

Costa Rica: Tierra de volcanes, parques nacionales, hermosas playas y gente muy simpática.

Fecha: desde el 3 de abril al 17 de abril 2010

Duración: 15 días

Distancia: 630 km (70 km, de asfalto).
Haremos un promedio de 55 km por etapa.

Descripción: Costa Rica es un “País Jardín”, en donde la Naturaleza se ha desarrollado como en poquísimas partes del mundo con **una biodiversidad única** y en donde la inteligencia de un pueblo (los “ticos”), muy hospitalario y gentil como pocos, aprecia y protege. Tal es así que **27 % del territorio es zona protegida**, dentro de la que se encuentran: **25 Parques nacionales**. Es una invitación muy tentadora para un ciclista amante de la naturaleza!

En nuestra propuesta hicimos una selección de Parques Nacionales, **volcanes y del litoral marino**. Ofrecemos un recorrido con mucha emoción ciclística, con tramos de esfuerzo y excitación, que alternamos con el **placer de relajantes playas**. **El avistaje de fauna salvaje** será casi constante!



Lugares: San José, Cartago, Volcán Irazu (3432m), Volcán Turrialba, Volcán Arenal, Lago Arenal, Volcán Tenorio. Travesía de la Península de Nicoya: Ruta de los Monos, Playa Grande, Avellanas, Ostional, Cabo Blanco. Parque Nacional Manuel Antonio. Península de Osa: Drake, Puerto Jiménez, Cabo Matapalo, PN Corcovado.

Exigencia: El promedio **diario de pedaleo es de 55 km**. **El 90 % del recorrido es sobre caminos de tierra**, con algunas subidas y bajadas de considerable pendiente.

Clima: El clima es calido y las temperaturas podrán oscilar ente los 33° C de máxima y los 12° C de mínima. El viaje esta programado en el periodo seco o de menos precipitaciones y se estima tener solo algunas lluvias aisladas. Para mas información se puede ver en

<http://www.imn.ac.cr/mapasitio.html>



Grupo mínimo: 12 personas. Para una buena organización y obtener buenos vuelos: **La inscripción se confirma con 4 meses de anticipación.**

Programa e itinerario:

Día 1 - San José:

Llegada al aeropuerto de San José de Costa Rica.
Traslado al hotel y cena presentación.

Pernocte: en hotel.



Día 2 -Cartago, volcán Irazú (3432m) y Turrialba (3328m) - Fortuna:

Traslado hasta el Volcán Irazú, desde donde descendemos por caminos de tierra (más de 2400mts de desnivel a favor).

Pedaleo: 40 km mayormente descenso

Pernocte: cabañas en Fortuna

Día 3 - Lago Arenal (a 10 km de Tilaran):

Realizaremos un recorrido similar al que se realiza cuando se da la vuelta al Lago Arenal. Si el tiempo es bueno iremos por tierra y si es malo por asfalto.

Pedaleo: 70 km

Pernocte: cabañas en un lugar exclusivo a 10 km de Tilaran, con vista al lago

Día 4 - Lago Arenal:

día libre (almuerzo y cenas libres), con la posibilidad de realizar un recorrido por la zona del Volcán Tenorio.

Pedaleo: 30 km (aprox) de caminos de tierra y senderos

Pernocte: el mismo lugar de la noche anterior.



Península de Nicoya:

Día 5 Playa Grande (Tamarindo):

Comenzamos la jornada con un transfer e iniciamos la pedaleada en mountain bike con la: “Ruta de los monos” con subidas y bajadas con tupida vegetación. Luego pasaremos por las playas de Bahía Potrero y Brasilito. Finalizaremos dentro del Parque Nacional Marino las Baulas..

Pedaleo: 50 km (asfalto y tierra)

Pernocte: cabañas

Día 6 -Nosara:

Pedalearemos con las bicicletas por las poco frecuentadas playas: Avellanas, Negra y Junquillal, pasando por el pueblito Ostional, ubicado dentro de un refugio de Fauna Silvestre arribando a Nosara.

Pedaleo: 75 km, con algunas subidas y bajadas. (tierra).

Pernocte: cabañas.



Día 7 Playa San Miguel:

Pasaremos por la pequeña Playa Garza, la frecuentada playa Samara y Puerto Carrillo, desde donde ascenderemos con las mountain bike a un pequeño y empinado paso, con una vista espectacular. Pedalearemos por Punta Islita (“museo al abierto”).

Distancia: 75 km. se cruzan algunos vados con las mountain bikes y se destacan algunas subidas y bajadas empinadas. (tierra)

Pernocte: cabañas.

Día 8 - Santa Teresa :

Pasamos en bicicleta por estancias ganaderas y pequeños pueblitos (San Francisco), hasta llegar a Punta Coyote (km 30). Para llegar a Playa Manzanillo, tendremos que pedalear algunos kilómetros sobre la playa, coordinando el tiempo con la marea baja.

Distancia: 50 km. (tierra y arena)

Pernocte: cabañas.



Día 9 -Quepos:

Pedalearemos con nuestras bicicletas por la playa y caminos de tierra, hasta Montezuma, pasando por Cabo Blanco. Realizaremos un transfer (150 km,aprox) en minibús hasta Quepos.

Distancia: 20 km . aprox. Por caminos y huellas de tierra.

Pernocte: cabañas u hotel

Día 10 - Parque Nacional Manuel Antonio:

visitamos el Parque Nacional Manuel Antonio, haciendo una caminata - trekking por sus senderos y playas, tendremos la posibilidad de observar algunos animales autóctonos. Tarde y cena libre.

Pernocte: el mismo de la noche anterior



Día 11 - Uvita:

realizamos los primeros 45 km en mountain bike, hasta Dominical, por un camino de tierra y cruzando plantaciones de Palmeras. Luego pedaleamos por el litoral hasta llegar a playa Uvita, dentro del Parque Nacional Marino Ballena (Parque visitado por pocos turistas y muchos animales. Cuenta con una barrera corralina y todas las especies de manglares que se encuentran en Costa Rica)

Distancia: 70 km (40km de ripio)

Pernocte: cabañas.

Península de Osa:

Esta península es el lugar más virgen de Costa Rica. y es considerado el Parque Nacional del mundo, con mayor diversidad biológica.

Día 12 - Sierpe-Drake-Rincón- La Palma:

Transfer a Sierpe (65 km). El trayecto hasta Drake (espectacular), lo haremos navegando por entre los manglares del río Sierpe hasta su desembocadura en el mar, en la Bahía Drake. (1h30m de navegación). Pedalearemos en las mountain bikes (40 km “duros” de pedaleo), hasta Puerto Escondido, cruzando las sierras de la Reserva Forestal Golfo Dulce, pasando por pequeñas y pintorescas aldeas.

Distancia: 50 km (tierra)

Pernocte: cabañas.



Día 13 - Puerto Jiménez:

realizaremos un corto trayecto, plano, en bicicletas hasta Pto. Jiménez. Luego 6 kms de pedaleo hasta playa Platanares. Tarde y cena libre.

Distancia y pedaleo: 35 km (tierra)

Pernocte: en cabañas u hotel.



Día 14 - Cabo Matapalo:

Iremos hasta Cabo Matapalo, realizando un recorrido muy pintoresco en mountain bike, por huellas de tierra. Visitaremos playas remotas y descansaremos en Cabo Matapalo, seguramente rodeados de palmeras, pelícanos, iguanas, araras... Quien desee prolongar la aventura en mountain bike por Costa Rica: podrá acercarse hasta Carate, puerta de ingreso al Parque Nacional Corcovado..

Distancia y pedaleo: 38km (tierra)

Pernocte: el mismo de la noche anterior

Día 15 - San José de Costa Rica:

Regreso a San Jose en minibús. Cena despedida.

Distancia: 350km

Pernocte: hotel



Servicios incluidos: Asistencia permanente de guías, [vehículos de apoyo](#) para trasladar el equipo y las personas que lo deseen, [todas las comidas](#).

Los transfers que e mencionan en el programa y cruces en barcas y ferrys.

Todos los alojamientos, en hoteles y cabañas- Seguro por accidentes personales (opcional).

No incluye: vuelos aéreos, alquiler de bicicleta, bebidas alcohólicas y la cena libre

Precio: [€ 1450.-](#)



Equipamiento:

Bicicleta de mountain bike o híbrida, con cubiertas para ripio y asfalto con chequeo mecánico previo.

Casco.

Caramañolas o mochila para llevar agua (Camelbag).

Anteojos para sol.

Medicamentos personales.

Filtro solar y labial

No es necesario el portaequipajes. Se le recomienda a aquel que quiera llevar ropa o la cámara de fotos.

Ropa sugerida:

Calzas cortas y largas, pantalón de buzo, rompevientos, camiseta m/l sintética, remeras de m/c campera polar, guantes, medias sintéticas y lana. Zapatillas de recambio o sandalias.

Datos de Costa Rica:

Costa Rica es una República que se localiza en la parte meridional de la América Central, limita al norte con Nicaragua, al este con el Mar Caribe, al Sudeste con Panamá y al sur y al oeste con el Océano Pacífico. La Isla del Coco situada a unos 480 km al sudoeste de la Península de Osa, en el Océano Pacífico, forma parte del territorio nacional.

La superficie de Costa Rica es de 51.100 km cuadrados, y en población son casi cuatro millones de personas, [año 2002] .La capital del país es San José. En su territorio se apiñan ecosistemas de grandiosas expresiones naturales y extensas zonas agrícolas donde florece un orden de cafetales y plantaciones de bananos. En tan poco espacio hay lugar para tanta geografía distinta. Volcanes, bosques, selva, forestación lluviosa, pájaros y mariposas que aletean en una deslumbrante multitud de especies, y tantas otras faunas por las que mueren los naturistas.