

COSTA RICA ENTRE VOLCANES Y OCEANOS

PROGRAMA

📍 Día 1 **AEROPUERTO JUAN SANTAMARIA - ALAJUELA**

En la tarde instalación en nuestro alojamiento y bienvenida a cargo de nuestro equipo local.

Transporte: 30 minutos-1 hora de bus.

Hospedaje: Hotel.

Comida(s) libre(s): Almuerzo y cena.

📍 Día 2 **PARQUE NACIONAL VOLCÁN POÁS - LA FORTUNA - FUENTES DE AGUA CALIENTE**



Nos vamos después del desayuno y de la presentación de la gira. Visita del Parque Nacional Volcán Poás, donde tendremos la oportunidad de observar su cráter con aguas azules y fumarolas, el lago Botos y quizá la endémica ardilla verde. Terminaremos el recorrido visitando el pequeño museo ecológico antes de retomar el autobús hacia el volcán Arenal. Acabaremos el día con un baño relajante en las aguas termales.

Transporte: 3-4 horas de bus.

Hospedaje: Hotel.

Comida(s) libre(s): No.

Tiempo de caminata: 1-2h

📍 Día 3 **PUNTES COLGANTES - PARQUE NACIONAL VOLCÁN ARENAL - SARAPIQUI**



Esta mañana está dedicada a la visita del bosque tropical húmedo. Por la mañana, usamos el sendero de los puentes colgantes descubriendo la cima de los árboles y disfrutando de la vista impresionante sobre el Volcán Arenal.

Terminaremos con la visita de este parque nacional transitando por sus senderos cubiertos de ceniza volcánica. Salida con rumbo a Puerto Viejo de Sarapiquí, cuyos bosques son un refugio para las dantas, los osos

perezosos, los pizotes y varias especies de monos. Instalación en el hotel cerca de las plantaciones agrícolas (banano, cacao, piña).

Transporte: 2-3 horas de bus.

Hospedaje: Hotel.

Comida(s) libre(s): No

Tiempo de caminata: 3-4 horas

Día 4 **DESCENSO DEL RÍO SAN JUAN - TORTUGUERO**



Temprano en la mañana embarcamos a bordo de una lancha a motor desde el puerto fluvial de Sarapiquí. Iremos por el Río Sarapiquí, y luego bajaremos por el Río San Juan, en la frontera con Nicaragua, hacia Tortuguero. Durante este recorrido podremos observar la fauna y la flora local. Llegada al pueblo de Tortuguero, situado entre el Mar Caribe y la selva, al final de la tarde.

NOTA: Para su comodidad, le recomendamos que deje su maleta principal en el bus y que viaje con una pequeña mochila que contenga sus pertenencias para 2 días/2 noches para viajar ligero hacia Tortuguero (su maleta lo estará esperando en el minibús en la mañana del día 6).

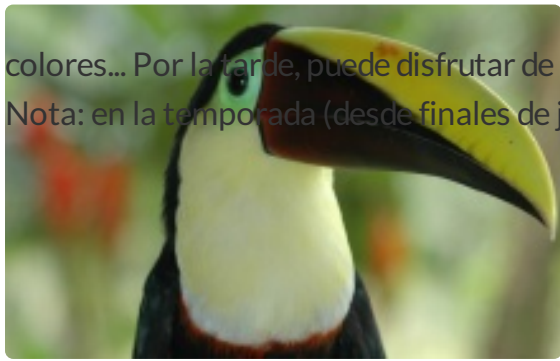
Transporte: 6-7 horas de bote con lona.

Hospedaje: Hotel.

Comida(s) libre(s): No.

Día 5 **PARQUE NACIONAL TORTUGUERO**

Por la mañana, vamos a explorar los canales de Tortuguero en bote. Este gran parque nacional acuático consiste en su totalidad de canales y lagunas en el medio de una impresionante selva. Es a través de esta red única y extraordinaria de ríos y pantanos, que partiremos para descubrir los cocodrilos, tucanes, tortugas, monos (entre otros aulladores), loros, perezosos, iguanas, aves de



colores... Por la tarde, puede disfrutar de la exploración de los senderos del parque libremente.
Nota: en la temporada (desde finales de julio hasta principios de noviembre) hay oportunidad de asistir a la anidación de tortugas en la noche (Opción a pagar directamente en lugar 25 USD)

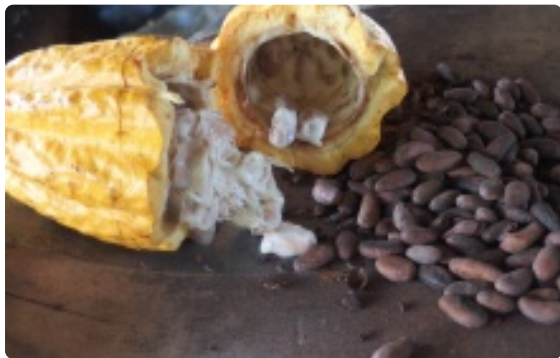
Transporte: No.

Hospedaje: Hotel.

Comida(s) libre(s): No.

Tiempo de caminata: 1-2h

📍 Día 6 **YORKIN, ENCUENTRO CON INDÍGENAS BRIBRI**



Retomamos la lancha hacia el desembarcadero de La Pavona, donde nos encontraremos con nuestro vehículo que nos llevará a una comunidad Bribri, entre la cordillera de Talamanca y la costa sur del Caribe.

Bordearemos la costa y nos reuniremos con nuestro guía Bribri en el pueblo Bambú, la aventura comienza con una navegación en el Río Yorkín a bordo de una canoa motorizada en la frontera entre Costa Rica y Panamá.

Llegaremos al desembarcadero del Yorkín y seguiremos a pie hasta el pueblo donde seremos recibidos por refrescos preparados por los indígenas (preferido localmente el término "indígena" a "indio"). Seremos invitados a navegar por los senderos circundantes entre las plantaciones de cacao, de plátanos y de plantas medicinales. ¡Tendremos una demostración de la preparación tradicional de chocolate! Cena y alojamiento donde los bribris.

NOTA: Para esta etapa también tendrá que dejar su maleta grande en la buseta y prever lo necesario para pasar la noche. Su maleta lo estará esperando en el minibús el día siguiente.

Transporte: 1-2h de barco público, 4-5 horas de bus y 30 minutos-1 hora en canoa motorizada.

Hospedaje: Comunidad bribri.

Comida(s) libre(s): No.

Tiempo de caminata: 30 minutos-1 hora.

📍 Día 7 **CARIBE SUR**



Pasaremos la mañana en la comunidad y después del almuerzo descenderemos el río en canoa para encontrarnos con nuestro vehículo, el cual nos llevará por la costa del Caribe. Llegaremos a nuestro alojamiento en la costa del Caribe (Cahuita y Puerto Viejo de Talamanca, según las salidas) con sus pueblos coloridos atrapados entre el mar y las montañas, que deben su encanto a sus habitantes quienes viven en casas de madera coloridas,

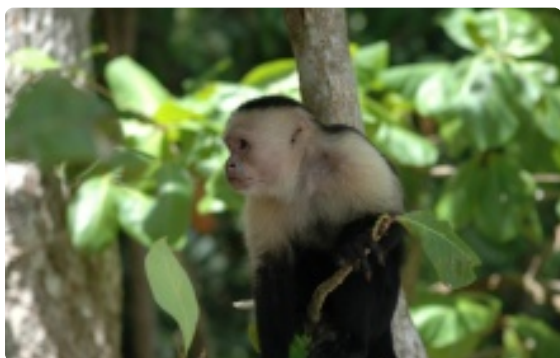
algunas suspendidas sobre pilotes. Fin de la tarde libre, se puede ir a una de las playas cercanas o pasear por el pueblo.

Transporte: 30 minutos-1 bote y 1-2h de bus.

Hospedaje: Hotel.

Comida(s) libre(s): Cena.

📍 Día 8 **PARQUE NACIONAL CAHUITA - TURRIALBA**



Salida para el descubrimiento del Parque Nacional Cahuita. Visitaremos su sendero a lo largo de la costa, también podremos disfrutar de un momento relajante y nadar en el mar del Caribe. Además de observar plantas medicinales, puede que nos encontremos con perezosos, monos, guatusas, tucanes...

Salida hacia el valle de Turrialba cuyos alrededores se conocen por su aire fresco y su volcán activo.

Instalación en la finca (granja pequeña) de la familia Fuentes Durán, una encantadora y acogedora casa de huéspedes con una hermosa vista del Volcán Turrialba.

NOTA: la casa de huéspedes puede ser excepcionalmente reemplazada por una noche en el hotel (pequeña estructura) según las salidas.

Transporte: 3-4h de bus.

Hospedaje: casa de huéspedes.

Comida(s) libre(s): No.

Tiempo de caminata: 2-3 horas.

📍 Día 9 **BALAICA - TOUR DE CAFÉ**



Salida hacia el Corredor Biológico Balaica: los habitantes de las diferentes comunidades se unieron para proteger este pasaje entre el Parque Nacional Tapantí y el Parque Nacional Barbilla. Después de una explicación sobre la historia y los objetivos de este proyecto por su guía local, comenzamos a caminar a través de los campos costarricenses. Mientras disfrutamos de la vista del Volcán Turrialba y del Volcán Irazú, encontraremos campesinos

locales trabajando en los campos de caña de azúcar, observaremos tucanes volar sobre nosotros o perezosos suspendidos en los árboles. Nos esperan para la vista de la Finca Monteclaro, una plantación de café, durante la cual vamos a aprender todo, desde la semilla hasta la taza. Después de visitar la plantación, descubriremos las técnicas de asados antes de disfrutar de una buena taza de café.

Transporte: 30 minutos-1 hora de bus.

Hospedaje: casa de huéspedes.

Comida(s) libre(s): No.

Tiempo de caminata: 3-4 horas

📍 Día 10 **SIERPE - PENÍNSULA DE OSA**



Salida a primera hora hacia la Península de Osa a través de la Panamericana pasando por las ciudades de San Isidro de El General y Palmar Norte.

Acogida en Sierpe y continuaremos el viaje en barco, en esta ocasión sobre el Río Sierpe, nacido en el lado sur de Talamanca para desembocar en el Pacífico. Seguiremos hacia Bahía Drake, el nombre de Sir Francis Drake, explorador Inglés que ancló su Golden Hind en marzo de

1579.

Instalación en nuestro sencillo lodge familiar al borde del océano, donde monos capuchinos y lapas rojas han establecido su residencia, el entorno es precioso.

NOTA: Para su comodidad, como en Tortuguero y Yorkín, le recomendamos que deje su maleta principal en el bus y de viajar con una mochila pequeña con sus pertenencias para durante 2 días/2 noches para viajar con poco peso al Corcovado (su maleta lo esperara en el bus en la mañana del día 12).

Transporte: 5-6h de bus 1-2h de bote.

Hospedaje: Casa de campo.

Comida(s) libre(s): No.

📍 Día 11 **PARQUE NACIONAL CORCOVADO**



Día dedicado a explorar el Parque Nacional Corcovado, considerado la joya de las reservas tropicales húmedas. Es en barco y a pie, que recorreremos la más grande selva tropical húmeda de la costa del Pacífico de América entre cascadas cristalinas y piscinas en los senderos de San Pedrillo.

Tendremos la oportunidad de observar una gran variedad de aves, incluyendo lapas rojas. También es aquí donde

tenemos la mejor oportunidad de ver jaguares y dantas, especialmente en las playas al atardecer.

De vuelta al lodge.

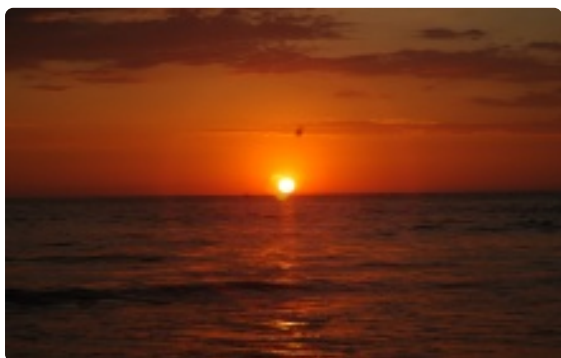
Transporte: 1-2h de Bote.

Hospedaje: Lodge.

Comida(s) libre(s): No.

Tiempo de caminata: 3-4 horas

📍 Día 12 **SIERPE - MANUEL ANTONIO**



Salida por la mañana en barco hasta el pequeño puerto de Sierpe y la navegación entre los manglares y el Océano Pacífico durante la marea baja se pueden ver muchos cocodrilos.

Retomaremos el vehículo y seguiremos la ruta a lo largo de la costa antes de llegar a Manuel Antonio, hermoso parque que lleva el nombre de un conquistador español. La región es también un alto lugar para la pesca deportiva y la

producción de aceite de palma.

Instalación en el hotel y final del día libre para disfrutar de la playa.

Transporte: 1-2h de bote 3-4h de bus.

Hospedaje: Hotel.

Comida(s) libre(s): Almuerzo y cena.

📍 Día 13 **PARQUE NACIONAL MANUEL ANTONIO - LA ENSENADA**



Comenzaremos el día con la visita al Parque Nacional Manuel Antonio, primero caminaremos en busca de sus numerosos habitantes (perezosos, monos, tucanes, mapaches ...) antes de disfrutar de la playa de esta hermosa bahía. De camino a la siguiente etapa, haremos una breve parada en el puente sobre el Río Tárcoles para ver los gigantes cocodrilos.

Transporte: 4-5 hrs de bus.

Hospedaje: Hotel.

Comida(s) libre(s): Almuerzo.

Tiempo de caminata: 1-2h

📍 Día 14 **MANGLAR DEL GOLFO DE NICOYA - RESERVA LA ENSEÑADA - BIJAGUA**

Después de explorar el manglar del Golfo de Nicoya en bote, saldremos a pie por los senderos del lodge. Entre bosque seco y manglares, el lugar es ideal para la observación de muchas especies de aves. Después del almuerzo, salida hacia la Cordillera de Guanacaste y la zona del Volcán Tenorio. Instalación en nuestra posada en Bijagua.

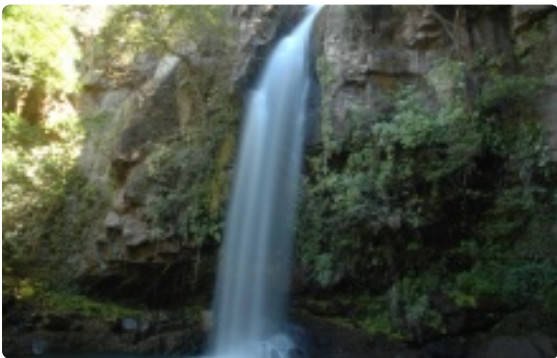
Transporte: 2-3 h de bus.

Hospedaje: Hotel.

Comida(s) libre(s): No.

Tiempo de caminata: 1-2h

📍 Día 15
PARQUE NACIONAL VOLCAN TENORIO Y RIO CELESTE - RINCÓN DE LA VIEJA



Salida para una caminata en el corazón del Parque Nacional Volcán Tenorio por uno de los senderos más bellos del país entre la selva, cascadas y aguas termales naturales. Vamos a descubrir el Río Celeste conocido por su color turquesa irreal (que se intensifica con el reflejo de los rayos de luz) debido a sus aguas minerales que contrastan con el verde intenso de la vegetación tropical. A lo largo de 36 km, el Río Celeste nace en la confluencia de

dos ríos, cruza las aguas termales volcánicas y manantiales de azufre, antes de formar una hermosa cascada.

Salida hacia la región del Volcán Rincón de la Vieja e instalación en nuestro albergue.

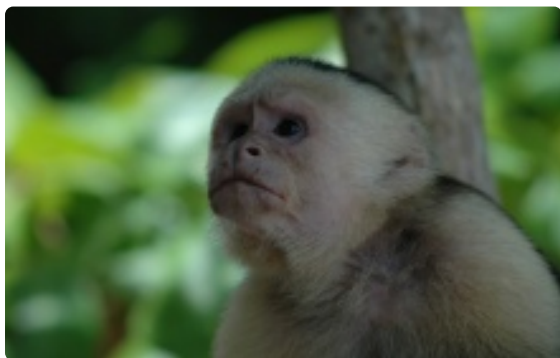
Transporte: 2-3 h de bus.

Hospedaje: Lodge.

Comida(s) libre(s): No.

Tiempo de caminata: 3-4 horas

📍 Día 16 **PARQUE NACIONAL VOLCAN TENORIO**



Visita del Parque Nacional Volcán Rincón de la Vieja, es un macizo volcánico compuesto por 9 cráteres, que ofrece un paisaje variado y una fuente importante de energía (hidroeléctrica y geotérmica). Durante este viaje, esperamos ver entre otros animales coatíes, monos araña, los toledos bailando para cortejar la hembra... Tiene la tarde libre para relajarse en el lodge o elegir una de las actividades opcionales propuestas en la región.

NOTA 1: Debido a la actividad del Volcán Rincón de la Vieja, el ascenso a la cumbre está prohibido actualmente.

NOTA 2: El parque Rincón de la Vieja está cerrado los lunes, si ese día cae en lunes, vamos a adaptar el programa para no perderse nada. Por otra parte los senderos del parque se están actualmente reconstruyendo.

Transporte: 1-2h de bus.

Hospedaje: Lodge.

Comida(s) libre(s): No.

Tiempo de caminata: 3-4 horas

📍 Día 17 **ESTACION FORESTAL HORIZONTES - GOLFO DE PAPAGAYO**



Salida hacia el Golfo de Papagayo donde descubriremos el bosque seco tropical de la Estación Forestal Horizontes. Un entorno muy contrastante con lo que has visto antes, pero no menos espectacular en cuanto a la flora y la fauna (ciervos, águila, trogón, monos...). Esta estación fue creada para la recuperación de semillas y la protección de la vegetación contra el fuego. Después del almuerzo, necesitas tomar tiempo para relajarte en una de esas

maravillosas playas famosas del Pacífico Norte.

Transporte: 3-4h de bus.

Hospedaje: Lodge.

Comida(s) libre(s): No.

Tiempo de caminata: 2-3 horas

📍 Día 18 **ENFOQUE CULTURAL DE LOS INDÍGENAS CHOROTEGA - BARRA HONDA**



Se llega a Barra Honda, después de una parada en San Vicente para descubrir la técnica de la cerámica indígena Chorotega. Vamos adentro del bosque para recuperar la materia prima necesaria para luego crear su propia pieza bajo la dirección de su anfitrión. Volveremos a la ruta después del almuerzo.

Llegada a Barra Honda e instalación en la casa de huéspedes, simple pero auténtica y cálida de Don Luis y

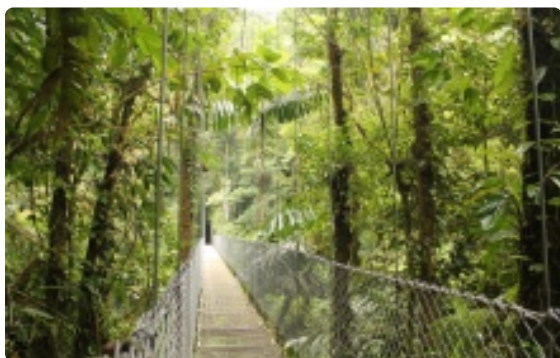
Doña Estella.

Transporte: 1-2h de bus.

Hospedaje: Casa.

Comida(s) libre(s): No.

📍 Día 19 **PARQUE NACIONAL BARRA HONDA - MONTEVERDE**



Salida para nuestra caminata en el Parque Nacional Barra Honda, que se hizo famoso por sus cuevas de piedra caliza, único en Costa Rica. Para los más aventureros, la posibilidad (opcional, en las instalaciones) de bajar a la parte inferior de la cueva, ¡la más impresionante! "Gruta Terciopelo": 17 metros de profundidad y se desciende a lo largo de un nivel asegurado por un arnés.

El paseo continúa hasta el mirador que da a la Península de

Nicoya.

En la tarde saldremos hacia la región de Monteverde, cuya reserva ofrece paisajes de dehesas de los Alpes en el corazón de la Cordillera de Tilarán. Conocido mundialmente por su bosque nublado tropical, que ayudó a promover la reputación de Costa Rica en el ecoturismo, Monteverde cuenta con una extraordinaria vegetación y fauna.

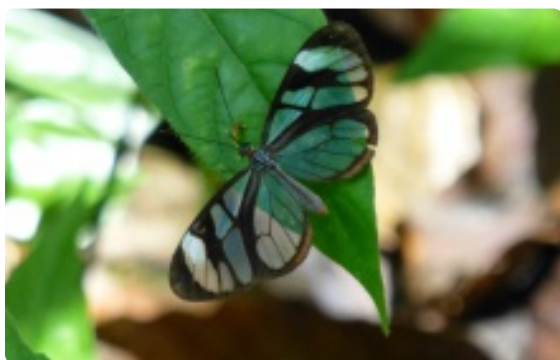
Fin del día, con la posibilidad de practicar una de varias actividades opcionales disponibles en la zona (rastros la noche, puentes colgantes, canopy ...).

Transporte: 2-3 h de bus.

Hospedaje: Hotel.

Comida(s) libre(s): No.

📍 Día 20 **RESERVA SANTA ELENA - SAN JOSÉ**



Después de haber experimentado el bosque tropical húmedo y seco, las sabanas ocre del norte, los manglares y muchos otros ecosistemas,, Vamos al bosque nuboso en Monteverde. Tal vez allí tendremos la oportunidad de observar el Quetzal, pájaro legendario en la cultura nativa americana. Finalmente, volvemos a San José, la capital. Fin de los servicios de su guía.

Transporte: 3-4h de bus.

Hospedaje: Hotel.

Comida(s) libre(s): Cena.

Tiempo de caminata: 3-4 horas

📍 Día 21 **SAN JOSÉ - AEROPUERTO JUAN SANTAMARIA**

Dependiendo de la hora de su traslado hacia el aeropuerto (presentarse al aeropuerto 3 horas antes del vuelo), se puede optar por visitar la ciudad: Museo de Oro, Museo de Jade, Museo Nacional, Mercado central, artesanal callejón...

Transporte: 30 minutos-1 hora de bus.

Hospedaje: No.

Comida(s) libre(s): Almuerzo y cena.

MODIFICACIÓN DE PROGRAMA

Dependiendo del clima y de las condiciones operativas, su guía se reserva el derecho de modificar el circuito para su seguridad y comodidad.

IMPORTANTE: El programa se puede realizar de forma invertida para ciertas fechas de salida (cuando hay dos grupos al mismo tiempo).

Este viaje le ofrece las mejores condiciones para la observación de la abundante vida silvestre, pero estos son animales salvajes y obviamente, no podemos garantizar que se puedan ver todos los animales registrados en el programa.

NOTICIAS DE VOLCANES EN COSTA RICA: Dependiendo de las actividades de los volcanes, es posible que el acceso a los cráteres estén cerrados temporalmente por razones de seguridad. Abren y cierran dependiendo de la actividad del volcán y rara vez es posible saber de antemano si el acceso estará abierto o cerrado. Actualmente los volcanes Turrialba, Tenorio, Rincón de la Vieja, Poás experimentan una actividad significativa, los cuales pueden estar cerrados. A veces podemos entrar en los parques de los volcanes sin poder ir al cráter, pero en algunos casos los parques cierran completamente. Sin embargo, el volcán Arenal está muy tranquilo en este momento (al contrario de lo que está escrito en algunos guías de viaje sin actualizar, los flujos de lava no son visibles

actualmente). El volcán Irazú: actualmente ya no ofrecemos este volcán en el programa, ya que requiere de un largo viaje en vehículo, mientras que su lago ácido se volvió poco espectacular y la cima siempre está en las nubes.

FECHAS & PRECIO

Salidas de grupos según idiomas francés :

No hay salida por el momento

Código de viaje: UCOC3

Remarques

EL PRECIO INCLUYE

- El transporte local
- Hospedaje.
- Pensión completa, excepto 5 a 6 comidas.
- Las entradas en los parques incluidos en el programa.
- Acompañamiento de un guía naturalista francés.

INFORMACIONES PRÁCTICAS

Equipo

Nuestros viajes organizados en grupo incluyen los servicios de un guía francófono, familiarizado con el país y un chofer local. Para los viajeros en libertad también podemos proporcionar los servicios de un guía y / o conductor. A saber que los sitios turísticos suelen ofrecer los servicios de guías hispanohablante y anglófono. Los guías de turismo francófonos se contratan por varios días y no puntualmente.

Alimentacion

Considere traer productos de su región para compartirlas en el campamento por la noche.

Comidas: la cocina "tica" de todos los días es invariable y simple, pero buena. Desayunos sólidos, picnic al mediodía en los paseos y las cenas se comen en los restaurantes o donde nuestros anfitriones.

Bebidas: los "ticos" beben poca agua pero jugos de fruta, a menudo sustituyendo el postre de la cena. Puede comprar agua embotellada si lo desea.

Alojamento

Los hoteles que elegimos son estructuras pequeñas lo suficientemente cómodas. Los alojamientos ecológicos, más simples, se encuentran en el corazón de la vegetación.

Movimiento y traslado

Minibús confortable , bote y panga de motor

ALQUILER DE VEHÍCULOS

Recuerde traer la copia original de la licencia de conducir y su tarjeta de crédito. Le recomendamos que conduzca durante el día, debido a que las carreteras no son siempre bien iluminadas y el sol sale y se pone temprano (5-6 horas). Estacione su vehículo en el parqueo o en el espacio previsto para tal efecto. No deje ningún objeto de valor en el vehículo, al menos no a la vista. En caso de accidente, no se debe mover el vehículo o escapar. Si hay un lesionado llamar al 911, y siga las instrucciones de su agente de alquiler de vehículo, le sugerimos siempre tomar fotografías.

Presupuesto y cambio

El tipo de cambio es muy inestable, el tipo de cambio es de alrededor de 530 colones = 1 dólar = 0,90 euros. Puede pagar casi todo en colones o en dólares, pero en general los billetes más de \$20 no son aceptados. Para las compras cotidianas (por ejemplo, bebidas, souvenirs, etc.), le recomendamos pagar en colones. Podrá obtener colones a su llegada en las oficinas de cambio de los aeropuertos, cajeros automáticos (Visa / MasterCard) que se encuentran en las principales ciudades del país, o simplemente pagando en el supermercado con dólares te dan el cambio en colones. Al salir del país, tendrá que pagar una tasa de salida. Esto equivale a aproximadamente a \$29 (pagable con tarjeta de crédito, dinero en efectivo en colones o en dólares). Para las comidas, prever entre 5 y 15 euros.

Propina

Esta es una práctica habitual y no obligatoria, dependiendo de su satisfacción. Se debe adaptar a las condiciones de vida del país y la duración de su viaje. Este es un gesto de aprecio en relación con el beneficio recibido. Por otra parte, en algunas instituciones, los precios no incluyen los impuestos (13%) o de servicios (10%).

Viajar en grupos, con un guía y / o chófer:

Al final de su viaje, se acostumbra dar propina a su guía y al el equipo local. Típicamente, para un

servicio correcto, cuente de \$3 a \$6 USD por día por participante, es decir entre \$45 y \$90 USD para un viaje de 15 días y entre \$ 60 y \$ 120 USD para un viaje de 20 días. También puede obsequiar un pequeño regalo al equipo local al final de la estancia.

Viaje en libertad:

Si está satisfecho con el servicio del restaurante, puede dejar entre ₡500 y ₡1000 CRC (es decir, \$1 a \$2). Si se trata de un guía local durante una actividad, prever \$3 a \$6 por día por participante.

Material necesario

Adaptarlo al clima:

- Repelente de mosquitos
- Bloqueador solar
- Resistente al agua
- Sombrero y gafas de sol
- Suéter para las noches frías
- Ropa ligera de algodón (camisetas, pantalones cortos)
- 2 o 3 camisas de manga larga y pantalones ligeros contra los mosquitos
- Traje de baño
- Zapatos para caminar de preferencia calzado alto, para el senderismo
- Sandalias cómodas para el resto del día (o incluso el viaje en autobús) para mayor versatilidad elijan aquellas que mantenga los pies y que resistan al agua (para practicar actividades acuáticas o simplemente un día de lluvia)
- Se recomiendan bastones de senderismo
- Cantimplora (mínimo 1 litro)
- Cuchillo de bolsillo
- Linterna de bolsillo o frontal con batería y bombillas
- Adaptador de corriente (toma plana americano para enchufes redondos europeos)
- Botiquín de primeros auxilios

Prefiera a cualquier otro bolso de viaje un bolso blando, con cierre lateral, de tipo marino, o posiblemente una mochila grande. Limitar el peso de 15 kg por persona. También necesitará una mochila (mínimo 35l) para guardar sus pertenencias del día.

Es posible lavar la ropa en medio del circuito, prever sus pertenencias en consecuencia.

Como medida de precaución, recuerde traer en su equipaje de "mano" suficientes cosas para sobrevivir los primeros días, y esto en caso de que su equipaje no llega al mismo tiempo que usted. Esto no es común, pero es mejor prepararse para hacer frente a cualquier eventualidad.

Recomendamos que ponga entre otros; ropa interior, un par de camisetas, zapatos para caminar y sandalias.

No olvide poner cualquier objeto afilado o líquido en su equipaje de "bodega", ya que están prohibidos

en la cabina.

Pequeño botiquín cotidiano:

- Gel desinfectante o toallitas para las manos
- Pañuelo de papel
- Antiséptico local no alcoholizado
- Soluciones para lavados oculares o antiséptico ocular en monodosis
- Monodosis de solución salina
- Caja de apósitos adhesivos de diferentes tamaños
- Caja de apósitos hidrocoloides para ampollas (Compeed)
- Caja de compresas estériles
- Cinta de esparadrapo- Bandas extensibles
- Tira de contención cohesivo (esguinces y mantenimiento)
- Pomada contra la picazón
- Pomada o aerosol contra las quemaduras superficiales y / o quemaduras solares
- Pomada contra golpes y contusiones y / o un tubo de árnica homeopática 9CH
- Pastillas purificadoras para el agua (alta o Aquatabs Micropur).

Botiquín a mantener en el equipaje principal:

- Anti-Dolor y antipirético (contra la fiebre), por ejemplo el paracetamol
- Antihistamínicos (contra las alergias)
- Medicamentos contra la indigestión
- Antiespasmódico (para el dolor abdominal)
- Anti-náuseas (contra el mareo por movimiento)
- Antiséptico intestinal
- Lucha contra la diarrea
- Solución acuosa de rehidratación oral en caso de diarrea grave
- Antiemético (contra las náuseas y vómitos)
- Gel anti-inflamatorio
- Tratamiento con antibióticos de amplio espectro con (con receta médica)
- Tratamiento para resfriados y dolores de garganta (pastillas)
- Termómetro clínico
- Par de tijeras- Pinzas
- Repelente mosquitos líquido tipo enchufe con recambios

Material util

- Binoculares.
- Botas de goma útiles para las salidas en la estación húmeda (opcional).

Maletas

It is better to use a flexible travel bag with a lateral closure and a drawstring, or possibly a large backpack. There is a 15-kg weight limit for each person. You will also need a backpack (minimum of 35L) to store your daily belongings. It is possible to wash clothes halfway through, so pack your belongings accordingly.

As a precautionary measure, remember to bring sufficient things to survive the first few days in your carry-on luggage just in case your luggage does not arrive at the same time as you. This is not common, but it is better to be prepared for any possibility. We recommend that you bring, among others, underclothes, two t-shirts, walking shoes and sandals.

Do not forget to put any sharp or liquid object in your checked luggage because they are prohibited in the cabin.

Small first aid kit:

- Disinfectant gel or hand wipes
- Tissue paper
- Local, non-alcoholic antiseptic
- Contact solution or one-dose contact antiseptic
- One dose of saline solution
- Box of different size adhesive drapes
- Box of hydrocolloid dressings for blisters (Compeed)
- Box of sterile compresses
- Adhesive tape
- Expandable strips
- Compression wrap (sprains and support)
- Anti-itch cream
- Ointment or spray for surface burns and/or sunburns
- Ointment for bumps and bruises and/or a tube of 9CH homeopathic arnica
- Water purification tablets (Alta or Aquatabs Micropur).

Kit to keep in main luggage:

- Pain reliever and antipyretic (for fever), for example, acetaminophen
- Antihistamines (for allergies)
- Medicine for indigestion
- Antispasmodic (for abdominal pain)
- Anti-nausea medicine (for motion sickness)
- Intestinal antiseptic
- Anti-diarrheal medicine
- Water solution for oral rehydration in case of severe diarrhea
- Antiemetics (for nausea and vomiting)
- Anti-inflammatory gel
- Wide-spectrum antibiotic treatment (with medical prescription)
- Cold and sore throat treatment (pills)

- Thermometer
- Scissors
- Tweezers
- Liquid mosquito repellent with refills.

Pasaporte

PROCEDIMIENTOS POLICIALES

La información dada son solo referencia para los ciudadanos franceses. Pueden estar sujetos a cambios sin notificación por parte de las autoridades competentes. Por tanto, es prudente comprobarlos en el mes antes de la salida.

PASAPORTE

El pasaporte tiene una validez de 6 meses después de la fecha de regreso. Al registrarse, le pedimos que nos envíe los datos de su pasaporte (apellido - Nombre - Fecha de nacimiento - Número de pasaporte - Fecha de emisión y fecha de vencimiento). Necesitamos esos datos para reservar sus vuelos domésticos o hacer peticiones de entradas en algunos sitios.

PRECAUCIÓN

- Debe imperativamente transmitirnos la información del pasaporte válido que va a llevar. Si necesita renovar su pasaporte, espere tener el nuevo para comunicarnos la información, de lo contrario puede ser rechazado en ciertos sitios.
- Todos los niños, cualquiera que sea la edad, deben tener un pasaporte individual. Los niños inscritos en el pasaporte de sus padres (incluso si el pasaporte es biométrico) deben obtener una visa.
- En algunos casos, puede que tenga que utilizar aerolínea estadounidenses. Estas hacen escala en los EE.UU. y debe cumplir con la normativa vigente en caso de tránsito en un aeropuerto de EE.UU.

¿Cómo saber si su pasaporte es válido para un tránsito por los EE.UU?

-Modelo de pasaporte antiguo (lectura vertical de la página con la foto): inválidos.-Pasaporte de lectura óptica (lectura horizontal de la página que contiene la foto y 2 líneas de código debajo de la foto): válida si ha sido emitido antes del 25 de octubre del 2005. -Pasaportes emitidos entre el 26/10/2005 y 26/10/2006: válidos si son a lectura óptica con fotos digital imprimidas en las páginas de identificación (la foto no debe estar pegada).-Pasaporte electrónico o biométrico (lectura horizontal de la página conteniendo la foto y símbolo de un chip electrónico en la cubierta debajo de la palabra "PASAPORTE"): válido.

Formulario de Autorización de Viaje a EE.UU.

La visa es necesaria solo si vas a través de los Estados Unidos y que su pasaporte no lo permite.

Desde enero del 2009, todos los pasajeros que viajan o hacen escala a los Estados Unidos de América debe tener previamente completado el formulario ESTA en el siguiente sitio web: <https://esta.gov>

[//esta.cbp.dhs.gov/](https://esta.cbp.dhs.gov/) a fin de recibir una autorización de viaje bajo el programa de exención de visa. Esta autorización es válida hasta 2 años o hasta que el pasaporte expire. Los adultos y niños (cualquiera que sea la edad) están sujetos a este procedimiento. El formulario puede ser completado por lo menos 72 horas antes de la salida, pero se recomienda hacer una vez que el viaje está planeado. Este servicio de ahora en adelante tiene un costo de aprox. 14 USD. Ingrese correctamente la dirección <https://esta.cbp.dhs.gov/> debido a que otros sitios no oficiales existen en la web y cobran el servicio más caro.

Tenga en cuenta que el programa informático establecido por el sistema de ESTA no determina si los pasaportes son válidos para viajar a los EE.UU. en el marco del Programa de Exención de Visa. El sistema de ESTA se limita a registrar los datos de pasaporte proporcionados por el viajero. Es responsabilidad exclusiva del viajero para comprobar si el pasaporte cumple con las características requeridas (Fuente: Embajada de Estados Unidos en Francia).

El nombre que introduzca en el formulario ESTA debe ser el mismo que está indicado en el billete de avión y (por supuesto) en su pasaporte. Si el nombre que se utiliza en el formulario ESTA es diferente al de su billete de avión, su embarque a bordo será rechazado por la línea aérea.

VACUNAS OBLIGATORIAS

Aunque ninguna vacuna sea necesaria, sin embargo usted se asegurará de que las vacunas comúnmente aplicadas en los países occidentales (el tétanos, la difteria, la poliomielitis, la fiebre tifoidea) siguen siendo válidas. Las vacunas contra la hepatitis A y B son también recomendables. Si ha viajado hace no menos de una semana (aunque sólo sea en tránsito) en América del Sur o África, es necesario vacunarse contra la fiebre amarilla.

Detalles de contacto de la Embajada y el Consulado de Costa Rica:

Embajada de Costa Rica en Francia

Dirección: 4, Plaza Rapp 75007 Paris, Francia

Tel: (33) 1 4 578 9696 o (33) 1 4 578 5096

Fax: (+33) 1 4 578 9966

Internet: <http://www.ambassade-costarica.org>

E-mail: embcr-fr@rree.go.cr o concr-fr@rree.go.cr

Detalles de contacto de la Embajada y Consulado de Francia:

Embajada de Francia en Costa Rica

Dirección: Curridabat, Mitsubishi agencia, a 200 metros al sur y 25 metros al oeste 10.177-1000 Costa Rica.

Tel: (506) 22 34 41 67

Fax: (506) 22 34 41 95

Internet: <http://www.ambassade-costarica.org>

E-mail: ambafrcr@gmail.com

Informaciones de salud y recomendaciones

FARMACIA

Nuestros guías tienen un botiquín de primeros auxilios incluyendo: antisépticos locales, vendas, compresas, apósitos, vendas de doble piel, bandas elastoplast. Le recomendamos un pequeño botiquín de primeros auxilios para llevar con usted para "lesiones menores" de todos los días, y un segundo botiquín más completo para dejar en el equipaje principal. En caso de un tratamiento especial, por favor notificar el guía al momento de su llegada.

RECOMENDACIONES

No hay ninguna vacuna obligatoria, sin embargo, asegúrese de que sus vacunas "convencionales" estén al día : el tétanos, la difteria, la poliomielitis y la fiebre tifoidea. Paludismo (o la malaria). El país está clasificado como zona 1. El riesgo de contagio por la picadura de mosquitos son bajos. Se aconseja protegerse a sí mismos mediante la aplicación de repelentes. No recomendamos el uso de tratamientos preventivos si bien no es necesario. De hecho, además de los efectos adversos que afectan a nuestro cuerpo, pueden causar resistencia a las plagas y entonces la población local son desprotegidos frente a la enfermedad. Sin embargo, le recomendamos que siga el consejo de su doctor.

DENGUE: La fiebre del dengue existe en Costa Rica. El fenómeno se incrementa durante la temporada de lluvias. Se recomienda que los viajeros se protejan contra las picaduras de mosquitos.

FIEBRE AMARILLA:

Muy poco riesgo, pero la vacuna contra la fiebre amarilla que no es obligatoria, válida por 10 años, puede ser considerada. En caso de un tratamiento especial, mantenga su guía al tanto al momento de su llegada.

HIGIENE

Tenga en cuenta las medidas básicas de higiene como lavarse las manos con regularidad, especialmente antes de las comidas. El agua es potable en casi todo el país, pero existen riesgos de contaminación del agua bacteriológica y química, especialmente en la capital y sus suburbios. Se recomienda consumir agua embotellada. No se recomienda el consumo de mariscos y algunos crustáceos en la costa del Pacífico (Península de Nicoya y la provincia de Puntarenas) a causa de la "marea roja" que los hace no aptos para el consumo, especialmente de noviembre a mayo.

VIRUS TRANSMITIDOS POR MOSQUITOS

Se aconseja la aplicación de repelentes para protegerse a sí mismos. No animamos el uso de tratamientos preventivos ya que no son necesarios. De hecho, además de los efectos adversos que provocan a nuestro cuerpo, pueden causar resistencia a las plagas y la población local se vuelven vulnerables a las enfermedades. Sin embargo, le recomendamos que siga los consejos de su médico.

Para más información visite: <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils->

Tiempo

El clima tropical es húmedo y caliente: la temperatura media es de 23 °C en San José, 31 °C en la costa y en el norte, apenas más fresco por la noche y esto durante todo el año. En altitud, las temperaturas bajan un poco y la humedad se queda igual, puede que tenga frío a: 3.000 m, que hace de 5 a 15 °C. 2 temporadas se distinguen en Costa Rica: húmeda de mayo a noviembre (lluvias breves pero torrenciales), seco de diciembre a abril (sol y cielo despejado). En resumen, se puede viajar a lo largo del año y sin problemas en Costa Rica, incluso si llueve con frecuencia. El país, a diferencia de algunos de sus vecinos del Caribe, no se ve afectada por los huracanes.

Cada época del año tiene sus ventajas, sin embargo, Costa Rica es conocida por su diversidad y el clima, muy variable, a veces caprichoso.

- De enero a abril: sol, viento y sequía en la vertiente del Pacífico (en algunas áreas no hay una gota de lluvia durante 4 o 5 meses). Los picos de la temporada seca son en marzo y abril, pero es menos grave en la vertiente del Caribe donde llueve con regularidad durante todo el año.
- De abril a mayo, es la "primavera" y la temporada de lluvia comienza.
- De junio a julio es el "veranillo" veranillo en todo el país (caída de la lluvia disminuye).
- De agosto a octubre hermosos períodos de sol en la costa del Caribe (al contrario del Pacífico lluvioso).
- De octubre a diciembre, frentes fríos en el Caribe (periodos soleados interrumpidos por la lluvia). Es el fin de las lluvias y el regreso de la temporada seca sobre el pacífico anunciada por los vientos alisios.

La naturaleza tiene también su calendario de eventos a menudo discretos y a veces espectacular: presencia de ballenas jorobadas entre julio y agosto del lado del Pacífico, anidación de las tortugas marinas en las playas del Caribe o el Pacífico, grandes concentraciones de aves acuáticas, florecimiento simultáneo de árboles, las migraciones masivas de aves rapaces, agrupación de mariposas...

Electricidad

110 V, 60 Hz, toma de tipo plano americano. Sepa que sus aparatos diseñados para 220V se cargan mucho más lento en 110V. Para fotos y vídeos, prever hacer sus suministros de tarjetas de memoria y baterías antes de su partida.

Hora local

GMT -6

En verano, Costa Rica lleva un retraso de 8 horas con Francia. Cuando son las 18:00 am en París, son las 10:00 am en San José. En invierno, Costa Rica lleva un retraso 7 horas con Francia. Cuando son las 18:00 pm en París, son las 11:00 am en San José.

MAPA



— VÉHICULE - - - MARCHÉ ··· BATEAU