

Costa Rica

Caminatas en los parques naturales entre el Caribe y el Pacífico

Salidas de Julio a Noviembre



Un viaje a Costa Rica a través de sus más interesantes reservas naturales. Siguiendo nuestro estilo de viajes, hemos incluido diferentes caminatas por los senderos de las reservas naturales, baños en cascadas y aguas termales, snorkel en las aguas del Caribe y la observación del quetzal, ave símbolo del país y ballenas en el Pacífico.



Lo más destacado

Las costas

La vida en los tranquilos arrecifes coralinos caribeños y las agitadas aguas del Pacífico

Tortuguero

La selva se abre en manglares sobre el mar Caribe, donde miles de tortugas acuden a poner sus huevos

Los parques

Volcanes activos, estanques de lodo hirviendo, bosques tropicales y fuentes termales



Fechas salida

▸ 2025 Octubre 1 Noviembre 23

Grupo Mínimo

 6 viajeros

Itinerario

DÍA	ruta	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelo ciudad de origen - San José	-	Hotel
2	San José - Parque Nacional Canales de Tortuguero	D - A - C	Lodge
3	Parque Nacional de Tortuguero. Navegación por los canales	D - A - C	Lodge
4	P. N. Canales Tortuguero - Cahuita	D - A	Hotel
5	Parque Nacional Cahuita	D - A	Hotel
6	P.N. Cahuita – Guácimo - Catarata Las Golondrinas - Parque Nacional del Volcán Arenal	D - A	Hotel
7	Parque Nacional del Volcán Arenal. Caminatas	D	Hotel
8	P. N. Volcán Arenal - P.N.Tenorio - Caminata Río Celeste - P.N. Rincón de la Vieja	D	Hacienda
9	P.N. Rincón de la Vieja - Catarata Las Chorreras. Caminatas	D	Hacienda
10	P.N. Rincón de la Vieja - Liberia - catarata Llanos de Cortés - Monteverde	D - A	Hotel
11	Reserva Biológica de Monteverde	D	Hotel
12	Monteverde - Tárcoles - P.N. Carara. Caminatas - playa Dominical	D - A	Hotel
13	Dominical - opcional avistamiento ballenas - San Gerardo de Dota	D	Hotel
14	San Gerardo - Cerro de la Muerte. Caminatas	D - A	Hotel

15	San Gerardo de Dota - Cartago - Aeropuerto internacional de San José	D	A bordo
16	Llegada ciudad de origen	-	-
COMIDAS: Desayuno D Almuerzo A Cena C			

Precio del viaje

Por persona	Precio 4 primeras plazas	Precio base
En base a grupo de 14 a 16 personas	3.200,00 €	3.300,00 €
En base a grupo de 9 a 13 personas	3.550,00 €	3.650,00 €
En base a grupo de 6 a 8 personas	3.850,00 €	3.950,00 €
tasas aéreas (aprox.)		398,00 €

Suplementos y tasas por persona	Precio base
Suplemento salidas agosto	110,00 €
Suplemento Hab. Individual	1.050,00 €

Notas salidas y precios

Precios calculados en febrero 2025 en base a vuelos de Iberia en clase de tour operador, con salidas desde Barcelona o Madrid.

Consultar suplemento y disponibilidad desde otras ciudades y/o clase de reserva.

Por lo general los vuelos utilizados en nuestros grupos están basados en tarifas de grupo, que ofrecen unas condiciones ventajosas en cuanto a precio y fecha de emisión. Pero estas tarifas tienen también limitaciones, especialmente en lo relativo a la posibilidad de realizar el check-in on line, la reserva previa de asientos, que o bien no están permitidos, o solo son posibles con una antelación de 24 h., los cambios de horario, fecha o destino, y las cancelaciones.



Servicios incluidos

- Vuelo Barcelona o Madrid -San José - Barcelona o Madrid. Clase turista con restricciones.
- Traslados privados de entrada y salida de aeropuertos.
- Traslado por tierra en minibús con aire acondicionado durante toda la ruta
- Alojamiento en hoteles, lodges y haciendas según itinerario. habitaciones dobles/baño.
- 2 días de pensión completa en Tortuguero, 3 almuerzos pic nic y desayuno el resto.
- Guía local de habla hispana para toda la ruta.
- Excursiones guiadas en barca por los canales de Tortuguero.
- Caminatas guiadas en todos los parques naturales y reservas.
- Entradas a todos los parques nacionales y reservas
- Tasas aéreas
- Seguro de asistencia en viaje y anulación [Vip Plus 1000](#)
- IVA e Impuestos hoteleros

Servicios NO incluidos

- Comidas no mencionadas como incluidas y bebidas.
- Excursiones opcionales. Por persona: Parque Natural Naucaya (40 \$). Avistamiento Ballenas en el Pacífico (110 \$) desde Dominical
- Excursión nocturna de observación del desove de tortugas en Tortuguero
- Opcional Ecotermas (P.N. Volcán Arenal). Entrada aprox. 45 \$
- Propinas para guías, chóferes y maleteros (total aprox. 90\$)
- Propinas y extras personales.
- [Ampliación de coberturas](#) del seguro de asistencia y anulación
- Cualquier otro servicio no indicado como incluido.

Itinerario detallado

Caminatas en los parques naturales entre el Caribe y el Pacífico



16 días

DÍA

1

Comidas

Vuelo ciudad de origen - San José

Embarque en vuelo con destino a San José. Llegada, traslado al hotel y alojamiento.

Traslado en vehículo: 20 km - 35min aprox.

DÍA

2

Comidas
Desayuno
Almuerzo
Cena

San José - Parque Nacional Canales de Tortuguero

A primera hora traslado por tierra, en servicio compartido, a través del Parque Nacional Braulio Carrillo y las plantaciones de bananeros hasta un restaurante local en Guápiles. Después de un desayuno completo, continuación hacia el embarcadero, situado en la finca ganadera de Caño Blanco. Embarque en lancha y navegación, en servicio compartido, a través de los canales hasta el lodge.

Por la tarde visita del pueblo de Tortuguero.

Parque Nacional de Tortuguero

Situado en las llanuras del Caribe Norte, está atravesado por una red de canales y lagunas navegables paralelas a la costa. De gran belleza escénica y densa vegetación, alberga un gran número de especies animales acuáticas y terrestres.

Trayecto en vehículo: San José-Guápiles 75 km-1,30h aprox. / Guápiles-Muelle Caño Blanco 70km-2,30h aprox. / Guápiles--Muelle La Pavona 55 km-1.30h aprox.

Navegación: 1h-1,30 - según nivel del río



Tortuguero



Tuareg

Foto: Costa Rica

DÍA

3

Comidas
Desayuno
Almuerzo
Cena

Parque Nacional de Tortuguero. Navegación por los canales

Día dedicado a navegar por los canales del parque y caminata por los senderos que rodean el lodge (si las condiciones climáticas lo permiten).

Excursión en lancha por los canales para observar la riqueza de la flora y fauna (tortugas, cocodrilos, monos, perezosos, loros, lapas, tucanes...).

Las actividades en Tortuguero pueden varias en su orden, según condiciones climáticas u operativa del hotel.

Opcional: Por la noche, observación del desove de las tortugas (temporada óptima de Julio a Setiembre). Reserva y pago en destino.

Navegación: 2h aprox.

DÍA

4

Comidas
Desayuno
Almuerzo

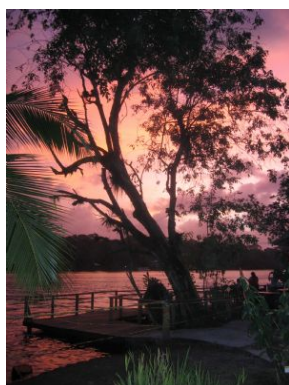
P. N. Canales Tortuguero - Cahuita

Después del desayuno navegación en lancha (servicio compartido) hasta el embarcadero principal y traslado por tierra hasta el pueblo de Guápiles. Almuerzo y continuación a Cahuita, en la costa caribeña. Llegada al hotel a media tarde.

El pueblo de Cahuita cuenta con una colorida mezcla de culturas de Costa Rica y Jamaica desde el siglo XIX.

Navegación: 1h-1,30h - según nivel del río

Trayecto en vehículo: Embarcadero - Guápiles 70km-2,30h / Guápiles - Puerto Viejo de Limón 155 km-3,30h aprox.



Carles Sola

Foto: Tortuguero



Andres Lopez



DÍA

5

Comidas
Desayuno
Almuerzo

Parque Nacional Cahuita

Visita a pie del parque nacional de Cahuita. Almuerzo pic-nic incluido.
Tarde libre para disfrutar del hotel, pasear por Puerto Viejo o realizar alguna actividad opcional.

Parque Nacional de Cahuita

Localizado en la ciudad de Cahuita, 43 kilómetros sur de Limón, en la Costa Caribe del país. Además de las arenas blancas, sin fin de árboles de cocos en la playa, mar de aguas tranquilas y cristalinas y arrecifes de coral cerca de la orilla, el elemento más atractivo del parque es la biodiversidad marina ; bosques acuáticos, donde florece el coral cerebro, y una gran gama de peces tropicales de colores brillantes y llamativos. Escualos, rayas y anguilas también son residentes permanentes.

Excursión opcional (NO incluida): Snorkel

Caminata PN Cahuita: 2,30h aprox. - sin desnivel

DÍA

6

Comidas
Desayuno
Almuerzo

P.N. Cahuita – Guácimo - Catarata Las Golondrinas - Parque Nacional del Volcán Arenal

Desayuno y salida hacia la zona de Guácimo, donde se encuentra la Universidad EARTH (Escuela de Agricultura de la región tropical húmeda). Realizaremos una caminata en medio de un corredor biológico. Durante la caminata el guía nos irá comentando sobre las diferentes especies de plantas y frutas tropicales, así como avistamiento de tucanes, variedad de especie de aves, ranas y murciélagos, hasta llegar a la Catarata Las Golondrinas, con una caída perfecta, situada en el bosque, en medio de un corredor biológico. Almuerzo incluido.

Después de un baño en la poza de la catarata, continuamos el recorrido hacia el Norte del país, para conocer el imponente Volcán Arenal, con su cono casi perfecto a 1.633 mts de altura y sin actividad desde hace pocos años. Ubicado en las llanuras de San Carlos, famosas por la belleza de sus paisajes, sus pueblos pintorescos y clima particular. Parada en la comunidad de Muelle donde reposan las iguanas. Llegada al alojamiento en La Fortuna.

Caminata: 1h aprox.

Trayecto en vehículo: Puerto Viejo - Catarata Las Golondrinas 155km-3,30h aprox./ Las Golondrinas - Muelle de San Carlos 125km-2,30h / Muelle de San Carlos - La Fortuna 25 km-1 h aprox.



Fauna

Foto: Elisabeth Sans



Josep Gorriz

Foto: Volcan Arenal

DÍA

7

Comidas
Desayuno

Parque Nacional del Volcán Arenal. Caminatas

Pocos sitios en Costa Rica inspiran más respeto y admiración que el volcán Arenal. Caminaremos a través de la selva tropical por los puentes colgantes del Místico Park. Continuamos con una caminata guiada por los senderos privados de Arenal 1968. El recorrido por zona boscosa incluye las mejores vistas panorámicas del lago creado por el volcán, la oportunidad de caminar sobre rocas volcánicas, que datan de la erupción del 29 de julio de 1968. A lo largo de la caminata, si tenemos suerte, veremos monos aulladores Congo, pavas crestadas, oropéndolas y tucanes. Visitaremos los Puentes Colgantes del Arenal, que comprenden un área de 600 acres conservados como una reserva forestal. Caminata de poco más de 3 kms cruzando 15 puentes diseñados especialmente para la observación del paisaje, la variada vegetación, la flora y la fauna. Por la tarde tiempo libre para visitar el pueblo de la Fortuna. Opcional: Visita a los manantiales eco-termales naturales del Volcán Arenal.

Caminata: 5h aprox

DÍA

8

Comidas
Desayuno

P. N. Volcán Arenal - P.N.Tenorio - Caminata Río Celeste - P.N. Rincón de la Vieja

Desayuno y visita del Árbol de la Paz, ceibo de gran tamaño de gran importancia en la cultura Maleku, situado en Guatuso de San Carlos. Salida hacia el P.N. Tenorio, en la cordillera de Guanacaste, en ruta hacia Rincón de la Vieja. La zona del volcán Tenorio es de bosque tropical y protege especies de flora y fauna de importancia regional. Con sus cuatro conos, ofrece vistas panorámicas naturales que le permiten disfrutar de las llanuras del Pacífico y el Caribe. Caminata por las faldas del Volcán Tenorio, siguiendo el Río Celeste y la Laguna Azul. Su nombre se debe al color de las aguas cristalinas azuladas, producido por una reacción química volcánica. Continuación de la ruta hasta Rincón de la Vieja.

Caminata: 5 km-3h aprox.

Trayecto total en vehículo: La Fortuna-Árbol de la Paz 65km 1,45h / Árbol de la Paz-P.N.

Volcán Tenorio 5km 10min / P.N. Volcán Tenorio-P.N. Rincón de la Vieja 105km 2,30h aprox.



Río celeste cascada

Foto: Jordi Sala



Viajeros

Foto: Anna Sala

DÍA

9

Comidas
Desayuno

P.N. Rincón de la Vieja - Catarata Las Chorreras. Caminatas

Después del desayuno, iniciaremos una caminata por algunos de los majestuosos parajes del P.N. Volcán Rincón de la Vieja. En las más de 14.000 has. del parque encontramos grandes atractivos naturales: un volcán activo, estanques de lodo hirviendo, las famosas "pailas", géiseres de los que brota arcilla a más de 106°C, además de fuentes termales, bosques litorales secos, bosques nubosos y mucha vida salvaje. El parque es un paraíso para los excursionistas, con más de 100 kms. de senderos bien marcados. Podremos bañarnos en las cristalinas aguas de alguna de las cataratas, como la de Chorreras.

Los que prefieran seguir caminando, pueden elegir la ruta que más les convenga por dificultad y duración, a cualquiera de las cataratas. Los senderos y pistas están bien señalados.

Regreso y tarde libre para descansar en la hacienda. Posibilidad de baño de arcilla en las aguas termales de Río Negro.

Caminata: aprox. 4km - 2,30 h aprox.

DÍA

10

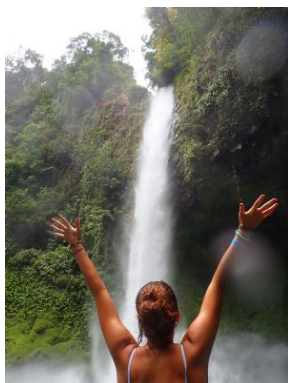
Comidas
Desayuno
Almuerzo

P.N. Rincón de la Vieja - Liberia - catarata Llanos de Cortés - Monteverde

Después del desayuno visitaremos el pueblo de Liberia, llamada la ciudad blanca. Salida hacia la Reserva Biológica de Monteverde. En ruta haremos una parada en Llanos de Cortes, una catarata de 20 m. de alto y 40 m. de ancho, en el Río Potrero. Administrada por una asociación local, las donaciones de entrada permiten sostener los proyectos de la escuela local. No es raro ver a los monos jugando en los árboles cercanos a la catarata. Almuerzo (picnic) incluido.

Continuación hasta Monteverde, pequeña ciudad al noroeste de Costa Rica. Llegada y traslado al hotel.

Trayecto total en vehículo : 133 km - 4h aprox.



Selva

Foto: Casanova



Actividades

DÍA

11

Comidas
Desayuno

Reserva Biológica de Monteverde

Visita de la Reserva Biológica de Monteverde, famosa por su bosque tropical nuboso, rico en biodiversidad. Hábitat natural donde se descubrió el Sapo Dorado y el área de reproducción del esplendoroso Quetzal, además de una amplia variedad de fauna en aves como trotones, colibríes, el pájaro campana, tucancillo, insectos, mamíferos, reptiles, así como lugar de flora rica en epífitas, orquídeas, bromelias, musgos, helechos; árboles como el higuerón, ocotea, guarumo, etc.

Opcional Sky tram (teleférico) o Sky Trek (tirolinas).

Caminata : 2h aprox.

DÍA

12

Comidas
Desayuno
Almuerzo

Monteverde - Tárcos - P.N. Carara. Caminatas - playa Dominical

Después del desayuno traslado hacia Quepos. En ruta parada sobre el río Tárcos habitado por cocodrilos durante casi todo el año. Observaremos cocodrilos y aves acuáticas como garzas, espátulas y halcones.

Llegada al Parque Nacional Carara. Único parque en Costa Rica situado entre hábitats Amazónicos y Mesoamericanos, una zona de transición que alberga distinta flora y la fauna de cada uno de los respectivos hábitats. El nombre del parque, Carara, fue brindado por los nativos Huetar, que significa cocodrilo.

Encontraremos otro tipo de vida silvestre como el mono cara blanca, capuchino y los guacamayos escarlata, que emigran a diario desde el interior del denso bosque hasta los manglares cerca de la desembocadura del Tárcos. Guacamayos, tucanes, loros, aracaríes, martines y garzas, que prosperan en los mangles costeros. Pecaríes, osos hormigueros y las ranas venenosas que saltan en los suelos del bosque húmedo.

Después del almuerzo (picnic) traslado hacia la costa Pacífica. Llegada a Dominical, un pequeño balneario popular entre los surfistas. Traslado al alojamiento.

Trayecto total en vehículo: 233 km - 5,30h aprox.

Caminata: 3h



Dominical

Foto: Luis Alberto Benito



Playa

DÍA

13

Comidas
Desayuno

Dominical - opcional avistamiento ballenas - San Gerardo de Dota

Mañana libre para disfrutar de la playa, realizar caminatas por los senderos de la zona o realizar alguna actividad opcional.

Opcional: navegación para observación de ballenas (día completo).

Las playas y mares de la Península de Osa presentan aguas cálidas, apropiadas para que las ballenas vengan por temporadas a reproducirse y que nazcan sus crías. Entre agosto y octubre podrá observar las ballenas Orca Falsa junto con las ballenas Jorobada, que llegan del sur del continente, junto a los delfines residente Manchados y Pico de Botella. De enero a marzo llegan las ballenas del norte del América.

Opcional: Parque Nacional Nauyaca (3 horas)

La catarata de Nauyaca tiene una espectacular caída de dos niveles: el primero tiene 45 metros de altura y luego llega a otra caída de 20 metros que totaliza 65 metros. Paseo de unos 8 km accesible, que atraviesa paisajes variados y donde se puede nadar en piscinas naturales de aguas verde esmeralda, en medio de una vegetación exuberante.

Recomendamos traer: bloqueador solar, toalla, pantalones largos, traje de baño y zapatos para caminar.

Nota: las personas interesadas en esta excursión opcional deberán realizar el check out del hotel antes de partir al tour. Deberán dejar listas sus maletas en la recepción ya que este es un tour que queda a la salida de Dominical. Nuestro transportista las recogerá para seguir la ruta a San Gerardo.

Por la tarde traslado a San Gerardo de Dota. Llegada y acomodación en el lodge, situado al pie del empinado valle del río Savegre. Esta zona protegida es el hábitat del Quetzal.

Trayecto en vehículo : 100km - 3h aprox.

DÍA

14

Comidas
Desayuno
Almuerzo

San Gerardo - Cerro de la Muerte. Caminatas

Después del desayuno realizaremos una caminata de descenso del Cerro de la Muerte. Situado en esta región de bosque primario y secundario de mediana altitud (de 2.200 a 2.400 m.), descubrimos gran riqueza en cuanto a su biodiversidad; habitan 71 especies endémicas del país, destacándose tucanes, picos verdes, trogonidos y el famoso quetzal, ave mítica cuyas plumas adornaban la cabeza de los mayas. Almuerzo pic-nic incluido.

Para aquellos que no deseen realizar el trekking: caminata corta y ligera por los senderos de la Reserva biológica Savegre hasta el mirador
Alojamiento en el lodge.

Caminata Cerro de la Muerte : 5 h - 12 km - Terreno pendiente descendente y barro - Dificultad "avanzada" - Desnivel : -1.004 m

Caminata senderos Reserva Biológica Savegre : 1,30h - 2 km



Costa Rica Foto: Laura Rodríguez



Animal pajarito

Foto: Enrique Benavides

DÍA

15

Comidas
Desayuno

San Gerardo de Dota - Cartago - Aeropuerto internacional de San José

Salida muy temprano por la mañana a la búsqueda del resplandeciente Quetzal, una de las aves más llamativas del mundo. Continuamos la caminata en esta reserva biológica privada de casi 400 has., con una red de 30kms. de senderos, cuya biodiversidad atrae a investigadores y científicos de todo el mundo.

Después del almuerzo (no incluido) descendemos a la ciudad de Cartago, antigua capital del país, visitando la plaza central, la Basílica de la Virgen de los Ángeles, lugar de peregrinación de muchos creyentes y el mercado.

Traslado al aeropuerto Internacional de San José para embarque en vuelo de regreso. Noche a bordo

Trayecto en vehículo : San Gerardo - Cartago 70km - 2h aprox./ Cartago - aeropuerto internacional Santamaría 45km - 2,30h aprox.

DÍA

16

Comidas

Llegada ciudad de origen

Llegada a las ciudades de origen y fin de nuestros servicios.



Fauna

Foto: Patricica Perez

Notas itinerario

Las visitas dependen de la climatología y de los días de apertura de los Parques Nacionales, pudiendo ser modificadas o adaptadas si fuera necesario.

Alojamientos previstos o similares

Alojamiento en hoteles de categoría turista y primera, habitaciones dobles con baño privado y aire acondicionado. En Tortuguero el alojamiento será en un lodge dentro del parque en pensión completa.

Comidas:

Algunos alojamientos se encuentran situados en las reservas o parques nacionales, donde la oferta gastronómica disminuye y, en ocasiones, no hay posibilidad de elección. Es el caso del P.N. Rincón de la Vieja, donde habrá que prever en general aprox. 20-25 € por cena.

La mayoría de restaurante de los hoteles tienen opciones de buffet y carta.



LOCALIDAD	HOTEL
San José	Hotel Barceló San José
San José	Hotel Sleep Inn
Tortuguero	Pachira Lodge
Tortuguero	Evergreen Lodge
Tortuguero	Laguna Lodge
Caribe Sur	Bungalows Punta Uva
Caribe Sur	Cariblue Lodge
Arenal	Hotel Arenal Country Inn
Arenal	Hotel Arenal Montechiari
Arenal	Hotel San Bosco
Rincón de la Vieja	Rinconcito Lodge
Rincón de la Vieja	Hotel Buena Vista del Rincón
Rincón de la Vieja	Hotel Hacienda Guachipelin
Monteverde	Monteverde Country Lodge
Monteverde	Sibu Lodge
Monteverde	Cala Lodge
Monteverde	Jaragundi Lodge
Dominical	Villas Rio Mar
San Gerardo de Dota	Savegre Lodge

Habitación compartida

Los precios publicados corresponden al alojamiento en habitaciones dobles. Puede disponerse de una habitación individual mediante el pago de un suplemento. En caso de viajar solo y desear compartir habitación con otra/s persona/s, puede solicitarse la reserva como “habitación a compartir”. Si hay otros participantes del mismo sexo que también lo hayan solicitado, la agencia les facilitará la acomodación compartida, ya sea en habitación doble o en triple. En caso contrario deberá abonarse el suplemento de habitación individual.

Habitación triple: Pocos hoteles disponen de habitaciones triples. Suelen facilitar una doble a la que se añade una cama suplementaria, quedando limitados el espacio libre y el confort. Conviene tenerlo en cuenta antes de solicitar la reserva de una habitación de esa capacidad (caso de que viajen tres personas juntas) o de solicitar la inscripción como “habitación a compartir”.

Transporte

Vehículo microbús privado con aire acondicionado durante toda la ruta.

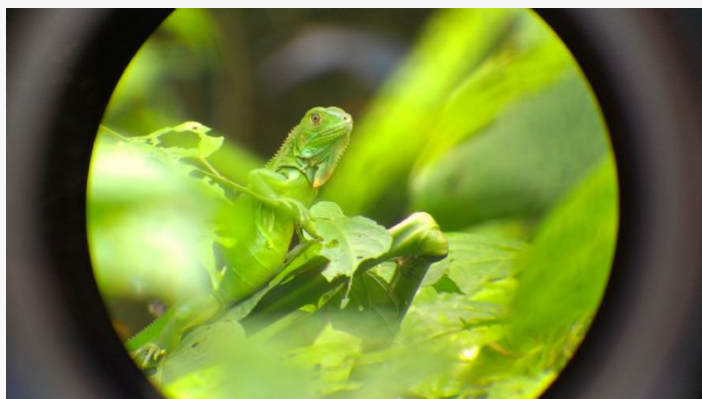
Tortuguero : Los barcos que permiten el acceso a Tortuguero son lanchas privadas, grandes y con techo. Para recorrer los canales, son barcas pequeñas de aluminio, quilla plana y sin toldo.



Sobre el país

La ruta está diseñada para conocer el país en sus aspectos más interesantes - vegetación y fauna - y dirigida a viajeros con especial interés por la naturaleza.

INFORMACIÓN DE POSIBLES ACTIVIDADES EN LOS DIFERENTES PARQUES Y RESERVAS NATURALES



Fauna

Foto: Sandra Gadálmez

Dificultad / condiciones de viaje

La ruta no reviste ninguna dificultad especial.



Incluye varias excursiones con caminatas de nivel básico y moderado en las reservas visitadas, aptas para cualquier persona en forma física normal e interesados en las actividades al aire libre. El ritmo de las marchas se adapta al propio de cada viajero.

Sólo la caminata en el Cerro de la Muerte en San Gerardo de Dota es más exigente por el desnivel y tipo de terreno. En caso de no poder realizarla está prevista otra caminata menos exigente.

Documentación

Ciudadanos con pasaporte español: pasaporte con una vigencia mínima de 6 meses.

En caso de que el vuelo sea vía EEUU, consultar.

Es responsabilidad del viajero confirmar esta información con la web del [Ministerio de Asuntos Exteriores](#).

Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Contactar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada.

Situación social y política del país de destino: Viatges Tuareg se remite a los avisos y recomendaciones facilitados en la web del

[Ministerio de Asuntos Exteriores](#).

Sanidad

No hay ninguna vacuna obligatoria ni recomendaciones específicas, salvo las que dicta el sentido común.

Viatges Tuareg puede informar únicamente sobre los requisitos sanitarios obligatorios exigidos por el país de destino, y añadir alguna recomendación en base a experiencias propias.

Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales

La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del [Ministerio de Sanidad y Consumo](#)

Otra alternativa son los departamentos de sanidad exterior o medicina tropical de los centros médicos de cada comunidad.

La Generalitat de Catalunya pone a disposición del viajero el teléfono de Sanitat Respon 93 248 33 35 y la página web donde encontrar información de los diferentes

[centros de vacunación y consulta](#)

Esta información se facilita con anterioridad a la contratación del viaje, y es responsabilidad del viajero la planificación de las consultas médicas y vacunaciones (si fueran necesarias) que le permitan estar al corriente de los requisitos sanitarios de entrada al país de destino.

Información adicional

Prácticamente todas las visitas son al aire libre.

Clima y equipo recomendado:

En Costa Rica podemos distinguir dos temporadas: la de lluvias - invierno - (de Mayo a Octubre) y la seca - verano - (de Noviembre a Abril), aunque hay grandes variaciones entre las diferentes regiones. La vertiente caribeña es lluviosa todo el año, la del Pacífico, mucho más seca y las cordilleras centrales albergan los bosques nubosos. La temperatura se mantiene bastante constante durante todo el año (entre 23°C y 30°C) y con elevado grado de humedad ambiental.

Información sobre el [clima](#)

Además de lo que cada uno considere oportuno, recomendamos llevar:

- Maleta flexible y mochila pequeña de día (25 l.) para las caminatas.
- Ropa cómoda de manga y pantalón largos para las caminatas (tejido fresco y de fácil secado).
- Sudadera o chaqueta ligera. Algo de abrigo para las visitas a los volcanes y las zonas de montaña.
- Impermeable o capelina.
- Calzado cómodo para el uso general y calzado apto para caminar en montaña (suela grabada antideslizante y sujeto al tobillo). Algunos hoteles tienen a disposición de los huéspedes botas altas de goma para los caminos más embarrados, un calzado muy popular en las zonas de selva más húmeda.
- Bañador, toalla de baño, sandalias de plástico/cuero que se sujeten bien al tobillo.
- Protección solar : gorra/visera, gafas de sol, crema solar con factor de protección alto.
- Repelente de insectos y pequeño botiquín con la medicación habitual.
- Linterna o frontal.
- Prismáticos.

Moneda, horario y corriente eléctrica:

- Moneda oficial: Colón costarricense. Aconsejable llevar USD en billetes pequeños; se aceptan en todas partes, al igual que las tarjetas de crédito. Para más información : [Cambio de moneda](#)
- Zona horaria GMT-6. [Información diferencia horaria](#)
- Corriente eléctrica: 120 V. Enchufes tipo americano; prever un adaptador. [Información sobre los enchufes](#)



9997|20250919URQ