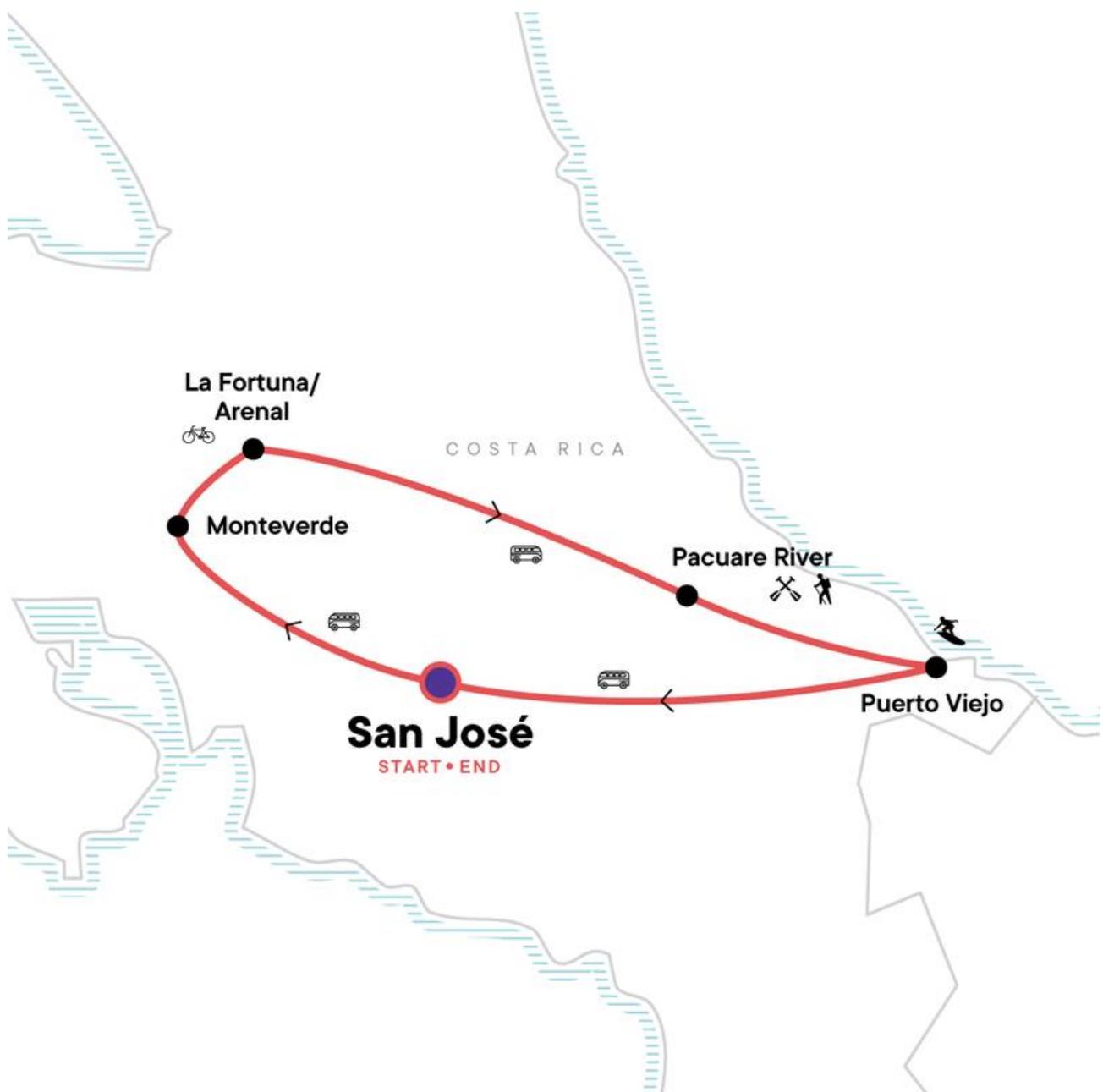


Costa Rica Active Adventure

Trekking, mountain bike, equitazione, kayak e ziplining. La Costa Rica è davvero la "capitale delle avventure delle Americhe." Gli amanti del brivido troveranno più che sufficienti i 13 giorni ricchi di azione di questo viaggio. Dopo lo sbarco a San José, ti aspettano quattro giorni di esplorazione intorno Monteverde e Arenal Volcano. Rafting lungo il possente fiume Pacuare prima di attraversare il nostro remoto rifugio nella foresta pluviale, circondato su tutti i lati dalla fitta e avvolgente giungla. Termina il viaggio scendendo verso la spiaggia di Puerto Viejo. Uff! Stanco? No? È tempo di prenotare!

ITINERARIO:



Giorno 1: San José

Non ci sono attività pianificate durante il giorno, quindi fai il check-in in hotel ed esplora la città. Se arrivate abbastanza presto, avrete tempo per esplorare la città.

Il momento di benvenuto: incontra il tuo CEO e il tuo gruppo

È il momento in cui hai l'opportunità di incontrare il tuo CEO e i tuoi compagni di viaggio e di saperne di più sul tuo tour. Scegli di unirti al gruppo per un pasto. Non dimenticate di vedere l'avviso nella hall (o chiedere alla reception) per l'ora ufficiale e il luogo per incontrarsi con il gruppo.

Alloggio: Palma Real Hotel (o simili)

Giorno 2: San José/Monteverde

Attraversa la splendida campagna della Costa Rica fino a Monteverde per esplorare la foresta pluviale e goderti la zona circostante.

La corsa può essere una corsa sconnessa su alcune strade sterrate, ma i panorami lungo la strada sono spettacolari.

Veicolo privato: Accomodatevi e guarda il panorama con la comodità di un veicolo privato

Alloggio: Hotel Rustic Lodge (o simili)

Giorno 3: Monteverde

Godetevi una giornata per attività opzionali a Monteverde e dintorni come ziplining, equitazione o visitare la foresta pluviale. Il tuo CEO ti farà conoscere tutte le attività disponibili e ti aiuterà a scegliere l'opzione migliore per te.

Tempo libero: Trascorri del tempo libero a Monteverde esplorando la foresta pluviale o visitando le attrazioni vicine.

Alloggio: Hotel Rustic Lodge (o simili)

Giorno 4: Monteverde/La Fortuna

Viaggia attraverso colline e un lago fino a La Fortuna, dove c'è tempo libero per esplorare. La città di La Fortuna si trova vicino alla base del vulcano Arenal ed è un trampolino di lancio perfetto per scatenarsi e far scorrere l'adrenalina con una serie di sport d'avventura.

Veicolo: sali a bordo in rotta verso la prossima fermata.

Barca: sali a bordo e prendi il tuo carro.

Veicolo: sali a bordo in rotta verso la prossima fermata.

Tempo libero: pomeriggio libero a La Fortuna. Vivi le avventure all'aria aperta, la fauna selvatica e meraviglie naturali in questa zona.

Giorno 5: La Fortuna

Scegli di andare a fare rafting, discesa a cascata, paddleboarding o uno dei tanti altri optional che questa regione ha da offrire. Trascorri un'altra giornata all'insegna dell'adrenalina, ammira la fauna locale, ammira il vulcano Arenal e scopri di più sulla Costa Rica.

Tempo libero: Giornata libera a La Fortuna. Vivi le avventure all'aria aperta, la fauna selvatica e meraviglie naturali in questa zona.

Giorno 6: La Fortuna

Pedala intorno a La Fortuna con un tour guidato di mezza giornata. Di notte invece rilassarti e immergiti nelle sorgenti termali alla base del vulcano Arenal.

Pedalata all'Arenal: Pedalare su un misto di sterrato roccioso e strade asfaltate attraverso piccole città, oltre le fattorie e con le montagne in lontananza. La distanza totale è di circa 15 chilometri.

Alloggio: Hotel Eco Arenal (o simili)

Giorno 7: La Fortuna/Pacuare

Goditi una sessione di rafting guidata di due giorni lungo il fiume Pacuare, fermandoti a volte per esplorare a piedi, quindi pernotta in capanne rustiche costruite lungo il fiume.

Al mattino trasferimento da La Fortuna al punto di partenza per il rafting sul fiume Pacuare.

Fermatevi lungo il fiume per una breve escursione alla scoperta di cascate e pittoreschi canyon nascosti. La sera, soggiornate in un lodge nella giungla sulle rive del fiume Pacuare in una posizione panoramica, ma remota.

Spedizione guidata di rafting: Scendete le rapide del fiume Pacuare verso il nostro remoto rifugio nella giungla. Esplora la foresta pluviale circostante e le cascate su una rete di sentieri escursionistici e goditi la bellezza e la tranquillità dell'ambiente naturale incontaminato. Continuate a pagaiare oltre le cascate e attraverso i canyon. Fermatevi per la prima delle due notti per un meritato riposo.

Alloggio: Pacuare Eco River Lodge (o simili) (**Pasti inclusi:** Colazione, Pranzo, Cena)

Giorno 8: Pacuare

Scendete dal fiume per la giornata alla scoperta della giungla a piedi

Escursione guidata nella foresta pluviale del Pacuare: Esplora la foresta pluviale a piedi.

Escursione con guide locali per vedere le cascate, nuotare in piccoli ruscelli e conoscere l'ambiente naturale che ospita i popoli indigeni Cabecar.

Alloggio: Pacuare Eco River Lodge (o simili) (**Pasti inclusi:** Colazione, Pranzo, Cena)

Giorno 9: Pacuare/Puerto Viejo de Talamanca

Proseguire lungo il fiume fino al punto di take-out, poi viaggiare verso la città costiera caraibica di Puerto Viejo.

Spedizione guidata di rafting: Tornate sul fiume per un'ultima mattina di rafting sulle rapide di Pacuare. Dai un'occhiata a lungo, salta fuori per una nuotata, poi rema verso il punto di put out e torna al campo base.

Veicolo privato: Accomodatevi e scansate il paesaggio dalla comodità di un veicolo privato.

Tempo libero: Prendetevi un po' di tempo sulla riva del Mar dei Caraibi a Puerto Viejo. Ci sono un sacco di attività di cui godere, o potete prendere tempo semplicemente per rilassarvi.

Alloggio: Hotel Cabinas Cuarana (o simili) (**Pasti inclusi:** Colazione, Pranzo)

Giorno 10: Puerto Viejo de Talamanca

I Caraibi sono famosi per il sole, la sabbia e il surf. Salta su una bicicletta e fai un giro in spiaggia, poi indossa un rash guard, prendi una grande tavola e preparati per una lezione di surf inclusa. Il pittoresco villaggio di Puerto Viejo de Talamanca è noto per le sue incomparabili spiagge di sabbia bianca e nera circondate da una vegetazione esotica tropicale. Noleggiate una bicicletta o noleggiate una barca a Manzanillo, camminate fino a Monkey Point attraverso il Gandoca-Manzanillo National Wildlife Refuge. Prova lo snorkeling o rilassati ed esplora i giardini botanici di La Isla.

Pedalata Puerto Viejo: Salta su una bicicletta e fai un giro in una spiaggia vicina con il tuo CEO.

Il tuo momento pratico: lezione di surf. Prendi il tuo costume da bagno e tuffati! Impara a trovare e cavalcare le onde con lezioni di surf da esperti locali. Goditi l'aria fresca del mare e prova a riconoscere la vita marina locale mentre ti godi le acque

Tempo libero: Goditi la spiaggia e rilassati nella città afrocaraibica di Puerto Viejo. Non ti preoccupare, sii felice.

Alloggio: Hotel Cabinas Cuarana

Giorno 11: Puerto Viejo de Talamanca

Godetevi il tempo libero a Puerto Viejo e prendete il sole sui Caraibi. L'acqua calda turchese è ideale per il nuoto, la pesca, il kayak, il boogie boarding e il surf. Optate per una gita in barca, fate snorkeling sulle vicine scogliere o pedalate lungo la costa.

Tempo libero: Ci sono belle spiagge di sabbia bianca e l'acqua calda turchese è ideale per nuotare, pescare, kayak, boogie boarding o surf.

Alloggio: Hotel Cabinas Cuarana

Giorno 12: Puerto Viejo de Talamanca/San José

Torna a San José e approfitta di un ultimo giorno per acquistare souvenir!

Bus: Sali a bordo, prendi posto e goditi il viaggio.

Alloggio: Palma Real Hotel (o simili)

Giorno 13: San José

Partenza in qualsiasi momento

Giorno della partenza: Non sei pronto a partire? Il tuo CEO può aiutarti con le modalità di viaggio per estendere la tua avventura.

ATTIVITA' CHE PUOI FARE DURANTE IL TEMPO LIBERO:

Giorno 3:

- **Visita foresta pluviale:** Indossate poncho e stivali e dirigetevi nella foresta coperta di nuvole, passando accanto a felci e orchidee esotiche. Passeggiate lungo 12 km di sentieri, osservare la fauna selvatica e camminate fino alla cima della torre di osservazione. Assicuratevi di fermarvi ad ascoltare il richiamo del Bellbird. Sentiti a tuo agio nel proteggere la riserva e sostenere la qualità delle scuole locali attraverso il pagamento delle tasse del parco. (10\$ a persona)
- **Ziplining:** Allacciate le cinture, indossate il casco e preparatevi al lancio. Abbiate il coraggio di lasciarvi andare e raggiungere la velocità massima. Divertiti in questa esperienza piena di adrenalina. (50\$ a persona)
- **El Trapiche Tour Monteverde:** Un passo indietro nel tempo in El Trapiche (il mulino da zucchero), casa di tre generazioni di agricoltori costaricani. Esplora le piantagioni di canna da zucchero, caffè, banane e cacao. Inizia con una passeggiata attraverso la fattoria, conoscere i processi di raccolta del caffè e del cacao e, infine, fa dello zucchero di canna artigianale delle caramelle e dei liquori. Termina il tour con una profumata tazza di caffè a base di fagioli coltivati proprio qui in azienda! (33\$ a persona)
- **Monteverde Passeggiate a cavallo:** Godetevi la natura selvaggia di Monteverde a cavallo. Avvistate tucani, uccellini e pappagalli mentre percorrete sentieri di montagna. Intravedrete scimmie, bradipi, e forse il Golfo di Nicoya attraverso le nuvole. Scattate foto, respirare l'aria pura, e lasciate che il vostro cavallo vi conduca su questo meandro memorabile nella nebbiosa Monteverde. (45\$ a persona)
- **Ponti sospesi Monteverde:** Alzati in alto per vedere le cime degli alberi della Foresta Nuvolosa di Monteverde da una vista a volo d'uccello attraverso una serie di ponti sospesi. Stupitevi di questa volta umida, che ospita il 90% di tutti gli organismi della foresta, comprese migliaia di specie di uccelli, piccoli animali, anfibi e insetti. (35\$ a persona)
- **Tour delle piantagioni di caffè di Monteverde:** Vai al Café Monteverde e scopri come questo caffè del commercio equo e solidale va dal raccolto alla tazza. Raccogliere le bacche mature, osservare come i fagioli sono separati dalla buccia, quindi osservare il processo di essiccazione e tostatura. Assaggiate e comprate alcuni di questi ottimi fagioli. Ricicla l'acqua di lavorazione, utilizza la polpa di caffè per i fertilizzanti e invia fibre vegetali e bucce per produrre carta. (35£ a persona)

Giorno 4:

- **Nuotate nelle cascate di La Fortuna:** Fai una passeggiata, o vai in taxi o a cavallo appena fuori dalla città di La Fortuna fino alla vicina cascata. Una volta arrivati al cancello, pagare una quota e poi iniziare la discesa su gradini ruvidi (più di 500!) per arrivare alla base delle cascate. Le cascate d'acqua 65m (200 piedi) lungo il lato del dormiente Cerro Chato. Sedersi sulle rocce, guardare per iridescenti farfalle blu Morpho e poi immergersi nelle acque fredde. (15\$ a persona)

Giorno 5:

- **Lost Canyon Adventures Canyoning:** Tieniti forte e preparati a scendere giù per la parete delle cascate impetuose. La paura e il divertimento si scontrano nella foresta pluviale mentre lanci la prudenza alle scimmie e ti lanci nella natura. Immergiti e sentiti completamente vivo. Passeggiate attraverso i fiumi e tenete gli occhi aperti per gli uccelli esotici e la fauna. Lasciate che l'azione abbia inizio! (90\$ a persona)
- **Stand up paddle:** Prendi una tavola lunga e ampia e mostra a quei surfisti come si fa senza onde sul lago Arenal con il vulcano che incombe sopra. Il tour parte dall'hotel e include un tour del lato ovest del lago, mentre si sta ottenendo il blocco del paddle board. Godetevi la splendida vista, con possibilità di avvistare uccelli selvatici come Great Blue Herons o anche Howler Monkeys. Scopri di più sulla zona mentre esplori il lago e fai uno spuntino con frutta tropicale prima di tornare in hotel. (65\$ a persona)
- **Kayak Lake Arenal:** Allacciate la zip al giubbotto di salvataggio, prendete una pagaia e preparatevi a lasciarvi entusiasmare dalla bellezza in ogni direzione. Ammirate il vulcano Arenal mentre kayakate le acque blu-verdi del lago Arenal, il secondo lago più grande dell'America centrale. Scansione le rive per più di 300 specie di uccelli, ascoltare per le scimmie urlatrici e pesci per spigola arcobaleno dai denti aguzzi. Prendetevi il tempo di galleggiare e immergersi nello splendido scenario delle colline, calette segrete e cielo che si estende per sempre. (65\$ a persona)
- **Nuotate nelle cascate di La Fortuna:** Fai una passeggiata, o vai in taxi o a cavallo appena fuori dalla città di La Fortuna fino alla vicina cascata. Una volta arrivati al cancello, pagare una quota e poi iniziare la discesa su gradini ruvidi (più di 500!) per arrivare alla base delle cascate. Le cascate d'acqua 65m (200 piedi) lungo il lato del dormiente Cerro Chato. Sedersi sulle rocce, guardare per iridescenti farfalle blu Morpho e poi immergersi nelle acque fredde. (15\$ a persona)
- **Caño Negro Wildlife Refuge Tour:** Viaggio a nord di Caño Negro Wildlife Refuge vicino al confine con il Nicaragua. Fate una visita guidata in barca coperta attraverso una delle zone umide più importanti del mondo; sede di una vasta gamma di piante, uccelli, rettili, pesci e mammiferi. Tenete gli occhi aperti e si può vedere un bradipo a tre dita o una lucertola. (60\$ a persona)
- **Salto della cascata:** Tieniti forte e preparati a scendere giù per la parete delle cascate impetuose. La paura e il divertimento si scontrano nella foresta pluviale mentre lanci la prudenza alle scimmie e ti lanci nella natura. Allacciati saldamente all'imbracatura, scendi in profondità nel canyon, immergiti e sentiti completamente vivo. Passeggiate attraverso i fiumi, oscillare attraverso un ponte sospeso e tenere gli occhi aperti per gli uccelli esotici e la fauna selvatica. Lasciate che l'azione abbia inizio! (124\$ a persona)

Giorno 6:

- **Terme a Los Lagos:** Le sorgenti termali naturali del Los Lagos Hotel, Spa & Resort sono alimentate direttamente dalle sorgenti incontaminate della foresta pluviale. Immergiti nelle piscine curative, senti i tuoi muscoli rilassarsi mentre ti godi l'acqua calda riscaldata dal vulcano Arenal. Godetevi l'ambiente giungla tropicale e lasciate che i vostri sensi libransi. (41\$ a persona)

Giorno 10:

- **Snorkeling:** Prendete una maschera e snorkeling e la testa fuori per esplorare la vita marina al largo della costa. Scopri le spiagge di Punta Uva (Grape Point), Punta Mona (Monkey Point), e Manzanillo per alcuni dei migliori snorkeling del paese. Osservate coralli, pesci, polpi, tartarughe marine e innocui squali nutrice. (prezzo non definito)
- **Visita all'orto botanico di Finca la Isla:** Appena fuori dalla città si trova una fattoria tropicale, parte della quale è adibita a giardino botanico. Finca la Isla è una fattoria e giardino botanico costruito dai resti di una piantagione di cacao abbandonata. Assaggia il cioccolato naturale fatto in casa, bevi bevande alla frutta tropicale, scopri la produzione di pepe nero e noce moscata e piante ornamentali. Scatta qualche foto colorata e fai attenzione a dove cammini. I visitatori sono garantiti per vedere la rana dardo veleno rosso, insieme ad altre rane, rettili, tucani e uccelli. (prezzo non definito)
- **Escursione Gandoca Manzanillo National Wildlife Refuge:** A partire dal fiume Cocles a sud di Puerto Viejo, il Gandoca Manzanillo Wildlife Refuge si estende attraverso comunità balneari, giungla, paludi, insenature e coste fino al fiume Sixaola e al confine con Panama. Iniziate a Manzanillo e fatevi strada tra piantagioni di cacao, fichi strangolatori e mandorli, cercate scimmie cappuccine e urlatrici, bradipi e procioni. Spiagge di sabbia bianca conducono in acqua marina, piena di 35 specie di coralli e pesci tropicali, tartarughe marine, aragoste e razze pungenti. Indossare abiti leggeri, scarpe da passeggio, e portare un sacco di acqua e repellente per insetti. (prezzo non definito)

Giorno 11:

- **Kayak a Puerto Viejo:** Punta Uva è conosciuta come una delle migliori spiagge 'fun fest' del mondo. Si decide! Prendi una pagaia e hop in un kayak per un viaggio rilassante lungo un fiume. Avvista uno zoo pieno di fauna selvatica, tra cui scimmie (urlatrici, bianche, ragni), tartarughe, ragni, bradipi, lucertole, iguane e uccelli, oltre a diverse piante medicinali e alberi, come il grande albero di fico, Indio Desnudo, frutti di pane, ylang ylang e altro ancora. (60\$ a persona)
- **Gandoca Manzanillo National Wildlife Refuge Hike:** Partendo dal fiume Cocles a sud di Puerto Viejo, il Gandoca Manzanillo Wildlife Refuge si estende attraverso comunità di mare, giungla, paludi, insenature e coste fino al fiume Sixaola e al confine di Panama. Inizia a Manzanillo e fatti strada tra piantagioni di cacao, fichi strangolatori e mandorli, cerca scimmie cappuccine e urlatrici, bradipi e procioni. Spiagge di sabbia bianca portano in acqua di mare, riempito con 35 specie di coralli e pesci tropicali, tartarughe marine, aragoste e raggi pungenti. Indossare abiti leggeri, scarpe da passeggio, e portare un sacco di acqua e repellente per insetti. (prezzo non specificato)

- **Finca la Isla Botanical Garden Visit:** Appena fuori dalla città si trova una fattoria tropicale, parte della quale è adibita a giardino botanico. Finca la Isla è una fattoria e giardino botanico costruito dai resti di una piantagione di cacao abbandonata. Assaggia il cioccolato naturale fatto in casa, bevi bevande alla frutta tropicale, scopri la produzione di pepe nero e noce moscata e piante ornamentali. Scatta qualche foto colorata e fai attenzione a dove cammini. I visitatori sono garantiti per vedere la rana dardo veleno rosso, insieme ad altre rane, rettili, tucani e uccelli. (prezzo non specificato)
- **Snorkelling:** Prendete una maschera e snorkeling e la testa fuori per esplorare la vita marina al largo della costa. Scopri le spiagge di Punta Uva (Grape Point), Punta Mona (Monkey Point), e Manzanillo per alcuni dei migliori snorkeling del paese. Osservate coralli, pesci, polpi, tartarughe marine e innocui squali nutrice. (prezzo non definito)
- **Bike Rental:** Noleggia una bicicletta da un negozio locale e parti per esplorare. (prezzo non specificato)