



# COSTA RICA

Overland

## ENTRE MARES



SelfDriveExpeditions



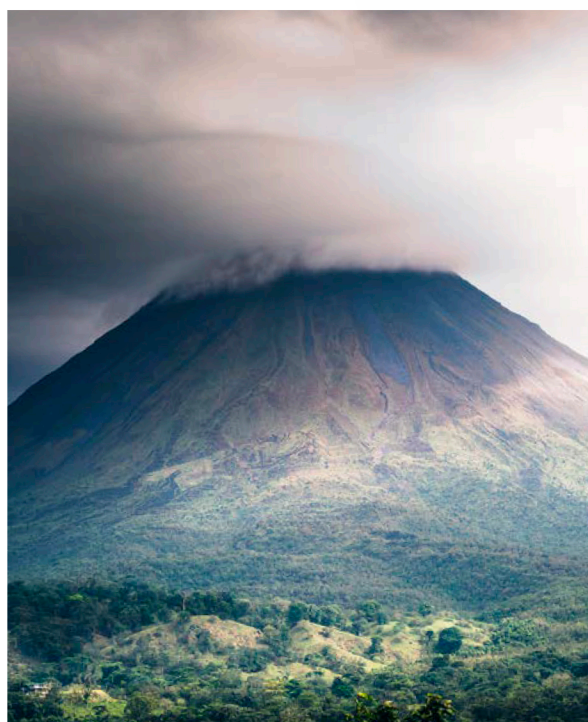
## Pura Vida, em total liberdade!

Paraíso natural banhado pelo Mar do Caribe e o Oceano Pacífico Costa Rica é uma terra misteriosa e encantadora. O seu tesouro é o seu "ouro verde", a biodiversidade, (6% de todo o planeta), 38% da superfície total do país encontra-se coberta de bosques e selvas e 25% do território encontra-se protegido.

Ao todo, a Costa Rica abriga mais de 10.000 espécies de plantas. Em Monteverde (no centro do país), com mais de 1000 espécies de orquídeas, é a região com mais densidade de orquídeas do planeta. Abundam os animais selvagens como o puma, o jaguar, o veado, o macaco, o coyote, o tatu e umas 850 espécies de aves entre as que destacam o quetzal, o jilquero e o colibri. É o refúgio de 205 espécies de mamíferos, 169 espécies de anfíbios, 214 espécies de répteis e 130 espécies de peixes de água doce.

Costa Rica é um dos países democráticos mais consolidados das Américas, e é o único país da América Latina incluído na lista das 22 democracias mais antigas do mundo. O país aboliu o exército no dia 1 de dezembro de 1948 e o seu povo mais conhecido por Tico, humilde e acolhedor é considerado o mais feliz do mundo.

A Costa Rica é constituída por um conjunto de cordilheiras escarpadas que atravessam o país de noroeste para sudeste. As montanhas estão semeadas de vulcões, alguns dos quais activos, e atingem a máxima altitude no Cerro Chirripò, com 3 810 m.



As suas praias, mundialmente famosas, são conservadas no seu estado natural e são preservadas por leis de protecção costeira. É verdade que podemos ser surpreendidos com a cor da areia de algumas delas (do branco ao cinza vulcânico), mas todas elas são bonitas e surpreendentes!

Neste programa em Total Adventure terão toda a liberdade para gerir o vosso tempo e demorarem-se onde mais vos apetecer. Acampar numa praia deserta ou nadar nas águas cristalinas de uma cascata em plena selva serão "pequenos" luxos que poderá apreciar nesta incrível aventura. O seu 4x4 nesta expedição está equipado para uma aventura em overland confortável. Algumas noites serão em hotel e algumas refeições em restaurantes locais para saborear as iguarias locais.

Pura Vida e Gallo Pinto serão palavras que nunca mais esquecerá depois desta experiência pela Costa Rica.



# PROGRAMA



## DIA 1 - São José BEM VINDOS A COSTA RICA

Chegada ao aeroporto de San José por volta das 20h40. Organizamos um transfere para o hotel às 21h15 cujo valor é de 25\$ e deverá ser pago no local, é mais seguro do que apanhar um taxi porque podem cobrar mais e o hotel já não esta a fazer transferes.

Noite no hotel El Rodeo Estancia Boutique Hotel.

## DIAS 2 e 3 - La Fortuna | Arenal O VALE CENTRAL E A ROTA DOS VOLCÕES

Depois do pequeno almoço e da entrega da viatura 4x4 deixarão a periferia da capital e a primeira paragem será no Parque Nacional Poas onde se encontra o vulcão que dá o nome ao parque. Seguem depois para um dos parques mais visitados da Costa Rica as Cascatas La Paz com o seus jardins e percursos pedestres que poderá ocupar parte do dia ou podem continuar para a bela vila de La Fortuna junto ao Parque Nacional do Arenal para os abastecimentos para os dias seguintes e depois seguem para o parque de campismo para montar o acampamento. O terceiro dia será todo dedicado as belezas naturais do Parque Nacional do Arenal. O principal vulcão do parque que lhe dá o nome é o mais conhecido e popular dos vulcões da Costa Rica. É um vulcão simétrico em forma de cone que domina a paisagem fértil do parque. Até recentemente, era o vulcão mais ativo do país, com uma média de 41 erupções por dia. O Arenal não é a única atração do parque, outro vulcão atrai a curiosidade dos visitantes, o Cerro Chato com um lago na cratera e as suas famosas cataratas. Aproveitem o dia para descobrir alguns dos percursos pedestre e "perderem-se" na exuberante floresta tropical que envolvem estes 2 vulcões e acabar com um banho nas águas termais outra das grandes atrações do país e da região. O jantar será uma opção vossa, poderá ser feito nas termas ou noutro restaurante local ou no acampamento.





## **DIA 4 - P.N. Tenório & Sta Elena**

### **OS SEGREDOS DA NATUREZA**

Depois de deixar o Arenal o vosso destino será Sta Elena, mas vamos envia-los pelo caminho mais longo, porque vai valer muito a pena. Vão contornar o Lago Arenal com as belas paisagens circundantes e primeiras pistas do programa, até chegar a um lugar mágico em pleno P.N. Vulcan Tenório, que esconde uma das atrações naturais mais bonitas da Costa Rica. O P.N. Vulcão Tenório é uma mata densa de floresta tropical com um vulcão, rasgada por uma linha de agua azul turquesa, o Rio Celeste, que alimenta ao longo do seu percurso, cascatas e lagoas só possíveis de descobrir ao longo de um trilho a pé de quase 8km (ida e volta). A manhã será passada neste passeio onde a beleza da vegetação e do Rio Celeste farão esquecer os quilometros a pé dentro do parque. Depois do almoço retomam as estrada para Santa Elena, uma pequena vila animada no centro da Região de Monteverde situada na Cordillera de Tilarán a uma altura de entre 1200 a 1500 metros. que serve de base para muitas actividades na região incluindo Monteverde que visitarão na manhã seguinte. Aproveitem o resto da tarde para decobrir um pouco este bela vila que perdeu a timidez dos anos anteriores e ganhou um fulgor graças ao crescimento do turismo, tornando-se numa vila cheia de vida, lojas coloridas, bares, restaurantes e hotéis. Noite em acampamento e jantar no restaurante do parque de campismo, ou na vila.



## DIA 5 - Monteverde a Tamarindo O ENCANTO DE GUANACASTE

O dia começa bem cedo para visitar a Reserva Biológica Bosque Nuboso. É uma reserva privada, propriedade do Centro Científico Tropical, uma ONG científica da Costa Rica fundada em 1962. A região de Monteverde é uma das áreas protegidas mais famosas dos trópicos do Novo Mundo. Até agora já foram identificadas 400 diferentes espécies de aves, 490 espécies de borboletas e 100 espécies de mamíferos, alguns em vias de extinção. A vegetação típica são fetos arborescentes, assim como árvores cobertas de epífitas e musgo. A precipitação média desta zona é de aprox. 3000 mm. Esta visita obriga a uma marcha de cerca de 6km pelo parque, mas sem grandes dificuldades que serão facilmente percorridos. Depois da visita e do almoço deixam as montanhas e o clima húmido da Floresta Nebulosa da região central para seguir em direção da costa do pacífico até à praia de Tamarindo, antigamente uma aldeia piscatória, que se transformou numa das praias mais visitadas desta costa. O resto da tarde será livre para o primeiro banho no mar do Pacífico. O jantar poderá ser num dos muitos restaurantes à beira mar com os pés na areia depois de um passeio pelas ruas animadas e iluminadas, cheias de lojas. Noite em parque de campismo.

## DIA 6 - Montezuma A PURA VIDA DA PENINSULA DE NICOYA

No percurso deste dia irão quase sempre junto ao mar até ao vosso destino, Montezuma na Península de Nicoya. A paisagem montanhosa acidentada e o estilo de vida descontraído atraem viajantes à procura da tranquilidade e da Pura Vida. É uma das cinco "Zonas Azuis" do mundo, uma área onde os moradores vivem vidas consideravelmente mais longas e saudáveis. Isso se deve em parte ao impressionante ambiente natural ao seu redor. A abundância de frutas ricas em nutrientes é um alimento básico da dieta da zona azul de Nicoya e pode explicar por que a taxa de cancro da região é a mais baixa do país. Este será portanto um dia tranquilo cheio de belas vistas pela floresta junto à costa, descobrindo as suas praias, algumas desertas e escondidas e algumas passagens a vau que dependendo da época poderá ter muita ou nenhuma água. Montezuma é uma pequena praia e ponto de encontro de jovens surfistas à procura das ondas e da tranquilidade desta região. Noite em acampamento junto ao mar a ouvir o som das ondas e quem sabe, assistir ao famoso pôr do sol das praias do pacífico Costa Rica.





## **DIA 7 - Manuel António** O OUTRO LADO DA BAIJA DE NICOYA

O dia começa com a travessia da Baía de Nicoya em ferry para Puntarenas. A travessia irá condicionar um pouco o percurso que está previsto para este dia. Será sobretudo rolante, sem saídas em pista, circulando pelas principais vias de comunicação de região de Puntarenas. Se tudo correr bem, se o ferry não atrasar, terão oportunidade para parar pelo caminho, como na Crocodile Bridge, ou por algumas das praias mais conhecidas desta costa como Jaco e a vila de Quepos, antes de chegarem a Manuel António, onde se encontra o Parque Manuel António, um dos mais famosos do país. O resto da tarde será livre para passear pelas ruas cheias de comércio e esplanadas frente à praia. A noite será em hotel para mimar o corpo com umas camas mais confortáveis. Jantar num restaurante local ou no hotel.





## **DIA 8 - Manuel António** ENTRE "LADRÕES" E PREGUIÇAS!

Por alguma razão Manuel António é o destino mais Popular da Costa Rica. Este é o local ideal para quem procura, aventura, ação, divertimento, boas gastronomia, mas também tranquilidade, bem estar e romantismo. A principal atração é o seu parque natural, criado em 1972, é o mais pequeno da Costa Rica. Combina a floresta densa, a sua Biodiversidade e as praias fabulosas para servir de habitat ideal para muitas espécies de plantas e animais. Das quatro praias que fazem parte deste parque a praia de Manuel António é a mais bonita com a sua areia branca a proteger um recife de corais. Preguiças, iguanas, queixadas, tatus, coatimundis, e araras escarlata são apenas alguns dos muitos animais que podem ser vistos a vaguear no parque. No entanto, os animais residentes mais populares do Parque Nacional Manuel António são as diferentes espécies de macacos e os guaxinins que vivem aqui.

Em alternativa a visita ao parque os mais radicais podem experimentar uma das atrações mais procuradas em toda a Costa Rica, uma descida do rio Pacuare em rafting. O rio Pacuare é um dos melhores lugares do mundo para rafting e canoagem. A floresta tropical circundante é o lar de uma grande variedade de criaturas tropicais, bem como de um grande número de espécies de pássaros. O Pacuare tem de tudo, desde rápidos de classe II a classe V, além de várias cascatas. Para os menos aventureiros mas sem vertigens, um passeio na selva na copa das árvores é uma boa alternativa. São várias as actividades que esta região oferece para passar incríveis momentos. Regresso ao hotel para acabar a tarde à beira da piscina, ou ver o magnífico por do sol, antes da saída para um merecido jantar. Noite em hotel.

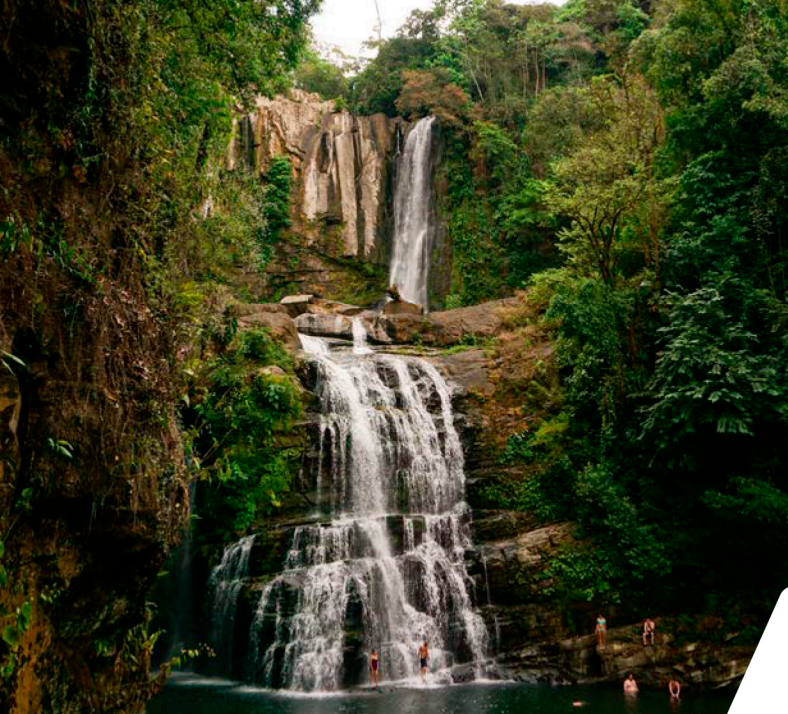


## DIA 9 - Santa Juana

### OS SEGREDOS DE PUNTA ARENAS

Neste dia vão continuar a descobrir as belezas da Provincia de Punta Arenas. Depois de terem explorado o PN Manuel António e as suas praias paradisíacas de onde não aperece sair, propomos explorem outro parque, o mais pequeno da Costa Rica mas a sua beleza costeira intimida os maiores. O Ballena National Marine Park e a língua de areia em forma de cauda de baleia de Punta Uvita são a grande atração do parque para além da sua flora costeira é uma das regiões mais importantes de observação de cetáceos do país. Segue-se outra maravilha da natureza local, as Nauyaca Waterfalls, provavelmente uma das mais bonitas quedas de água da Costa Rica, e quedas de água neste país é coisa que não falta. A dureza do caminho para lá chegar compensa por cada segundo que desfrutarão deste maravilhoso lugar. Ainda faltam alguns kms para acabar o dia e estes km coincidem com o início da travessia do maciço central até à Costa Caribenha. Mas as surpresas ainda não terminaram e o fim do dia será simplesmente magico no Santa Juana Lodge & Nature Reserve.

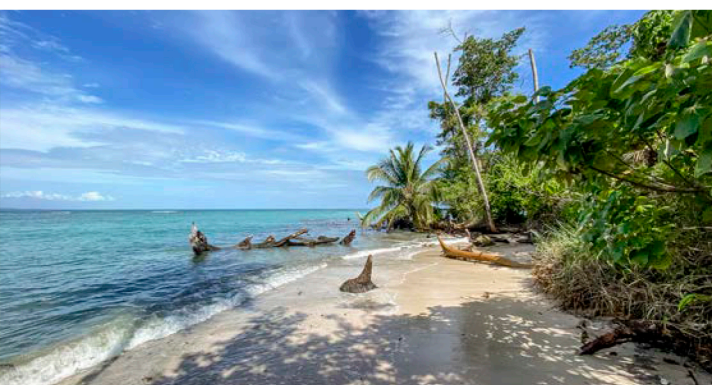




## DIA 10 - Cahuita

### AO SOM DO REGGAE

Alvorada para desmontar o acampamento e enfrentar um lindo, porém longo dia. Deixaremos a costa do Pacífico para iniciar a travessia do país até à costa do Atlântico, a região caribenha da Costa Rica. Vão cruzar montanhas com vistas sublimes, cidades históricas como Cartago, Orosi o Vale encantado, considerados por muitos o mais bonito do país, as vistas incríveis do vulcão Turrialba e as suas importantes zonas de produção do melhor café do País. A partir daqui é sempre a descer deixando a cordilheira atrás e enfrentando as planícies que se avistam no horizonte, da costa atlântica. Assim que entrámos nas terras baixas da costa do caribe a impressão que temos é que entramos noutra paisagem, e Puerto Limon deixa essa sensação bem frisada. A paisagem, os campos cultivados, as casas, os jardins das casas, as estradas, toda a harmonia que encontramos no lado do Pacífico, que torna tudo tão idêntico e bonito, dá lugar a uma paisagem mais rude menos cuidada, mais selvagem, menos artificial, mas mais autêntica, onde o lema da Pura Vida dá lugar ao Cool Man do Reggae e do joint que os jamaicanos trouxeram quando se instalaram nesta costa. O trânsito caótico da nacional 32 vai condicionar o resto do dia pelo que a chegada a Cahuita poderá já ser à noite, sabendo que na Costa Rica os dias escurecem por volta das 5h30, pouco restará por fazer a não ser dar um belo mergulho na praia em frente ao acampamento ao som do ritmo reggae e beber uns mojitos.





## **DIA 11 - PUERTO VIEJO** A COSTA AFROCARIBENHA

A maioria das pessoas aqui são afrocaribenhas, vindas da Jamaica e de outras ilhas do Caribe para trabalhar na construção do caminho-de-ferro e nas plantações de banana. Este lado da costa tem uma atracção especial, pelo seu ambiente caribenho. A costa sul do Caribe perdeu o "boom" de desenvolvimento turístico que aconteceu em outras partes da Costa Rica, é, por isso, um destino intocado, com uma cultura própria e única, e a região que mais gostamos da Costa Rica. O dia começa com uma visita ao P.N. Cahuita, um dos nossos preferidos, com bonitos trilhos dentro da selva ao longo das praias de areia branca onde o mar de azul turquesa protege os maiores recifes de corais do país.

É um parque pouco visitado mas um dos mais surpreendentes do país, administrado pela comunidade local onde os guias, os salva vidas e os taxi barcos retiram o seu sustento. Depois do almoço na bela vila de Cahuita que transpira um ambiente jamaicano inconfundível, seguimos para Puerto Viejo, para descobrir esta bela pequena vila costeira antes de montarmos o vosso acampamento em Punta Uva junto ao mar.

## **DIA 12 - MANZANILLO** O REFÚGIO SELVAGEM

Este segundo dia na costa caribenha podem explorar outro dos parques que é considerado uma das jóias da natureza da Costa Rica pela sua beleza e riqueza que se estende até quase à fronteira com o Panamá. Gandoca-Manzanillo é um Refúgio Nacional de Vida Selvagem (público e privado) misto, onde a combinação de paisagens de terra, praia e mar, somada à cultura local, torna o local um lugar muito atraente para os visitantes. Os seus ecossistemas mais importantes são as praias de areia amarela e as zonas húmidas: pântanos, lagoas, florestas inundadas, recifes, leitos de fanerógamas marinhas e algas. A visita a este parque combinada com uns mergulhos nas suas praias paradisíacas poderá ocupar grande parte da manhã que podemos completar com uma visita ao Jaguar rescue Center. Depois do almoço e enquanto o sol raiar podem aproveitar Puerto Viejo, para as compras da praxe onde não faltam lojas de lembranças para o efeito. Esta será a vossa última noite em acampamento pelo que façam dela uma bela festa à beira mar.



### **DIA 13 - San Jose | ROTA DA BANANA**

Regresso ao ponto de partida, ao Vale Central, onde está a Capital, San José. Será um dia longo, não tanto pela distância, mas pelo trânsito, pois todos os camiões que transportam as famosas bananas da Costa Rica que alimentam os nossos supermercados transitam nesta estrada que vos vai levar à capital. A vossa viatura 4x4 será devolvida neste dia e um transfeire irá deixar-nos no hotel na capital.

### **DIA 14 - San Jose | A CAPITAL DOS TICOS**

Será o vosso último dia na Costa Rica. Terão um dia inteiro para descobrir um pouco da capital, San Jose que é o coração da Costa Rica e abriga cerca de metade dos 4,9 milhões de cidadãos do país. É uma daquelas cidades que não nos impressiona de longe, mas, uma vez lá, é fácil apreciar a sua humilde mistura de tradição, coragem e cultura. A proximidade do hotel com os principais locais de interesse e zonas comerciais permitira uma visita a pé pelas zonas pedonais da avenida central onde também estão os locais culturais mais importantes da capital.

### **DIA 15 - San Jose | REGRESSO A CASA**

Regresso a Portugal, Fim da viagem.

