

Viktors Farmor

WORLDWIDE EXPEDITIONS



Vandreferie i Costa Rica

På lavastier og gennem tropiske regnskove

Vandreferie i Costa Rica

Costa Rica rummer en biodiversitet, der er større end Europa og USA – tilsammen! En tredjedel af landet er udlagt som bl.a. beskyttet naturområde. Landet er oplagt for vandreferie, hvor vi vandrer i regnskov, tågeskov og tørskov - og spejder efter de mange dyr, der gemmer sig.



5 gode grunde til at rejse til Costa Rica med Viktors Farmor:

- Se den mægtige og næsten perfekt kegleformede Arenal-vulkan
- Hold øjnene åbne efter de mange farvestrålende dyr som kolibrier, frøer, aber og araer
- Udforsk de mystiske bjergregnskove i Savegre-reservatet
- Vandr i Tenorio Volcano National Park, som er et af de absolut flotteste vandreamråder i Costa Rica
- Nyd varme kilder, som bliver opvarmet af Arenal-vulkanen

Vandreferie sværhedsgrad:



På vandreture med 2 støvler må du forvente moderate stigninger og mere varierede underlag under støvlerne. Dine knæ skal kunne gå både op og ned uden at du er nødt til at hvile en hel dag for at blive klar til endnu en vandredag.

Dagsprogram

Dag 1 Ankomst

Afrejse fra Danmark. Med en mellemlanding flyver vi til San José. Vi kører til vores hotel, og får sluppet af efter flyturen.

Måltider: På flyet, samt aftensmad på hotellet.

Overnatning: San José

Dag 2 Udsigter fra Irazú vulkanen

Vi kører fra San José og fortsætter gennem det grønne og farverige landskab. Vi kører til Irazú vulkanen (3432 m), hvor vi har en smuk udsigt over dalen. Hvis vejret er godt, kan vi se både Stillehavet og Atlanterhavet herfra. Nogle gange kan vi få øje på en turkis lagune i krateret. Vi anbefaler at pakke rygsækken med varmt tøj, da der kan være køligt og fugtigt. Solcreme er ligeledes vigtigt, da solen er meget skarp i denne højde.

Vi fortsætter til San Gerardo de Dota (2300 m). Hvis vi er heldige, ser vi forhåbentlig den farvestrålende fugl quetzal, som regnes for at være en af de flotteste fugle på kontinentet.

Quetzal fuglen havde en stor betydning for mayaerne. Quetzal betyder på mayaernes sprog "halefjer" og refererer til hannens 60 cm lange metalgrønne skinnende halefjer, som hos de første mayafolk i Guatemala blev brugt som penge. Fuglen er et symbol på frihed i mayafolkets kultur.

Dagens vandring er ca. 8,5 km

Måltider: Morgenmad og aftensmad.

Overnatning: San Gerardo de Dota

Dag 3 Tågeskov og orkideer i Savegre reservatet

Efter morgenmaden går vi på opdagelse i Savegre reservatet, hvor vi vandrer i de mystiske bjergregnskove. De adskiller sig fra lavlandsregnskoven ved, at de ofte er indhyllet i drivende skyer, derfor kaldes de ofte for tågeskove.

Foruden smukke orkideer og træer holder vi udkig efter nogle af de 170 fuglearter, der findes i området. Der er chancer for at se forskellige arter kolibri, og deres små reder findes i området. Hvis vi er meget heldige, er der en chance for at spotte den berømte quetzal-fugl, sammen med andre sjældne arter, der er endemiske for denne egn.

Dagens vandring er ca. 13 km.

Højdemeter: 490 meter opad, 490 meter nedad.

Måltider: Morgenmad og frokostpakke.

Overnatning: San Gerardo de Dota

Dag 4 Vandring til Nauyaca vandfaldet

Vi forlader San Gerardo de Dota og kører mod Dominical. Vi kører over bjerget Cerro de la Muerte (3400 m). Cerro de la Muerte betyder dødens bjerg. Navnet stammer fra tiden før den store Inter-American Highway blev anlagt. Dengang var de lokale nødsaget til enten at gå eller ride over bjerget, hvilket kunne tage 3-4 dage.

Vi stopper undervejs ved Barú floden, hvor vi starter dagens vandring. Vi vandrer på grusvej mod det imponerende Nauyaca vandfald, der har et fald på 45 meter. På ruten kan vi være heldige at spotte dovendyr, tukaner samt flotte og farvestrålende araer.

Vi spiser dagens frokostpakke ved Nauyaca vandfaldet. Herefter vandrer vi tilbage til bussen og fortsætter mod Dominical, hvor vi har 2 overnatninger.

Dagens vandring er ca. 8 km.

Højdemeter: 385 meter opad, 385 meter nedad.

Måltider: Morgenmad og frokostpakke.

Overnatning: Nær Dominical

Dag 5 Fridag

Dagen er til fri disposition, og der findes en lang række aktiviteter på egen hånd, som man kan booke sig ind på. Man kan også slappe af ved hotellet eller tage en tur til stranden.

NB: Nogle steder i Dominical kan det være farligt at bade på grund af den stærke strøm. Dette har gjort Dominical til et kendt surferområde.

Muligheder for aktiviteter nær Dominical:

- Kajaktur i mangroven (ca. 85 USD)
- Havkajak og snorkling (ca. 85 USD)
- Snorkling ved øen Caño (3/4 dag inkl frokost) ca. 140 USD
- Tur på hesteryg til et vandfald i bjergene (ca. 79 USD+ 30-50 USD for taxi tur/retur)
- Gåtur på 8 km (frem og tilbage) til samme vandfald. (Entre ca. 10 USD + taxa som ovenfor)
- Med truck til samme vandfald, hvor man får 2 timer ved vandfaldet. (Ca. 32 USD + taxa som ovenfor)
- Zip lining (canopy) tur (ca. 50 USD + 20 USD til taxi tur/retur.)
- River Rafting (ca. 115 USD)
- Corcovado med båd (hel dag inkl frokost) ca. 145 USD

Listen herover er et udvalg, og man kan orientere sig yderligere på hotellet, med sin rejseleder eller lokalguide. Vi gør opmærksomt på at det ikke er sikkert man kan komme på alle disse aktiviteter og at priserne er vejledende.

Måltider: Morgenmad.

Overnatning: Nær Dominical

Dag 6 Lokalbesøg i Los Campesinos

Vi besøger Los Campesinos. Los Campesinos er et lille og isoleret samfund i byen Quebrada Arroyo, der ligger omkring 25 km øst for Quepos.

Dagens vandring går mod udsigtspunktet Mirador del Pacifico. Vi vandrer igennem både primære og sekundære regnskove, som stort set er uberørte. Ved udsigtspunktet, kan man se til Stillehavet, hvis

vejret er godt.

Efter dagens vandring fortsætter vi mod Playa Hermosa, hvor vi har 1 overnatning.

Dagens vandring er ca. 6,5 km.

Måltider: Morgenmad og frokost.

Overnatning: Playa Hermosa

Dag 7 Carara Nationalpark

Vi besøger Carara nationalparken, hvor vi tager på en lettere vandretur. Carara har tre vækstzoner, som er ret interessante. Der er tropisk lavlandsregnskov, en overgangszone samt en zone med bjergregnskov. Parken har det fineste hårdttræ i landet, og der er mange forskellige arter. Nogle af de mest sjældne fugle i landet, kan hvis man er heldig observeres her. De specielle vejrforhold i nationalparken er perfekt til orkideerne, som vi igen vil kunne beundre i deres naturlige habitat.

Dette fredede område er også kendt for de purpurrøde papegøjer (Ara Macau). I dag er der omkring 320 papegøjer i nationalparken sammen med 360 andre fuglearter. Vi følger forskellige stier og prøver at spotte nogle af parkens dyr.

Vi fortsætter til vulkanområdet Rincon de la Vieja nationalparken og den tropiske tørskov i det nordlige Costa Rica. Her skal vi bo to nætter på et hotel, der ligger umiddelbart op til dette helt fantastiske naturområde. Naturparken har navn efter den aktive vulkan Rincon de la Vieja (1895 m). Her er gejsere, varme svovlkilder og dampende mudderhuller. Der er flere andre vulkaner i det samme område, bl.a. vulkanen Santa Maria (1916 m) og Von Seebach (1985 m). Vi spiser frokost på vejen til Rincon de la Vieja.

Hvis der er tid, tager vi en kort vandretur i området, når vi kommer frem til hotellet om eftermiddagen.

Dagens vandring er ca. 6 km.

Højdemeter: 75 meter opad, 75 meter nedad.

Måltider: Morgenmad og frokost.

Overnatning: Nær Rincon de la Vieja

Dag 8 Vandring i nationalpark

Om morgenen tager vi på en vandretur i Rincón de la Vieja nationalparken, hvor der er et betagende fugleliv med mere end 300 arter. Hvis vi er heldige, er det også muligt at se aber, næsebjørne og bæltedyr. Selve vulkanen Rincon de la Vieja har et aktivt krater, der udsender dampe og gasser fra jordens indre. Derfor kan vi også støde på de mange varme kilder og gejsere. Det sidste store udbrud var i 1983, mens der var en mindre aske- og lavaudledning i 1991.

Vi spiser vores frokostpakker i nationalparken. Om eftermiddagen er der tid på egen hånd på og omkring lodgen.

Dagens vandring er ca. 13,8 km.

Højdemeter: 350 meter opad, 270 meter nedad.

Måltider: Morgenmad og frokostpakke.

Overnatning: Nær Rincon de la Vieja

Dag 9 Mod Tenorio Nationalpark

Hvis der er tid vil jeres guide arrangere en lille morgengåtur på ca. 5 km i området. Herefter forlader vi Rincón de la Vieja nationalparken og kører videre til Rio Celeste, som grænser op til Tenorio Volcano nationalpark. Her bliver vi indkvarteret på vores hotel, hvor vi har 2 overnatninger.

Dagen er til fri afbenyttelse efter ankomsten til det nye hotel.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad.

Overnatning: Nær Tenorio Nationalpark

Dag 10 Vandring i tågeskov

Dagen skal bruges på en smuk vandretur i tågeskoven i Tenorio Volcano nationalpark. Nationalparken er en af landets yngste. Den blev etableret i år 1995 for at beskytte Tenorio vulkanen, som stadig er aktiv i dag. Parken bliver betegnet som et af de absolut flotteste vandreområder i Costa Rica.

Et af højdepunkterne på denne vandretur er Rio Celeste, som har det smukkeste blå skær. Forskere mener, at vandet har fået den specielle blå farve på grund af svovl, som udsendes af den vulkanske aktivitet i parken, blandet med calciumkarbonat.

Der er en helt fantastisk flora og fauna i nationalparken, der har et rigt dyreliv. Vi håber, der bliver mulighed for at observere tapirer, dovendyr, aber og mange andre dyrearter.

NB: Dagens vandring bliver svær, hvis underlaget er vådt og mudderet. I dette tilfælde vil vi forkorte vandringen eller finde en anden vandretur.

Dagens vandring er ca. 13,5 km.

Højdemeter: 245 meter opad, 245 meter nedad.

Måltider: Morgenmad, frokost og aftensmad.

Overnatning: Nær Tenorio Nationalpark

Dag 11 Gårdbesøg og Arenal vulkanen

Vi fortsætter fra Tenorio til den lille landsby Agua Azul, hvor vi besøger et landsted (Agro-ecological Farm).

På landstedet vil vi få indsigt i hvordan de prøver at bevare de lokale traditioner. Du får mulighed for at hjælpe med at malke gårdens køer, presse den søde saft fra sukkerrør, fremstille chokolade fra kakaoplanten og bagefter smage på alle herlighederne. Vi spiser også frokost på gården, inden vi kører mod vores næste hotel nær Arenal vulkanen.

Vi har 2 overnatninger tæt på den næsten perfekte kegleformede Arenal vulkan. Vulkanen betegnes

som landets mest imponerende vulkan, og er den yngste og mest aktive vulkan i Costa Rica. Arenal gik i udbrud i år 1968, og har været aktiv helt indtil år 2010 med flydende rød lava og glødende sten, der kastes gennem luften. I øjeblikket ligger vulkanen i dvale, og er meget fredssommelig. Ingen ved hvor længe. Men med sin symmetriske form, der rager op i det flotte landskab, er vulkanen smuk og majestætisk.

Måltider: Morgenmad og frokost.

Overnatning: Nær Arenal vulkanen

Dag 12 Lavastier og varme bade

Vi slutter denne fantastiske rejse af med en vandretur i Arenal nationalpark, som rummer to vulkaner - Arenal vulkanen (1657 m) og Chato vulkanen (1140 m).

Vi vandrer ved El Mirador, der er et privatejet område, velegnet til vandring. Vi vandrer en tur langs lavamarker og med udsigt til vulkanen. Vi fortsætter ud på de såkaldte "lava trails". Disse vandrestier blev dannet af de store mængder lavastrømme, der flød ned fra vulkanen i det store udbrud i 1968. På slutningen af denne vandretur kommer vi til et udsigtspunkt, som på en klar dag giver et perfekt billede af vulkanen.

Efter vi har nydt udsigten, vandrer vi videre ind i regnskoven i Arenal Nationalpark. Her kan vi være heldige at spotte tapirer, aber og næsebjørne. Der er et rigt fugleliv i denne park, og vi kommer forhåbentlig til at se de flotte trogoner, papegøjer og meget mere.

Om eftermiddagen bader vi i de varme kilder, som bliver opvarmet af Arenal vulkanen, mens vi nyder de tropiske haver med palmer, blomster og kaffe træer. Herefter spiser vi rejsens sidste middag sammen.

Dagens vandring er ca. 9,5 km.

Måltider: Morgenmad og aftensmad.

Overnatning: Nær Arenal vulkanen

Dag 13 Byvandring i San José

Vi kører mod San José. hvor vi tager en kort byvandring. På vejen spiser vi frokost.

Sidst på eftermiddagen kører vi til Juan Santamaria International Airport, hvor hjemrejsen begynder.

Måltider: Morgenmad, frokost og måltider på flyet.

Overnatning: På flyet

Dag 14 Ankomst til Danmark

Vi ankommer i Københavns lufthavn.

Måltider: På flyet.

Information om rejsen

Prisen inkluderer

- Flyrejse t/r til San José med mellemlanding.
- 12 nætter på gode turistklasse hoteller/lodges i delt dobbeltværelse.
- Halvpension (Dog helpension dag 9 og 10. Kvartpension dag 5)
- Kørsel i bus i følge dagsprogrammet
- Entréudgifter og parkafgifter
- Dansk rejseleder
- Engelsktalende lokalguide
- Drikkepenge til chauffør og lokalguider (ca. 560 kr.)
- Snacks på alle vandreture: vand, frugt og "energi bar"

[Ingen hokus pokus: Se vores prispolitik her](#)

Prisen inkluderer ikke

- Eneværelsestillæg (Afventer pris)
- Rejse- og afbestillingsforsikring
- Udflugtsmuligheder på dag 5
- Afrejse fra Billund/Aalborg på forespørgsel og mod tillæg fra 950 DKK

[Husk at læse de generelle handelsbetingelser her](#)

Datoer og priser

Dato	Pris	Rejseleder
10. January - 23. January 2027	<i>Afventer pris</i>	Nana Samsøe Moghaddas

Dette dokument er genereret den 4/29/2026

Viktors Farmor tager forbehold for ændringer i pris, dato eller program.

Se altid www.viktorsfarmor.dk for opdaterede informationer.

Her kan du også læse vores handelsbetingelser, prispolitik og se praktiske oplysninger om din rejse.

Viktors Farmor
WORLDWIDE EXPEDITIONS