

FAMILY FUN IN THE COUNTRY OF GREEN GOLD

ITINERARY

Day 1 JUAN SANTAMARIA AIRPORT- SAN JOSÉ

In the afternoon, settling into our accommodation and welcome, our local team is in charge.

Transportation: 30 minutes - 1 hour by bus.

Accommodation: Hotel.

Meal(s) at the client's expense: Lunch and dinner.

Day 2 ARENAL VOLCANO NATIONAL PARK - HOT SPRINGS



After breakfast, we will head to the Arenal region. Once there, we will take the park trail, which is the perfect example of forest regeneration; if the weather is favorable, we will ascend to a lava flow and admire the view. On one side, you will see the splendid, perfect conical volcano, and an artificial lake, the source of a large part of the energy consumed in the country, on the other. In the afternoon, we will relax in pools heated by the city's thermals where

slides loop. There are also more quiet places with jacuzzis, relaxation and fun guaranteed for the whole family.

Transportation: 2-3 hours by bus.

Accommodation: Hotel.

Meal(s) at the client's expense: No.

Hike duration: 2-3 hours

Day 3 VISIT TO DANAUS ECO-CENTER - HORSEBACK RIDE TO LA FORTUNA WATERFALL

This morning, we will visit Danaus Eco-Center, which was originally plains for cattle, but it was completely reforested and protected. Therefore, it was

repopulated. At our own pace, we will discover the Malekus cultural center, their medicinal plant garden, and their frog and butterfly gardens. After breakfast, we will go on horseback through the fields, and then, on foot, we will go to La Fortuna Waterfall where we can refresh ourselves in the crystal waters in the middle of an incredible green area.

Transportation: 30 minutes - 1 hour by bus.

Accommodation: Hotel.

Meal(s) at the client's expense: No.

Hike duration: 2-3 hours

📍 Day 4 **SARAPIQUÍ -ZIPLINE- RAFTING - TIRIMBINA RESERVE**



Today, a wonderful day full of adventure awaits us. We will begin our program with a zipline tour over the Sarapiquí River and through the rainforest. Later, we will continue by rafting down Sarapiquí River (Class II-III) in which we will cross many rapids and natural pools with crystal-clear water. Our day ends with the discovery of Tirimbina Reserve at night... A grand moment!

Transportation: 2-3 hours by bus.

Accommodation: Hotel.

Meal(s) at the client's expense: No.

Hike duration: 1-2 hours

📍 Day 5 **CAHUITA NATIONAL PARK - CARBON - COOKING CLASS**



After breakfast, we will continue to the Caribbean coast. Upon our arrival in Cahuita, we are going to hike in the national park. This park is fascinating because it combines many facets, such as the sea with its coral reef, beach, coconut trees, rainforest, and a variety of wildlife. In the afternoon, we will settle into our lodge in the heart of the forest and we will participate in making our dinner, guided by the instructions from our wise cook who knows all the

secrets of the Caribbean flavors.

Transportation: 4-5 hours by bus.

Accommodation: Hotel.

Meal(s) at the client's expense: No.

Hike duration: 2-3 hours

📍 Day 6 **CARBON - TURRIALBA - MOUNTAIN BIKING**



This morning, we will go to the Turrialba region, which we will discover (after eating) on bicycle. We will cross sugar cane and coffee plantations. If time allows, we can see Turrialba and Irazu volcanoes on the way.

Transportation: 3-4 hours by bus.

Accommodation: Lodge.

Meal(s) at the client's expense: No.

Day 7 **TURRIALBA- DOTA**



This morning, we will take the road towards the small city of Dota. We will visit the basilica in Cartago before having lunch and then, we will continue our afternoon with a visit to Martín and Juanita´s farm, where they will show us how to produce fruit and vegetables...

Transportation: 3-4 hours by bus.

Accommodation: Hotel.

Meal(s) at the client's expense: No.

Hike duration: 30 minutes-1 hour.

Day 8 **DOTA - PLAYA HERMOSA - BALLENAS MARINE PARK EXCURSION**



After an excellent breakfast, we will go for a short walk, where with a little luck, we could see the quetzal. Then, we will head to Playa Hermosa, where a boat awaits us to discover Ballenas Marine Park and its humpback whales...

Transportation: 3-4 hours by bus.

Accommodation: Lodge.

Meal(s) at the client's expense: No.

Hike duration: 1-2 hours

📍 Day 9 **PLAYA HERMOSA**



Today will be a free day and we can adapt our program to our wishes. Optionally, you can visit the famous Corcovado National Park (approximately \$100 3:30 by boat and 4-6 hour hike), scuba dive around Caño Island (approx \$100), kayak through the mangroves (approximately \$65), or simply enjoy the beach...

Transportation: depending on activities.

Accommodation: Lodge.

Meal(s) at the client's expense: Lunch.

📍 Day 10 **PLAYA HERMOSA - PALMICHAL**



This morning, we will leave early because a long day awaits us. Our trip is marked by a variety of landscapes available to us and we will arrive to Palmichal by mid afternoon. There, our hosts await us to prepare a pizza with regional products and a traditional wood-burning oven.

Transportation: 5-6 hours by bus.

Accommodation: Lodge.

Meal(s) at the client's expense: No.

📍 Day 11 **PALMICHAL - VISIT TO A COFFEE FACTORY - SAN JOSÉ**



Today, we will mainly focus on coffee. We will begin in the morning with a hike through the coffee plantations and the villages that connect Palmichal to Jorco, the producer that won the Cup of Excellence in 2017. After seeing the plant in its natural setting, you will visit the place where the coffee is weighed and processed for distribution, "the benefit" and we will end our discovery with a tasting before returning to San José.

Transportation: 3-4 hours by bus.

Accommodation: Hotel.

Meal(s) at the client's expense: No.

Hike duration: 1-2 hours

Day 12 SAN JOSE - JUAN SANTAMARIA AIRPORT

Depending on the hour of your transfer to the airport (arrive to the airport 3 hours before your flight), you can choose to visit the city: Gold Museum, Jade Museum, National Museum, Central Market, Artisan alley...

Transportation: 30 minutes-1 hour by bus.

Accommodation: No.

Meal(s) at the client's expense: Lunch and dinner.

PROGRAM MODIFICATION

Depending on the climate and operating conditions, your guide reserves the right to modify the tour for your safety and comfort.

IMPORTANT: The program can be modified for certain departure dates (when there are two groups at the same time). This trip offers the best conditions to observe abundant wildlife, but these animals are wild and obviously, we cannot guarantee that every animal in the program will be seen.

VOLCANO INFORMATION IN COSTA RICA: Depending on the activity of the volcanoes, it is possible that access to craters are temporarily closed for security purposes. They open and close depending on the volcano's activity and it is rarely possible to know beforehand if access will be open or closed. Currently, Turrialba, Tenorio, Rincon de la Vieja, and Poas are experiencing significant activity and may be closed. Sometimes we can enter the parks without being able to go to the crater, but in some cases, the parks close completely. However, Arenal Volcano is very calm at this time (contrary to what is written in some guidebooks that are not updated, lava flows are not currently visible). Irazu Volcano: we currently do not offer this volcano in the program because it requires a long trip in a vehicle and its acid lake became not so spectacular and the top is always in the clouds.

DATES & PRICES

Departures for French-speaking groups:

No departure for now

Trip code: UCOSMUF

PRACTICAL INFO

Staff

Ce voyage est encadré par un guide accompagnateur naturaliste francophone faisant partie de l'équipe Altai Costa Rica. Durant le séjour, il est secondé par un chauffeur hispanophone.

Food

Tous les petits-déjeuners sont compris.

Pour les déjeuners/pique-niques, lorsqu'ils ne sont pas préparés par vos hôtes ou inclus dans votre séjour, vous pouvez choisir de prévoir un pique-nique ou de manger dans un restaurant. Vous en trouverez à proximité des principaux sites touristiques ou dans les villages. La plupart des stations essence font également épicerie et certaines proposent de la restauration rapide.

Certains dîners seront pris chez vos hôtes. Pour les autres (non inclus dans votre séjour), vous trouverez des restaurants pour tous budgets à chaque étape.

La cuisine Costaricienne est simple et copieuse :

- Petits déjeuners copieux, choix de fruits frais (papaye, ananas, melon, pastèque, orange), pain ou tortillas de maïs, céréales.
- Les déjeuners et dîners sont très souvent accompagnés de gallo pinto (riz moyennement épicé avec haricots noirs). Les pique-niques sont faits de sandwiches, légumes et fruits.
- Boissons : beaucoup de jus de fruits naturels (jus de mûres sauvages délicieux), café léger savoureux.
- Eau : durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau dans les villages, les sources, les hôtels. Il est préférable de la traiter avec des pastilles purifiantes (de micropur ou d'hydrochlonezine). Évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler. Si vous devez acheter de l'eau en bouteille, nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de 10 litres (ou 5 litres) pour remplir vos gourdes au fur et à mesure.

Accommodation

A San Jose et Alajuela, vous êtes logés en hôtel 3* (Don Carlos, Aranjuez, Rosa de America ou similaire).

Pour le reste de votre séjour, les hébergements que nous avons choisis sont de petites structures assez confortables. Les stations forestières, au confort sommaire, se situent au cœur de la végétation.

Les types d'hébergements sont les suivants :

- Lodges : Hébergements en chambre double/twin avec salle de bain privative
- Cabinas : Hébergement avec salle de bain privative. Chambre de 2 à 4 personnes
- Finca : Propriété agricole faisant également office de maison d'hôtes. Chambre de 2 personnes avec salle de bain privative. Exceptionnellement, une salle de bain peut-être partagée entre 2 chambres
- Communautés : Vous êtes hébergés par les membres des communautés. Le confort est simple et les sanitaires sont communs

- Station forestière : Hébergement collectif et confort sommaire. Sanitaire communs. Nous utilisons parfois ce type d'hébergement dans des endroits isolés, lorsque nous n'avons pas d'autres solutions afin de vous permettre d'être un peu plus proche de la nature.

Transportation

Véhicule privé confortable. Les voyages se rendant à Tortuguero, Corcovado ou encore dans la communauté indigène des Bribri nécessitent également des déplacements en bateau et/ou barque à moteur.

Budget & exchange

Au Costa Rica, deux monnaies ont cours : le Colon et le Dollar.

Le taux de change est particulièrement instable mais on peut se baser sur les cours moyens suivants :

- 1 USD = 530 Colones
- 1 USD = 0.92 €

Vous pouvez payer presque tout en colones ou en dollar, mais généralement les billets de plus de 20 USD ne sont pas acceptés. Pour vos achats courants (ex : boissons, souvenirs, etc.), nous vous recommandons de payer en colones. Vous pourrez vous procurer des colones à votre arrivée auprès des bureaux de changes de l'aéroport, dans des distributeurs automatiques (Visa/MasterCard) que vous trouverez dans les principales villes du pays, ou simplement en payant au supermarché avec vos dollars ils vous rendront la monnaie en colones. Pour les repas, prévoir entre 5 et 15 EUR. Attention, les prix affichés par certains établissements n'incluent ni les taxes (13%) ni le service (10%).

Tips

Il s'agit d'une pratique usuelle et non obligatoire, dépendant de votre satisfaction. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. En règle générale pour un service correct, comptez un minimum de 3 dollars par jour et par participant. Vous pouvez aussi offrir un petit cadeau à l'équipe locale en fin de séjour.

Si vous êtes satisfait du service au restaurant, vous pouvez laisser entre CRC 500 et CRC 1000 (soit USD 1 à USD 2).

S'il s'agit d'un guide local lors d'une activité, comptez entre 3 et 6 dollars par jour et par participant.

Vital equipment

- Crème anti-moustique.
- Écran solaire
- Imperméable.
- Chapeau et lunettes de soleil.

- Pull ou veste type "polaire" pour les nuits froides.
- Vêtements légers en coton (tee-shirts, shorts).
- 2 ou 3 chemises à manches longues et pantalons légers contre les moustiques.
- Maillot de bain.
- Chaussures de marche de préférence montantes, pour la randonnée.
- Sandales confortables pour le reste de la journée (ou même le trajet en bus). Choisissez celles qui tiennent aux pieds et qui résistent à l'eau (pratiques pour les activités aquatiques ou simplement une journée pluvieuse).
- Des bâtons de marche sont conseillés pour les randonnées.
- Gourde (1 litre minimum).
- Couteau de poche.
- Lampe de poche ou frontale avec pile et ampoules.
- Adaptateur électrique (prises plates américaine vers prises rondes européennes)
- Trousse à pharmacie

Helpful equipment

- Jumelles.
- Bottes en caoutchouc utiles pour les départs en saison humide (facultatif)

Luggage

Préférez à tout autre bagage un sac de voyage souple avec fermeture latérale, de type sac marin, ou à la rigueur un grand sac à dos. Limitez le poids à 15 kg par personne. Vous aurez également besoin d'un sac à dos (35l minimum) pour ranger vos affaires de la journée.

Il est possible de laver le linge en milieu de circuit, prévoyez vos affaires en conséquence.

Par mesure de précaution, pensez à emporter dans votre bagage "cabine" de quoi survivre les premiers jours, et ceci au cas où vos bagages en soute n'arriveraient pas en même temps que vous. Ceci est rare mais il vaut mieux se parer à toute éventualité. Nous vous recommandons d'y mettre entre autres des sous-vêtements, quelques tee-shirts, vos chaussures de marche et des sandales. N'oubliez pas non plus de mettre tout objet coupant, ou liquide dans votre bagage "en soute" car ils sont interdits en cabine.

Passport

Les informations mentionnées ne sont qu'à titre indicatif. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités locales. Il est donc prudent de les vérifier dans le mois précédent le départ.

Le passeport est valable 6 mois après la date de retour. Dès votre inscription, merci de nous communiquer vos coordonnées de passeport (Nom - Prénom - Date de naissance - N° de passeport - Date d'émission et date d'expiration.). Nous en avons besoin pour réserver vos entrées dans certains sites et pour réserver vos vols intérieurs le cas échéant.

ATTENTION:

- Vous devez impérativement nous communiquer les informations du passeport valide que vous emmènerez avec vous. Si vous devez faire renouveler votre passeport, attendez d'avoir le nouveau pour nous en communiquer les informations, faute de quoi vous risquez d'être refusé dans certains sites.
- Tous les enfants, quel que soit leur âge, doivent disposer d'un passeport individuel. Les enfants inscrits sur le passeport de leurs parents (même si le passeport est à lecture biométrique) devront obtenir un visa.
- Dans certains cas, vous pouvez être amenés à utiliser des compagnies américaines. Celles-ci font escale aux États-Unis et vous devez donc être conforme à la réglementation en vigueur en cas de transit sur un aéroport des États-Unis.

Visa

Aucun visa n'est nécessaire pour l'entrée au Costa Rica sauf si vous passez par les U.S.A. Quand vous quitterez le pays, vous devrez vous acquitter d'une taxe d'aéroport. Celle-ci s'élève à environ USD 29 (payable par carte bancaire, en espèces, en colones ou en dollars).

Formulaire d'autorisation de voyage aux Etats Unis :

Depuis janvier 2009, tous passager se rendant ou faisant escale aux Etats-Unis d'Amérique doivent avoir préalablement rempli le formulaire ESTA sur le site web suivant : <https://esta.cbp.dhs.gov/> afin de recevoir une autorisation de voyage dans le cadre du programme d'Exemption de Visa. Cette autorisation est valable 2 ans. Adultes et enfants (quel que soit leur âge) sont soumis à cette procédure. Le formulaire peut être rempli au plus tard 72 heures avant le départ mais il est recommandé de le faire aussitôt le voyage planifié.

Ce service est désormais payant : env. 14 USD. Noter que le programme informatique mis en place par le système ESTA ne permet pas de déterminer si les passeports sont valides pour se rendre aux Etats Unis dans le cadre du Programme d'Exemption de Visa. Le système ESTA enregistre simplement les données du passeport fournies par le voyageur. Il relève de la seule responsabilité du voyageur de vérifier si le passeport répond aux caractéristiques requises. Le nom que vous renseignez sur le formulaire ESTA doit être le même que celui figurant sur vos billets d'avion et doit (bien sûr) apparaître sur votre passeport. Si le nom utilisé sur le formulaire ESTA est différent de celui de votre billet d'avion, votre embarquement sera refusé par la compagnie aérienne.

Mandatory vaccines

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore

valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

Health information & recommendations

Pharmacie

Nos guides accompagnateurs disposent d'une pharmacie de premier secours comprenant : Antiseptique local, pansements, compresses, pansements double peau, bandes elastoplast. Nous vous conseillons de prévoir une petite trousse à pharmacie à emporter avec vous pour les "petits bobos" de tous les jours, et une deuxième trousse plus complète à laisser dans le bagage principal. En cas de traitement particulier, merci de le faire savoir à votre guide à l'arrivée.

Recommandations

Pas de vaccin obligatoire, cependant, assurez vous que vous êtes à jour des vaccinations "classiques" : tétanos, diphtérie, poliomyélite et typhoïde.

Paludisme (ou malaria) : le pays est classé en zone 1. Les risques de contagion par piqûres de moustiques sont faibles. Il est conseillé de se protéger par application de crèmes répulsives. Nous n'encourageons pas l'usage de traitements préventifs alors qu'il ne sont pas nécessaires. En effet, outre les effets indésirables qu'ils affligent à notre organisme, ceux-ci peuvent provoquer une résistance des parasites et les populations locales sont alors démunies face à la maladie. Nous vous recommandons toutefois de suivre l'avis de votre médecin.

Dengue

La dengue existe au Costa Rica. Le phénomène croît pendant la saison des pluies. Il est recommandé aux voyageurs de se prémunir contre les piqûres de moustiques.

Fièvre jaune

Très peu de risque mais le vaccin contre la fièvre jaune valable 10 ans qui n'est pas obligatoire peut être envisagé. En cas de traitement particulier, merci de le faire savoir à votre guide à l'arrivée.

Hygiène

Observer les mesures d'hygiène élémentaires comme se laver les mains régulièrement en particulier avant les repas. L'eau est potable pratiquement dans tout le pays, mais il existe des risques de pollution bactériologique et chimique de l'eau surtout dans de la capitale et ses banlieues. Il est recommandé de consommer de l'eau en bouteilles. La consommation de mollusques et de certains crustacés sur la côte Pacifique (péninsule de Nicoya et province de Puntarenas) est déconseillée en raison de la "marée rouge", qui les rend impropres à la consommation, surtout de novembre à mai.

Virus transmissibles par les moustiques

Il est conseillé de se protéger par application de crèmes répulsives. Nous n'encourageons pas l'usage de traitements préventifs alors qu'il ne sont pas nécessaires. En effet, outre les effets indésirables qu'ils infligent à notre organisme, ceux-ci peuvent provoquer une résistance des parasites et les populations locales sont alors démunies face à la maladie. Nous vous recommandons toutefois de suivre l'avis de votre médecin.

Weather

Le climat tropical est humide et chaud : la température moyenne est de 23°C à San José, 31°C sur la côte et au nord, à peine plus frais la nuit et ceci toute l'année. En altitude, les températures baissent un peu et l'humidité reste, vous pouvez avoir froid : à 3.000 m, il fait 5 à 15°C.

2 saisons se distinguent au Costa Rica : humide de Mai à Novembre (pluies brèves mais torrentielles), sèche de Décembre à Avril (soleil et ciel dégagé). En résumé, on peut voyager toute l'année et sans problème au Costa Rica, même s'il pleut fréquemment. Le pays, contrairement à certains de ses voisins de la Caraïbe, n'est pas affecté par les ouragans.

Chaque période de l'année présente ses avantages, cependant, le Costa Rica est connu pour sa diversité et le climat, très variable, est parfois capricieux.

- Janvier à Avril : soleil, vent et sécheresse sur le versant Pacifique (dans certains coins pas une goutte de pluie pendant 4 ou 5 mois). La saison sèche culmine en Mars et Avril mais elle est moins marquée sur le versant caraïbe où il pleut régulièrement tout au long de l'année.
- Avril à Mai, c'est le "printemps" et la saison des pluies débute.
- Juin à Juillet, c'est le « veranillo » le petit été sur l'ensemble du pays (les pluies diminuent).
- Août à Octobre propose de belles périodes ensoleillées sur la côte Caraïbe (à l'inverse du Pacifique pluvieux).
- Octobre à Décembre : fronts froids sur les caraïbes (périodes ensoleillées interrompues par des averses). C'est la fin des pluies et le retour de la saison sèche sur le pacifique annoncée par les vents alizés.

La nature a aussi son calendrier d'événements souvent discrets parfois spectaculaires: présence de baleines à bosse en Juillet-Août du côté Pacifique, pontes de tortues marines sur les plages de la Caraïbe ou du Pacifique, grandes concentrations d'oiseaux aquatiques, floraisons simultanées d'arbres à fleur, migrations massives de rapaces, rassemblement de papillons...

Electricity

110V, 60 Hz, prises plates de type américaines. Sachez que vos appareils prévus pour du 220V se chargent beaucoup plus lentement sur du 110V. Pour vos photos et vidéos, pensez à faire vos provisions de cartes mémoire et de batteries avant votre départ.

MAP



— VÉHICULE **- - - -** MULTIACTIVITES