el país

La ruta está diseñada para conocer el país en sus aspectos más interesantes - vegetación y fauna - y dirigida a viajeros con especial interés por la naturaleza.

[INFORMACIÓN DE POSIBLES ACTIVIDADES EN LOS DIFERENTES PARQUES Y RESERVAS NATURALES](#)



DIFICULTAD / CONDICIONES DE VIAJE

La ruta no reviste ninguna dificultad especial.

Incluye varias excursiones con caminatas de nivel básico y moderado en las reservas visitadas, aptas para cualquier persona en forma física normal e interesados en las actividades al aire libre. El ritmo de las marchas se adapta al propio de cada viajero. Sólo la caminata en el Cerro de la Muerte en San Gerardo de Dota es más exigente por el desnivel y tipo de terreno.

DOCUMENTACIÓN

Ciudadanos con pasaporte español: pasaporte con una vigencia mínima de 6 meses.

Formulario digital llamado [Pase de Salud](#)

En caso de que el vuelo sea vía EEUU, consultar.

Es responsabilidad del viajero confirmar esta información con la web del [Ministerio de Asuntos Exteriores](#).

Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Contactar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada.

Situación social y política del país de destino: se remite a los avisos y recomendaciones facilitados en la web del [Ministerio de Asuntos Exteriores](#).

SANIDAD

No hay ninguna vacuna obligatoria ni recomendaciones específicas, salvo las que dicta el sentido común.

puede informar únicamente sobre los requisitos sanitarios obligatorios exigidos por el país de destino, y añadir alguna recomendación en base a experiencias propias.

Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales. La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del [Ministerio de Sanidad y Consumo](#)

Otra alternativa son los departamentos de sanidad exterior o medicina tropical de los centros médicos de cada comunidad.

La Generalitat de Catalunya pone a disposición del viajero el teléfono de Sanitat Respon 902 111 444, y la página web donde encontrar información de los diferentes [centros de vacunación y consulta](#).

Esta información se facilita con anterioridad a la contratación del viaje, y es responsabilidad del viajero la planificación de las consultas médicas y vacunaciones (si fueran necesarias) que le permitan estar al corriente de los requisitos sanitarios de entrada al país de destino.

INFORMACIÓN ADICIONAL

Prácticamente todas las visitas son al aire libre y con mucho espacio, lo que permite sin ningún problema mantener las distancias de seguridad.

Las visitas en zonas más concurridas se harán con mascarilla y manteniendo la distancia requerida.

La mayoría de las visitas a parques y reservas naturales ya se hacían con reserva y en horarios específicos, de manera que aquí no habrá cambios. Únicamente si se redujera el número de personas que pueden acceder en algún lugar visitado, podría haber algunos cambios de horarios.

Tanto los conductores como los guías tienen también sus propios protocolos y realizan una formación al respecto, para asegurar que todo fluya de la manera adecuada.

CLIMA Y EQUIPO RECOMENDADO:

En Costa Rica podemos distinguir dos temporadas: la de lluvias - invierno - (de Mayo a Octubre) y la seca - verano - (de Noviembre a Abril), aunque hay grandes variaciones entre las diferentes regiones. La vertiente caribeña es lluviosa todo el año, la del Pacífico, mucho más seca y las cordilleras centrales albergan los bosques nubosos. La temperatura se mantiene bastante constante durante todo el año (entre 23°C y 30°C) y con elevado grado de humedad ambiental.

Información sobre el [clima](#)

Además de lo que cada uno considere oportuno, recomendamos llevar:

- Maleta flexible y mochila pequeña de día (25 l.) para las caminatas.
 - Ropa cómoda de manga y pantalón largos para las caminatas (tejido fresco y de fácil secado).
 - Sudadera o chaqueta ligera. Algo de abrigo para las visitas a los volcanes y las zonas de montaña.
 - Impermeable o capelina.
 - Calzado cómodo para el uso general y calzado apto para caminar en montaña (suela grabada antideslizante y sujeto al tobillo).
- Algunos hoteles tienen a disposición de los huéspedes, botas altas de goma para los caminos más embarrados, un calzado muy popular en las zonas de selva más húmeda.
- Bañador, toalla de baño, sandalias de plástico/cuero que se sujeten bien al tobillo.
 - Protección solar : gorra/visera, gafas de sol, crema solar con factor de protección alto.
 - Repelente de insectos y pequeño botiquín con la medicación habitual.
 - Linterna o frontal.
 - Prismáticos.

Moneda, horario y corriente eléctrica:

- Moneda oficial: Colón costarricense. Aconsejable llevar USD en billetes pequeños; se aceptan en todas partes, al igual que las tarjetas de crédito. Para más información : [Cambio de moneda](#)
- Zona horaria GMT-6. [Información diferencia horaria](#)
- Corriente eléctrica: 120 V. Enchufes tipo americano; prever un adaptador. [Información sobre los enchufes](#)

RESERVA

1) La reserva se pueden formalizar por teléfono o por correo electrónico a la siguiente dirección:
info@trekkingyaventura.com telf. 91 522 86 81

Datos para reservar:

- **nombre y apellidos** de la persona que va a viajar (exactos a los del pasaporte) y **número DNI**.
- teléfono de contacto y correo electrónico.
- pasaporte escaneado en color (ó en su defecto una foto del mimos con imagen nítida y sin brillos)

2) Se abonará un depósito del 40% del importe total del viaje por persona. **NO SE CONSIDERA DEFINITIVA LA RESERVA HASTA NO TENER CONSTANCIA DEL CITADO PAGO.**

Se admite

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.

Es necesario que **SIEMPRE APAREZCA EL NOMBRE Y APELLIDOS DE LA/S PERSONA/S QUE VAN A VIAJAR**

3) A continuación de tener constancia de estos trámites, enviaremos un correo electrónico adjuntando el recibo del depósito realizado y un código de cliente que junto con tu número de DNI, permitirá el acceso al Área Reservada de Clientes en nuestra web www.trekkingyaventura.com , donde podrás actualizar tus datos personales, consultar algunos datos de tu reserva y descargar la documentación en el momento que todo lo tengamos preparado, además podrás comunicarte con nosotros de manera más rápida y eficaz.

En caso que superen los 5 días laborables sin recibir dicha comunicación, por favor CONTACTA CON NUESTRAS OFICINAS DE TREKKING Y AVENTURA. Siempre estamos a tu disposición de lunes a viernes en calle ventura rodríguez 15, 28008 Madrid.

*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.

Sujeto a las condiciones generales que se encuentran en nuestra web.
www.trekkingyaventura.com/condiciones.asp