

REJSEPROGRAM FOR RUNDREJSEN

# Naturrige Costa Rica





## Rygende vulkaner, eksotiske regnskove og krystalblå kyster. Costa Rica er et sandt paradis for enhver naturelsker!

Ingen andre steder i verden findes så mange forskellige dyrearter på så lille et areal, og de tusindvis af planter i de tætte regn- og tågeskove gør dig åndeløs. Glæd dig til dybgrønne kratersøer, boblende lavasumpe, buldrende vandfald og svimlende vandreture blandt trætoppene og junglens tag. Vågn op til brøleabernes kald og drik morgenkaffe med sommerfugle og kolibrier flaksende i luften omkring dig. Vi skal også smage på ananas, kaffe og naturligvis chokolade, når vi besøger lokale producenter og

hører om den spændende tilblivelse af disse delikatesser. Følg med til Costa Rica og glæd dig til en rejse gennemsyret af natur og "Pura Vida" - costaricanernes positive livssyn og filosofien om "det rene liv".

Vi runder hele eventyret af med afslapning ved Stillehavsstranden Playa Hermosa, hvor du får tid til at fordøje rejsens mange oplevelser under palmernes svalende skygge med fortryllende havudsigt.

## Dag 1 Ankomst til Costa Rica

Vi ankommer om aftenen til Costa Ricas hovedstad San José, der ligger i 1.050 m højde omkranset af vulkaner mod nord og Talamanca-bjergene mod syd. San José's opblomstring begyndte, da europæerne i 1800-tallet begyndte at drikke kaffe hver dag. Hver eneste sæk kaffe betød vækst, og indbyggerne fik smag for det forfinede, sofistikerede og materielle. I midten af 1900-tallet fik de nordamerikanske normer indflydelse, og oksekærrerne blev udskiftet med personbiler. Samtidig indførte Costa Rica tvungen gratis undervisning – formentlig som det første land i Latinamerika. San José var også den tredje by i verden, der fik elektrisk gadebelysning.

I slutningen af 1960'erne havde Costa Rica opnået en velstand uden sidestykke i Mellemamerika. San José begyndte at vokse på en tilfældig måde, og selvom byen i dag ikke er en af Mellemamerikas smukkeste, så er der stadig noget tilbage af det kaffedyrkende borgerskab. Denne rest af forfinethed møder du også hos ticoerne, som folk i Costa Rica kalder sig selv, og opleves eksempelvis hos gadehandlerne, som ikke falbyder deres varer højlydt, men opbygger kunstfærdige pyramider af avocado, mango, papaya og andre eksotiske frugter.

Her bor du  
**Hotel Balmoral**

## Dag 2 San José og besøg ved landets højeste vulkan Irazú

Vi starter dagen med morgenmad på hotellet, hvorefter vi kører en tur ud til Irazú-vulkanen, der med sine 3434 meters højde er landets højeste vulkan. Det var indianerne, der oprindeligt navngav vulkanen Irazú, som betyder "torden og jordskælv" – et velvagt navn, for vulkanen har været i udbrud mange gange, senest i 1994.

Vi kører ad kringlede veje gennem natursmukke områder med spektakulære udsigter undervejs, inden de grønne landskaber efterhånden aftager og erstattes af månelignende kratere, når vi nærmer os toppen. Herfra kan man på en klar dag skue helt til både Atlanterhavet og Stillehavet, og vi oplever en smuk, grøn kratersø omringet af stejle klippevægge, inden vi igen bevæger os ned ad de snørklede veje.

På vejen gør vi stop ved Basilica of Our Lady of the Angels, der er et kendt pilgrimsmål for mange troende. Nogle rejser i dagevis eller ugevis for at nå basilikaen, der ved en årligt tilbagevendende begivenhed i august tiltrækker mere end 1 million gæster fra hele verden.

Dagen afsluttes tilbage i San José, hvor vi om eftermiddagen besøger Dent-kvarteret. Her skal vi i fællesskab med nogle af de lokale lave costaricansk mad – det bliver sjovt, og der er inkluderet et glas vin eller øl til

maden.

Her bor du  
**Hotel Balmoral**

**Måltider inkluderet**  
✓ Morgenmad ✓ Aftensmad

## Dag 3 Sejltur gennem mangroven til Tortuguero og overnatning på junglelodge

I dag skal vi til den caribiske kyst, og ruten går gennem Costa Ricas varierede landskab og ender med en spektakulær sejltur gennem kanaler til naturparadiset Tortuguero National Park. Undervejs oplever vi duftende hvide ingefærblomster, blå vandhyacinter, blomstrende Cananga-træer og junglens laguner. Hvis vi er heldige, er der svingende aber og klatrende dovendyr over vores hoveder, leguaner på bredden og kaimaner i det grønne vand.

Nationalparken er bl.a. viet til at beskytte de forskellige slags havskildpadder, der hvert år bruger strandområdet som redeplads. Derudover består Tortuguero af regnskov og et netværk af marsk-øer, og det rige brakvand er årsagen til nationalparkens store biodiversitet. Her ved Atlanterhavskysten, med den fugtige varme, er der en helt anden stemning end i højlandet, og befolkningen er også anderledes. Syd for Tortuguero ligger Puerto Limón med mange indbyggere fra de caribiske øer. Endnu længere sydpå finder man Costa Ricas rastafari-kultur, hvor folk taler pidgeon-englisk og hører reggaemusik.

Vi forlader San José tidligt om morgenen og spiser morgenmad i byen Guapiles på vej til La Pavona, hvor vi skifter vej ud med flod og bus ud med båd. Vi stikker nemlig til søs i små overdækkede både, der tager os gennem regnskovens kanaler. På turen er vi omgivet af regnskovens eksotiske lyde og lugte. Forbi os glider regnskovens frodige bredder, og skovens tag omfavner os i grønne nuancer fra oven, når vi glider gennem vandet. Hold endelig udkig, for måske er vi heldige at spotte lidt af regnskovens vilde dyreliv.

Ved ankomst til Tortuguero indlogeres vi på vores lodge og spiser frokost, inden vi om eftermiddagen går på opdagelse i den lille landsby. Det er også muligt at besøge det lille skildpadder-museum tilhørende Sea Turtle Conservancy-organisationen, der er den ældste og mest succesfulde havskildpadderorganisation i verden. Vi hører om skildpadderne, der er et truet dyreart, og om organisationens store arbejde for at bevare dem. På vores besøg lærer vi, at hunnerne efterlader enorme "traktorspor" i sandet, når de kravler op på stranden for at grave deres reder, og et par måneder senere samarbejder ungerne om at kæmpe sig ud af sandet og ned i havet, hvorved de efterlader sig miniature traktorspor fra reden til havet. Efter 50 år vender hun-ungerne tilbage til den samme strand for at lægge æg. Havskildpadderne yngler i perioden fra juni til starten af november. Da vores besøg i Costa Rica falder uden for denne periode, er det desværre

meget usandsynligt, at vi vil opleve havskildpadder på strandbredden.

Her bor du

**Laguna Lodge**

#### Måltider inkluderet

✓ Morgenmad ✓ Frokost ✓ Aftensmad

### Dag 4 Naturoplevelser i Tortuguero National Park

Om morgenen vågner vi op til junglens lyde, da den lodge, vi bor på, ligger som en rolig oase midt i naturen. Dagen byder på sejltur i nationalparken, for det er den perfekte måde at opleve regnskoven på. Her er en overvældende artsrigdom, og vores naturkyndige lokalguide hjælper os med at spotte de mange eksotiske dyr, der lever her f.eks. blå hejrer, tukaner, sumpskildpadder og brøleaber, hvis kald kan høres på flere kilometers afstand. Til de mere sjældne syn hører de store arapapegøjer og tapirer. På et tidspunkt i løbet af dagen begiver vi os også ud på de små stier i området omkring hotellet og oplever junglen til fods.

Her bor du

**Laguna Lodge**

#### Måltider inkluderet

✓ Morgenmad ✓ Frokost ✓ Aftensmad

### Dag 5 Fra Tortuguero til Sarapiquí og indkvartering på ecolodge

Efter morgenmaden tager vi afsked med Tortuguero og sejler tilbage til La Pavona og Guapiles, hvor vi spiser frokost. Herfra sætter vi kurs mod regnskoven ved Sarapiquí. Her skal vi bo på en dejlig lodge, der ligger nær Sarapiquí-floden. Området byder på tæt og frodigt landskab, kæmpemæssig biodiversitet med tukaner, dovendyr og brøleaber, og du kan bruge resten af eftermiddagen på at udforske naturen i nærområdet eller blot slappe af på lodgen.

Her bor du

**Ara Ambigua Lodge**

#### Måltider inkluderet

✓ Morgenmad ✓ Frokost

### Dag 6 Besøg hos lokal farmer med smagsprøver

I dag besøger vi Don Rodolfos økologiske farm ved navn Finca Sura. Farmen ligger naturskønt ud til en lille sø, hvor vi starter vores besøg med en fisketur fra søbredden. Her prøver vi at få bid på krogen med en helt primitiv fiskestang, sådan som de lokale costaricanere er dygtige til. Derefter får vi en rundvisning af selveste Don Rodolfo, der viser os markerne og høsten af det frugt og grønt, der avles efter økologiske principper. På farmen dyrkes både kanel, vanilje, banan, kakobønner og sukkerør – og så er Don Rodolfo særligt berømt for sin ananas. Vi får selvfølgelig lov at smage på de lækre råvarer – mere friskhøstede mundfulde fås ikke. Ud over frugt og grønt dyrkes der også medicinplanter, og på rundturen lærer vi om både avlen og brugen af planterne i behandling af forskellige sygdomme og lidelser.

I løbet af vores hyggelige besøg i Don Rodolfos skønne, landlige rammer bliver vi klogere på farmen som et vigtigt arnested for agrokulturen og akroøkologien, hvor man bestræber sig på en bæredygtig dyrkning til gavn for både naturen, miljøet, dyrelivet og mennesker.

Turen afsluttes med en lækker frokost, inden eftermiddagen er til fri disposition.

Her bor du

**Ara Ambigua Lodge**

#### Måltider inkluderet

✓ Morgenmad ✓ Frokost

### Dag 7 Chokoladesmagning og aftenudflugt i junglen

Formiddagen går i dag med at blive endnu klogere på regnskoven, nærmere bestemt noget af det der gror i regnskoven – nemlig kakaotræet og dets frugter, der indeholder de værdifulde kakaobønner. Kakaofrugten minder mest af alt om et gulligt, læderet pyntegræskar – men det er også det, der er inde bag skallen, der er det vigtige, nemlig kakaobønnerne. Disse forarbejdes til rent kakaopulver, der i sig selv smager meget bittert. Men når der tilsættes sukker, vanilje og andre ingredienser får man den lækreste chokolade. En lokalguide vil gøre os klogere på den omstændelige proces, det er at lave chokolade (og en chokoladeintroduktion er selvfølgelig ikke komplet uden smagsprøver, så undervejs glædes vore ganer med smagsprøver).

Efter frokost sætter vi kurs mod nationalparken Arenal Volcano, der strækker sig over 120 km<sup>2</sup>. I parken finder du Arenal, den imponerende og perfekt kegleformede vulkan. I flere hundrede år troede man, at den var inaktiv, indtil den

gik i udbrud i 1968, hvor den ødelagde tre landsbyer og dræbte næsten 90 mennesker. Udbruddet varede i flere dage, og lavaen forvandlede et stort område omkring vulkanen til et goldt, månelignende landskab. Fra 1968 til 2010 var Arenal Costa Ricas mest aktive vulkan med konstante udbrud. Selvom vulkanen ikke længere spyr lava, er aktiviteten stadig høj, og området er i dag kendt for sine varme kilder. Ofte kan man også se dens "fumarole" – en røgfane af damp og gasser fra vulkanens indre. I 1995 blev det smukke område omkring vulkanen erklæret som nationalpark.

Dagen afsluttes med en spektakulær aftenudflugt i junglen, hvor du med garanti vil møde nogle af skovens mange farvestrålende frøer. Det er en unik og spændende mulighed for at udforske regnskovens nataktive dyreliv. Når solen går ned, vågner junglen til live med fascinerende arter, lyde og bevægelser, du ikke oplever i dagslyset.

Her bor du

**Campos Arenal Hotel**

#### Måltider inkluderet

✓ Morgenmad ✓ Frokost

### Dag 8

#### Nationalparken ved Arenal og varme kilder

idligere blev Costa Ricas skove fældet i hastigt tempo, og da det stod værst til var under 30 % af landet dækket af skov. For at stoppe denne udvikling indførte man i 1980'erne stærke naturbevaringspolitikker med fokus på økoturisme, genplantning og skovbeskyttelse. Samtidig udlagde regeringen en fjerdedel af landet som nationalparker. I dag er over 50 % af Costa Rica dækket af skov. I Arenal Volcano Nationalpark kan vi vandre ad stier gennem en frodig skov med et rigt og varieret dyreliv.

Det er forbudt at gå helt op til Arenal-vulkanen, men vi vandrer til et udsigtspunkt. Herfra kan vi nyde den betagende udsigt over vulkanen, skoven og en vidtstrakt kunstig sø, der blev skabt af en stor dæmning, der genererer 20% af landets energi. Costa Rica prioriterer vedvarende energi, der dækker 99% af det årlige energiforbrug, bl.a. via vandkraft. Ligeledes arbejder man ihærdigt på også at blive CO2-neutral, og landet har gjort store fremskridt i retning af at opnå dette mål.

Ved vulkanens fod finder vi varme kilder med bassiner på 38-43 grader. Som afslutning på dagen kan du slappe af i de naturligt opvarmede kilder omgivet af frodig natur og nyde den fantastiske udsigt til vulkanen – et perfekt sted at lade op efter dagens mange oplevelser.

Her bor du

**Campos Arenal Hotel**

#### Måltider inkluderet

✓ Morgenmad ✓ Aftensmad

### Dag 9

#### Gåtur gennem trætoppene i Arenal og ankomst til Monteverde

Dagen starter med en gåtur blandt trætoppene! Arenals berømte hængebroer fører os i et loop rundt i skoven, og viser os skoven fra et helt andet perspektiv.

Rejsen fortsætter til den unikke tågeskov i Monteverde-reservatet i 1.400 m højde. Tågeskoven er kendt for sit unikke klima, hvor en konstant tåge svæver mellem trækronerne og skaber en mystisk og nærmest drømmagtig stemning. Reservatet er en af Costa Ricas mest ikoniske og magiske naturattraktioner. Da Tågeskoven ligger i højlandet er temperaturen derfor køligere og mindre fugtig end i regnskoven. En forfriskende afveksling.

De høje træer fanger skyerne, når de ruller ind fra havet og skaber et unikt klima med seks forskellige mikroklimaer. Tågeskoven bugner med sine tusindvis af plantearter, og træerne er dækket af andre planter som bromelia, mos og orkideer. Der er en eventyrlig stemning, og den frodige verden er hjemsted for flere hundrede dyrearter, deriblandt seks katte bl.a. puma, magay og den lille vildkat jaguarundis. For at give naturen ro, er kun en lille del af reservatet åben for publikum, men det er stadig rigeligt til at gå på opdagelse i.

Her bor du

**Hotel Valle Escondido**

#### Måltider inkluderet

✓ Morgenmad

### Dag 10

#### Besøg i tågeskoven ved Monteverde

I dag skal vi på vandretur i en af Costa Ricas mest ikoniske og magiske naturattraktioner - Tågeskoven i Monteverde. I denne nationalpark er der et helt unikt klima. Området er køligere og mindre fugtigt end den nærliggende regnskov, hvilket gør vandringer i Tågeskoven til en meget behagelig oplevelse.

Skoven har fået sit navn fra den vand-dis der svæver mellem trækronerne som en dyne over os. Sammen med de mosbeklædte træstammer og tætbevoksede stier giver det skoven et mystisk udseende og giver os indtrykket af et landskab der har bestået i årtusinder og har bevaret et næsten uberørt udtryk. Fra en udkigspost kan vulkanen Arenal på en klar dag skimtes i det fjerne.

Junglen er hjem for et hav af dyr, og en af de mest berømte af de mere end 400 fuglearter i området er quetzal'en, der med sine metallisk grønne og røde farver er utroligt smuk. Det mest betagende er dens yndefulde bevægelser med de lange halefjer, der ligner smalle opslidsede palmeblade. Halefjerene blev højt værdsat af aztekerne og mayaerne, og fuglen jages også i dag for sine fjer, men heldigvis er der stadig en stor bestand tilbage i de uspolerede bjergskove.

Reservatet var et af de første, som blev ledet af lokale og er

eksempel på, hvad man kan gøre for at bevare og lære af sit nærmiljø. Overskuddet går til vedligeholdelse af reservatet og til at uddanne børnene på en lokal skole i biologi, landbrug og turisme.

Dagens sidste udflugt går til den nærliggende landsby San Luis, som er omgivet af kaffeplantager. Her besøger vi en lokal bonde, som fortæller os om kaffens spændende historie i Costa Rica – og naturligvis afsluttes fortællingen med en smagsprøve.

Her bor du

### **Hotel Valle Escondido**

#### **Måltider inkluderet**

✓ Morgenmad

## *Dag 11*

### *Zipline mellem trækroneerne for de meget morgenfriske og ankomst til Playa Naranjo*

Hører du til de meget morgenfriske? Så start dagen med sus i maven og udsigt fra oven! Monteверdes fortryllende tågeskove er nemlig et mekka for dig, der vil prøve at zipline mellem trækroneernes frodighed. Måske spotter du det vilde dyreliv? Måske nyder du udsigten over skovens tag? Suset af at flyve gennem tågeskovene i en line – dét vil stensikkert give smil på læben. Den perfekte tyvstart på endnu en skøn dag i Costa Rica! (Vil du prøve kræfter med zipline, sker det mod betaling). Er du til en mindre adrenalinfyldt begyndelse på dagen, kan du nyde morgenen i ro og mag på hotellet.

Vi kører fra tågeskovenes dyb i Monteverde mod kystens åbne vidder, hvor Stillehavets bølgebrus tager imod os.

Vi ankommer til Playa Naranjo, en uberørt strand beliggende i den nordlige del af Costa Rica inden for Santa Rosa Nationalpark. Her skal vi bo på et hotel, der bliver vores hjem for resten af rejsen.

Playa Naranjo er kendt for sin bløde, gyldne sandstrand, der strækker sig over cirka 3 kilometer.

Den gyldne farve skyldes tilstedeværelsen af vulkanske mineraler i sandet, hvilket giver det en unik og anderledes nuance. Stranden er også berømt for det ikoniske Roca Bruja (Witch's Rock), en imponerende klippeformation, der tiltrækker surfere fra hele verden.

Da Playa Naranjo er en del af en beskyttet nationalpark, er området fri for kommerciel udvikling, hvilket sikrer en rolig og naturskøn oplevelse uden forstyrrelser fra hoteller eller restauranter direkte på stranden.

Bemærk: Gæster på afgangene den 2/11 2025 og 8/3 2026 bor ved en anden - lige så dejlig - strand.

Her bor du

### **O'Pacifico Hotel Boutique**

Gæster på afgangene den 2/11-2025 og 8/3-2026 bor her:

### **Hotel Nya, Montezuma**

#### **Måltider inkluderet**

✓ Morgenmad

## *Dag 12*

### *Nyd livet på Stillehavsstranden Playa Naranjo*

Efter en række spændende dage i Costa Rica er det tid til at nyde en afslappende dag ved Playa Naranjo. På denne uberørte strand, i Santa Rosa Nationalpark, er der en fredfyldt atmosfære uden kommerciel udvikling - ideelt til ro og fordybelse.

Start dagen med en forfriskende svømmetur i det klare vand eller slap af på den gyldne sandstrand, omgivet af den frodige natur. For de eventyrlystne er der mulighed for at udforske nærliggende vandrestier, der snor sig gennem tropisk tørskov og mangrover, hvor du kan opleve det lokale dyreliv og den varierede flora.

Playa Naranjo er også kendt for fremragende surfing, især ved det berømte Witch's Rock (Roca Bruja), som tiltrækker surfere fra hele verden. Hvis du er interesseret i at prøve kræfter med bølgerne, kan lokale instruktører tilbyde undervisning og udlejning af udstyr.

Om aftenen kan du overveje en guidet tur for at opleve det fascinerende fænomen bioluminescens i Nicoyabugten, hvor vandet lyser op i mørket takket være mikroskopiske organismer. Dette er en uforglemmelig oplevelse, der kun fås få steder i verden.

For dem, der ønsker at udforske området yderligere, er der mulighed for at besøge nærliggende øer som San Lucas, der byder på både historiske seværdigheder og naturskønne omgivelser. Vores rejseleder hjælper gerne med at arrangere udflugter og aktiviteter, så du får mest muligt ud af dit ophold ved Playa Naranjo.

Om aftenen mødes vi til fælles afskedsmiddag og skåler på alle vores nye bekendtskaber og skønne rejseminder, vi har fyldt i kufferten.

Bemærk: Gæster på afgangene den 2/11 2025 og 8/3 2026 bor ved en anden - lige så dejlig - strand.

Her bor du

### **O'Pacifico Hotel Boutique**

Gæster på afgangene den 2/11-2025 og 8/3-2026 bor her:

### **Hotel Nya, Montezuma**

#### **Måltider inkluderet**

✓ Morgenmad & aftensmad

## Dag 13

### Afslapning ved Playa Naranjo og hjemrejse til Danmark begynder

Vi slår øjnene op til rejsens sidste dag, hvor du har god tid til at nyde de smukke og afslappende rammer ved Playa Naranjo, inden vi i løbet af dagen bevæger os mod lufthavnen og starter rejsen hjem mod Danmark.

#### Måltider inkluderet

✓ Morgenmad

## Dag 14

### Ankomst til Danmark

Efter 14 dages eventyr er der igen dansk jord under fødderne.

# Afgange og prisinformation

Afrejse dato	Varighed	Pris pr. person	Rejseleder	Afrejse fra
02. Nov 2025	14 dage	31.995 kr.	Elena Plougmann	Billund, København
11. Jan 2026	14 dage	32.995 kr.	Elena Plougmann	Billund, København
08. Feb 2026	14 dage	32.995 kr.	Elena Plougmann	København, Billund
08. Mar 2026	14 dage	31.995 kr.	Elena Plougmann	København



## Rejsen inkluderer

### Med i rejsens pris

- Flyrejse inkl. skatter og afgifter – se flytider og rejseplan under den pågældende afgang
  - Overnatning i dobbeltværelse på gode 3- og 4-stjernede hoteller og lodges
  - 12 x morgenmad, 5 x frokost og 5 x aftensmad
  - Al transport og udflugter jf. program
  - Besøg ved Irazu vulkanen med kig i det dramatiske krater
  - Kokkeskole i San José hvor vi lærer at lave autentiske retter
  - Oplev Tortuguero Nationalparks dyreliv på bådture gennem kanalerne
  - Besøg på lokalt skildpaddemuseum i Tortuguero
  - Vandretur på de imponerende stier i nationalparken omkring Arenal vulkanen
  - Oplev nattens dyreliv på en jungleudflugt efter mørkets frembrud
  - Vandretur på Arenals ikoniske hængebroer
  - Vandretur i tågeskoven i Monteverde
  - Besøg og afslapning i varme kilder
  - Regnskovstur med rundvisning på kakaoplantage
  - Besøg på Don Rodolfos økologiske gård og smag på friske økologiske produkter
- Strandliv og afslapning på stillehavsstranden Playa Naranjo
- Dansk rejseleder og engelsktalende lokalguider

### Tillæg pr. person

- Enkeltværelsestillæg kr. 4.995
- Administrationsgebyr kr. 125



# RISSKOV'S Rejseklub

## Bliv medlem af Risskovs Rejseklub - og spar op til 1.000 kr. pr. person

Men hvordan bliver jeg medlem, sidder du sikkert og tænker. Det er heldigvis rigtig nemt: Tilmeld dig vores nyhedsbrev, så får du automatisk en mail med dit rabatgivende medlemsnummer efter hjemkomst fra din første Risskov-rejse. Du kan tilmelde dig nyhedsbrevet på [www.risskovrejser.dk/nyheder](http://www.risskovrejser.dk/nyheder)



**RISSKOV  
REJSER**

*Din rejse - vores passion*

**Kontakt**  
70 22 66 00  
[risskovrejser.dk](http://risskovrejser.dk)

**Randers**  
Østergade 10,  
8900 Randers C

**København**  
Store Kongensgade 62  
1264 København K