



RUNDREISE AUF DEN SPUREN DER INDÍGENAS VON COSTA RICA

TAG 1

ANKUNFT IN COSTA RICA

(17 km)

Ankunft morgens mit CONDOR am internationalen Flughafen Juan Santamaría. Sie werden von unserem Repräsentanten begrüßt und zu Ihrem Stadthotel gebracht.

Unterbringung: **HOTEL COLONIAL**

San José ist eine lebhafte, kosmopolitische Metropole und hat seinem Besucher viel zu bieten. Die Hauptstadt ist der Mittelpunkt des Lebens und Arbeitens für rund 1 Million Costaricaner. Als schönstes Gebäude Costa Ricas gilt das Nationaltheater, 1897 nach dem Vorbild des Pariser Opernhauses erbaut. Auf der Fussgängerzone können Sie in das lateinamerikanische Stadtleben eintauchen. Die Parkanlagen vom Parque Morazán bis zum Parque Nacional erwarten Sie mit tropischer Vegetation und altehrwürdigen Bäumen. Verschiedene Museen vermitteln Ihnen einen Einblick in die Geschichte des Landes und die spannende Entwicklung in der vor-kolonialen Zeit.



Beim Besuch des **Nationalmuseums** erhalten Sie einen ersten Überblick über die **Geschichte der indigenen Völker** von den Anfängen als Jäger und Sammler bis zu den Stammesgesellschaften, die spanischen Eroberer vorfanden. Vorzüglich gearbeitete Erzeugnisse aus Stein, Jade, Keramik und Gold sind Zeugen einer interessanten technologischen Entwicklung.

TAG 2

SAN JOSÉ – LIMÓN - CAHUITA

Nach dem Frühstück Fahrt durch den Nationalpark Braulio Carrillo, eines der grössten Regenwaldgebiete des Landes, in die Karibische Tiefebene. Die Gegend von Siquirres wird von Ananas- und Bananenplantagen geprägt.



In der Hafenstadt Limón machen wir einen Stopp am Parque Vargas mit seinen altherwürdigen Bäumen. Gleich daneben ist der Hafen von Limón, der von den Kreuzfahrtschiffen benutzt wird, während die Verladung der Bananen wenige Kilometer weiter in Moín stattfindet. Vom Parque Vargas blicken wir hinaus auf die Insel, an der angeblich **Kolumbus** im Jahre **1502** ankerte, um die „Reiche Küste“ zu entdecken.

Weiterfahrt an der palmengesäumten Karibikküste nach Cahuita.

Nachmittag zur freien Verfügung am Karibikstrand.

Unterbringung: **SIATAMI LODGE**

TAG 3

YORKIN / AUSFLUG ZU DEN BRIBRIS



Heute fahren Sie nach BRIBRI, der Pforte zu **Talamanca**, und weiter bis Bambú. In Bambú werden Sie mit dem Boot abgeholt zum Besuch bei den Indígenas vom Volk der Bribri. Die Bootsfahrt (Dauer je nach Wasserstand ca. 90 Min) auf dem Río Yorkin führt Sie direkt an der Grenze zu Panama entlang.

Am Ufer findet man manchmal organisch angebaute Bananen, die auf den

Transport nach Europa warten, wo sie zu Babynahrung verarbeitet werden.

Ausserdem produzieren die Bewohner Talamanca Kakao für den Export und grosse Mengen Kochbananen.

Unterbringung: **HERBERGE IN YORKÍN**

Costa Rica auf den Spuren der Indígenas Seite 3

Die Exkursion nach Yorkín beinhaltet:

- Bootsfahrt hin und zurück
- Einfache Unterkunft im Doppelzimmer oder auf Wunsch für Naturliebhaber in einem offenen, überdachten Matratzenlager mit Moskitonetzen
- Mahlzeiten und Früchte
- Wanderung (ca. 1,5 Std) durch den Wald mit Bademöglichkeit im Fluss
- Besichtigung und Erläuterung des Dorfes und der Gärten
- Vorführung zum Thema Kakao/Schokolade. Dabei erlebt der Besucher die Verarbeitung der Kakao-Bohne zur Schokolade, dem traditionellen Getränk der Ureinwohner, das auch für Zeremonien und Heilungen verwendet wurde.
- Vorführung und Erläuterung des Kunsthandwerks, in erster Linie geschnitzte "Jícaras", eine Art ausgehöhlte Kalebasse, die als Teller, Tasse und Feldflasche verwendet wurde.



AVENTURAS NATURALES YORKÍN ist ein Projekt der Familie von Guillermo



Torres und verfügt über einen „Rancho“ mit Küche und Speisesaal, der auch für Aktivitäten genutzt wird, sowie zwei Gebäude mit einfachen Unterkünften.

Die Anlage liegt auf einem kleinen Hügel über dem Fluss und ist umgeben von zahlreichen Obst- und anderen Bäumen sowie Heil- und Zierpflanzen.

Taschenlampe empfehlenswert, da es oft keinen Strom gibt!

TAG 4

YORKIN – NATIONALPARK CAHUITA

Am Vormittag fahren Sie zurück mit dem Boot und von Bambú weiter mit dem Kleinbus nach Cahuita.



Der **Nationalpark Cahuita** wurde zum Schutz des einzigen voll entwickelten Korallenriffs auf der karibischen Seite gegründet. Bis heute wurden im Riff 35 Korallen-Arten, 140 Arten Weichtiere, 44 Arten Krustentiere, 128 Algenarten und 123 Fischarten gezählt. An Land findet man vier Vegetationszonen: Sumpfgebiet, Mischwald, Mangrovensumpf und die Küstenvegetation,

geprägt von Kokospalmen und dem Meermandelbaum. Häufige Säugetiere sind Brüll- und Kapuzineraffen. Ein schöner Weg führt um die Halbinsel am Meer entlang vom Ort Cahuita bis zum Eingang Puerto Vargas; Länge 7 km . Rascheln in den Bäumen könnte auf Affen hinweisen; schwerer zu entdecken sind Faultiere und andere Säugetiere, dafür sieht man mit Sicherheit jede Menge Schmetterlinge, Eidechsen und Vögel.

Geführte Wanderung am Nachmittag; am Eingang des Nationalparks wird ein Beitrag für die Unterhaltung des Parks erbeten.



Pan Bon, Patí, Rondón – kosten Sie die karibische Küche !

Unterbringung:

SIATAMI LODGE

SIATAMI LODGE, CAHUITA



Die Siatami Lodge besteht aus zehn freistehenden Bungalows, die jeweils einen eigenen kleinen Garten besitzen.

Jede „Cabina“ verfügt über eine Küche, zwei Schlafzimmer (ein Doppelbett und zwei Einzelbetten), Bad mit Heißwasser und Privatparkplatz sowie eine Terrasse mit einer Hängematte, in der Sie auf karibische Art entspannen können.

Der Eingang zum Nationalpark ist nur wenige Minuten entfernt und über einen Fussweg zu erreichen.

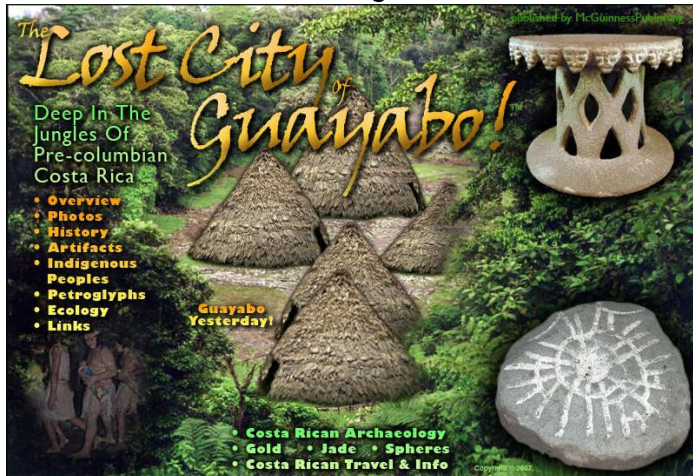
TAG 5

CAHUITA – ARCHÄOLOGISCHE STÄTTE GUAYABO BEI TURRIALBA

Von Cahuita erreichen wir in zwei Stunden Siquirres, wo wir die Hauptstrasse verlassen und auf der alten Strasse – parallel zur einstigen Bahnlinie Limón – San José – nach Turrialba hinauf gelangen. Unterwegs bietet sich eine herrlicher Ausblick auf die unendlichen **Regenwälder von Chirripó**, der Heimat der Cabécares. Im Städtchen Turrialba selbst begegnet man oft Vertretern dieses Volksstamms, die hier ihre Besorgungen erledigen.

Die Gegend von **Turrialba** hat den seltenen Vorzug, dass hier auf unterschiedlichen Höhenstufen alles produziert wird, was Sie für einen guten Milchkaffee brauchen: Kaffee, Rohrzucker und Milch. Der Käse von Turrialba ist ebenfalls sehr beliebt.

Nach der Ankunft besichtigen Sie **GUAYABO – DIE STADT DER INDIGENEN**



VORFAHREN

Die bedeutendste archäologische Stätte des Landes liegt in herrlicher Natur am Hang des Vulkans Turrialba. Die üppige Vegetation der Feuchtwälder ist auch für ihre zahlreichen Vögel bekannt.

Ab etwa 500 v. Chr. besiedelt, hatte diese frühe Kultstätte ihre Blütezeit von

800 bis 1400 n. Chr. Auf einer Fläche von 15 bis 20 ha entstanden Häuser, deren Fundamente noch sichtbar sind, gepflasterte Straßen, Aquädukte zur Versorgung der Stadt und Gräber, von denen erst ein kleiner Teil freigelegt wurde. Wissenschaftliche Ausgrabungen begannen 1954. Vom Eingang führt nach links ein etwa 1.2 km langer Rundweg zu den Ausgrabungen. Gegenüber dem Eingang gibt es einen Ausstellungsraum mit einem Modell der einstigen Stadt.

Kürzlich wurde Guayabo vom US-amerikanischen Verband der Ingenieure zum Welterbe der Technik erklärt.

Unterbringung:

TURRIALTICO LODGE

TURRIALBA – VULKAN IRAZÚ – CARTAGO – SAN ISIDRO

Nach dem Frühstück fahren wir auf den **VULKAN IRAZÚ**



Der erste Nationalpark Costa Ricas wurde rund um den 3432 m hohen Irazú angelegt, dem höchsten aktiven Vulkan des Landes. Zahlreiche Flüsse entspringen hier. Tatsächlich weist der Vulkan eine lange Geschichte von Eruptionen und eruptiven Phasen auf - die letzte von 1963- 1965. Der Hauptkrater hat einen Durchmesser von über einem Kilometer und eine Tiefe von rund

300m; am Grund hat sich ein grün-gelblicher Kratersee gebildet. Nebenan liegt der ebenfalls runde, 100m tiefe Krater Diego de La Haya, dessen Durchmesser über 600m beträgt. Man sollte eine Jacke mitbringen, da es meist sehr windig und kalt ist.

Die Legende vom Irazú

Ein verliebtes Paar traf sich immer nachts am Ufer eines Baches. Sie mussten es heimlich tun, denn das Mädchen war die Tochter des strengen Häuptlings, und der Jüngling ein geschickter Jäger und gefürchteter Krieger des feindlichen Nachbar-Stammes.

Eines Nachts wurden sie von einem gehorsamen Untertan des Häuptlings entdeckt, der das Gesehene sofort seinem Herrn meldete. Der Alte war untröstlich und rief die Götter an, die ihn schliesslich erhörten und seine Tochter zur Strafe in eine weisse Wolke verwandelten, die fortan über der Gegend schwebte.

Der verzweifelte Jüngling hatte seiner Freundin ewige Liebe geschworen und starb aus Kummer und Einsamkeit. Nachdem er von seinen Stammesgenossen feierlich begraben worden war, begann sich das Grab emporzuheben, wurde grösser und grösser und wuchs schliesslich zu einem enormen Vulkan, dem Irazú.

Seitdem hüllt die weisse Wolke die Spitze des Vulkans zärtlich ein, und das Paar ist für immer zusammen.



Die **Wallfahrtskirche "Basílica Virgen de los Angeles"** ist eine Besichtigung wert. Hier bei der Schutzheiligen des Landes ist das Zentrum der Volksfrömmigkeit Costa Ricas, wie Sie an den zahlreichen Votivgaben sehen werden. Auch architektonisch ist die Kirche interessant.

Besonders zu erwähnen ist die Tatsache, dass die – sehr dunkle und daher „La Negrita“ genannte - Figur der Heiligen Jungfrau von einer jungen Frau gefunden wird, die als **Indígena oder Mestizin** geschildert wird. Die Amtskirche hat sich lange gesträubt, die „Negrita“ als Schutzheilige anzuerkennen, wurde aber vom Volksglauben dazu gedrängt.

Costa Rica auf den Spuren der Indígenas Seite 7

Weiterfahrt über den bis zu **3.500m hohen „Cerro de la Muerte“** nach San Isidro. Eine grosse Gruppe Indígenas vom Volk der Ngobes oder Guaymies legte vor 10 Jahren die gesamte Strecke vom Süden nach San José zu Fuss zurück, um ihre Rechte einzuklagen.



Die Stadt **SAN ISIDRO DE EL GENERAL** ist das wirtschaftliche Zentrum des Südens. Ausgedehnte Zuckerrohr- und Kaffeeplantagen prägen das Bild.

Wir machen einen Stopp am Restaurant „Trapiche de Nayo“ oberhalb von San Isidro, wo noch heute auf traditionelle Weise Rohrzucker hergestellt wird. Direkt gegenüber erhebt sich ein imposanter Fels mit einer

Christus-Statue, dem Wahrzeichen San Isidros.

Unterbringung: **RANCHO LA BOTIJA**

Tag 7

SAN ISIDRO - SALITRE

Am Morgen Besuch bei der Kaffee-Verarbeitungsanlage oder der Zuckerfabrik von **COOPEAGRI**, einer der grössten landwirtschaftlichen Kooperativen des Landes, die auch im Rahmen des fairen Handels exportiert.



Die Weiterfahrt führt Sie bei **BUENOS AIRES** durch die grössten Ananasplantagen des Landes, in denen das ganze Jahr die exotische Frucht für den Export reift.

Option: Besuch bei der Indígena-Organisation **ARADIKES** oder dem Nachrichtendienst **CEDIN**.

Hinter Buenos Aires befindet sich das Dorf Salitre der Bribri-Indígenas, die ein interessantes ökotouristisches Projekt betreiben und eine angenehme Unterkunft bieten.



Unterbringung: **Cabinas in Salitre**
Zwei Übernachtungen mit
Mahlzeiten und Führung

SALITRE

Den heutigen Tag verbringen Sie in Salitre.



Die **Asociación Bríbripa Kanèblö** besteht aus Leuten von Salitre, die den Schutz der Natur, die Pflege der Traditionen und das Einkommen schaffende Tourismus-Projekt betreiben.

Um die eigene Kultur und Traditionen zu stärken, baute die Gruppe wieder ein traditionelles konisches Rundhaus, einen „Usule“ genannten Tempel der Bribris, um ihre Feiern und Zeremonien zu halten. Das Rundhaus symbolisiert den ganzen Kosmos in der Kosmvision der Bribris und lohnt einen Besuch!

Selbstverständlich wird auch Kunsthandwerk hergestellt und verkauft, und schliesslich werden den Besuchern ein paar Worte der Bribri-Sprache beigebracht.

Im oberen, gebirgigen und schwer zugänglichen Bereich des Reservats Salitre findet man noch ausgedehnte Primär- und Sekundärwälder.

Im unteren Bereich ist die Abholzung jedoch weit fortgeschritten, weshalb die Asociación Bríbripa Kanèblö sich um die Wiederaufforstung vor allem entlang der Bäche kümmert.



Das Projekt de Ökotourismus

beginnt mit einem Rancho, der an der Dorfstrasse von Salitre liegt. Hier werden die Gäste empfangen und willkommen geheissen.



Auf einem kleinen Waldlehrpfad werden nicht nur Heil- und sonstige Pflanzen erläutert, sondern die Nutzung gleich vorgeführt. Dabei dürfen die Besucher auch selbst ihren Mais mahlen!*

Dann geht es zum Usule und zur Verführung des Kunsthandwerks.

Das Essen ist typisch und besteht so weit möglich aus einheimischen Zutaten.



Die **Unterkunft** in drei Holz-Cabinas - für jeweils maximal 4 Personen - ist einfach, aber sehr angenehm mit privatem Bad/WC, elektrischem Licht und kleiner Terrasse. Die Betten verfügen über Moskitonetze.

Tag 9

SALITRE – BORUCA – PALMAR SUR - GOLFITO

Die benachbarten Territorien Térraba, Boruca und Rey Curré liegen südlich von Buenos Aires und umfassen das Tal des Río Grande de Térraba und die umliegenden Hügel.

Unterwegs Besuch in **Boruca oder Curré**. Die Brunkas gelten als die besten Maskenschnitzer des Landes. Die Herstellung der Masken geht zurück auf die Tradition eines Festes, das alljährlich vom 30. Dezember bis zum 1. Januar stattfindet.



Die Fiesta de los Diablitos oder Der Tanz der Teufelchen ist eine künstlerische Umsetzung der Ereignisse, die sich vor Jahrhunderten während der Eroberung durch die Spanier abspielten – allerdings mit umgekehrtem Ausgang. Während der “Fiesta” werden die Kämpfe zwischen den Ureinwohnern (die Teufel) und den Eroberern (der Stier) nachgestellt. Die Teufel werden mit den bekannten Holzmasken dargestellt und während der Festlichkeiten werden grosse Mengen von selbstgemachter *Chicha* konsumiert (Chicha ist ein traditionelles Alkoholgetränk, das aus vergärem Mais oder Bananen hergestellt wird). Das Fest endet mit dem Tod des Stieres, der von allen gefeiert wird.

Costa Rica auf den Spuren der Indígenas Seite 10

Interessant sind auch die uralten Petroglyphen, die sich in der Gegend befinden.

Entlang dem Río Grande de Térraba, dem wasserreichsten Fluss Costa Ricas folgen wir der Panamericana-Strasse, die sich parallel zum Fluss durch das enge Tal schlängelt. Dabei kommen Sie auch durch **Curré**, einer „Filiale“ der Borukas im Tal. Die Alten erzählten noch, wie vor dem Bau der Strasse der Fluss der einzige Transportweg war und sie ihre Erzeugnisse per Floss nach Cortés schipperten, um sie gegen Werkzeuge und einige Lebensmittel eintauschten.

Von Palmar Norte überqueren die große Brücke über den Río Grande de Térraba nach **Palmar Sur**. Die Gründung der beiden gegenüberliegenden Dörfer ging auf den Fährverkehr zurück, der lange Zeit die einzige Verbindung herstellte.



Hier besichtigen Sie die Jahrhunderte alten kreisrunden **Steinkugeln der indigenen Vorfahren**. Die Herstellungsweise und der Zweck dieser bis zu 13 Tonnen wiegenden und 2 Meter hohen Kugeln sind bis heute nicht vollkommen erforscht. Einige Kugeln sieht man im Zentrum von Palmar Sur, andere an der Ausgrabungsstätte des Nationalmuseums in Finca 6. Eine alte Dampflok im "Parque" erinnert an die grosse Zeit der "Bananera".

Die Panamericana führt durch ausgedehnte Plantagen von Ölpalmen und Nutzholz (Teak und Melina), die die Bananen ersetzt haben, nach GOLFITO.

Golfito liegt an einer kleinen, geschützten Bucht und war einst Ausfuhrhafen der im Umland produzierten Bananen. Das Städtchen hat etwas vom Charme der guten alten Zeit bewahrt. Gleich hinter Golfito erheben sich schroffe Berge, die mit Urwald bedeckt sind. Das Wildschutzgebiet Golfito grenzt an den Nationalpark Piedras Blancas an.

Nachdem die Bananenkonzerne den Standort verlassen hatten und die meisten Bewohner arbeitslos geworden waren, wurde 1990 eine Freihandelszone eingerichtet.

Unterbringung: **Mar y Luna Lodge**

Tag 10

GOLFITO – GOLFO DULCE – HALBINSEL OSA



Von Golfito nehmen wir das **Boot**, um den Golfo Dulce zu überqueren, in dem man mit Glück sogar Delphine beobachten kann.

In Puerto Jiménez erreichen wir die **Halbinsel Osa**, die vor allem durch den Nationalpark Corcovado bekannt ist. In diesem 41.788ha großen Nationalpark existiert ein unglaublicher Artenreichtum an Flora und Fauna. Mehr als 500 Baumarten, 140 Säugetierarten und 367 Vogelarten wurden dort bis heute ausgemacht, darunter der größte Bestand an Aras des Landes.

In dem kleinen Hafentstädtchen werden die Gäste oft von herrlichen Roten Aras begrüsst, die hier frei herumfliegen.

Weiterfahrt nach La Palma, wo der Weg zum Reservat Osa und zur Ranger-Station „Los Patos“ des Nationalparks Corcovado abzweigt. Unweit der Ranger-Station befindet sich auch eine winzige, alte Siedlung von Goldwäschern, die zum Teil bis heute den Kies der Bäche durchwühlen.



Die sehr einfache **Aguas Ricas Lodge** liegt direkt am Zusammenfluss des Río Pavón mit dem Río Rincón. Dahinter erstreckt sich das Indígena-Reservat Osa mit verstreut liegenden Häusern. Am Río Rincón entlang gelangt man auch zur Rangerstation „Los Patos“ des Nationalparks Corcovado.

Die Ngobes oder Guaymies leben im Grenzgebiet von Costa Rica und Panama, mehrheitlich auf der Seite Panamas. Sie sind bekannt für ihre bunten Kleider, die bis heute von Frauen und Mädchen mit Stolz getragen werden. Kunstvoll gewebte, kleine Taschen und Strohhüte verdienen ebenfalls Bewunderung. Eine besondere Spezialität ist „Mastate“, eine innere Baumrinde, die weichgeklopft wurde und zur Herstellung der Kleidung diente. Heutzutage bekommt man bemalte Mastate als Kunsthandwerk.

Unterbringung:

Aguas Ricas Lodge

Zwei Übernachtungen mit Mahlzeiten und Touren

Tag 11

BEI DEN GUAYMÍES VON OSA



Ein Tag bei den Ngobes oder Guaymies.

- Sie nehmen teil am Leben von Mariano Marquínez und seiner Familie,
- wandern durch das Reservat Osa,
- baden im Fluss
- oder besorgen zusammen mit Mariano Fisch, Flusskrebse oder leckere Blätter für das gemeinsame Essen.

Die Aguas Ricas Lodge ist ein Familienbetrieb – das Zentrum bildet die Wohn-Küche, in der von früh bis spät das Herdfeuer brennt.

TAG 12

HALBINSEL OSA – PLAYA UVITA

Von der Halbinsel Osa fahren wir zurück auf die Panamericana-Strasse und bis Palmar Norte. Hier zweigen wir ab auf die neue, gut ausgebaute Küstenstrasse und folgen der Pazifikküste Richtung Norden.

Unterbringung:

Mono Feliz

Zwei Übernachtungen mit Frühstück

EL MONO FELIZ, OJOCHAL (COSTA BALLENA)



Die Lodge – unter holländischer Leitung - liegt nur wenige hundert Meter von der Costa Ballena, im Süden Costa Ricas. Im tropischen Garten begegnen Ihnen herrliche Blumen, Bäume und prachttvolle Vögel und Schmetterlinge; uasserdem gibt es einen Swimmingpool. Zwei Bächlein durchkreuzen das Gelände.

Die Cabañas haben ein oder zwei Schlafzimmer mit Ventilator, Badezimmer mit heiss und kalt Wasser und ein Wohnzimmer/Küche. Die Zimmer sind einfach aber gemütlich eingerichtet.

TAG 13

MEERES-NATIONALPARK BAHÍA BALLENA



Den heutigen Tag verbringen wir am 3 km langen Sandstrand **Playa Uvita** im **Meeres- Nationalpark Ballena**. Hierher kommen von Dezember bis April und von Juli bis Oktober die riesigen **Buckelwale**. **Delphine** kommen häufig vor.

Bei einer – optionalen - Bootstour können Sie mit etwas Glück die beeindruckenden Meeressäuger in freier Wildbahn erleben.

Unterbringung: **Mono Feliz**
: Übernachtung mit Frühstück

TAG 14

PLAYA UVITA – SAN JOSÉ

Am Vormittag dürfen Sie nochmals den Strand geniessen!

Anschliessend Rückfahrt auf der Küstenstrasse bis Orotina und weiter nach San José. Gegen Abend erreichen Sie Ihr Stadthotel.

Unterbringung: **HOTEL COLONIAL**
Übernachtung mit Frühstück.

OPTION: Verlängern Sie Ihren Costa Rica-Aufenthalt für ein paar Tage am Strand von Uvita oder Dominical!

Tag 15

SAN JOSE - FLUGHAFEN