

2025 SCHEDA VIAGGIO

COSTA RICA

Una grande avventura nel Paese più verde d'America!



SPECIALE PERCHÈ

- Spiagge tropicali orlate da palme e popolate da scimmie cappuccine urlatrici
- Il fascino delle zone interne di montagna rivela il lato più vero della Costa Rica
- Il selvaggio Parco Corcovado, che conserva ancora il fascino di uno degli angoli più remoti del pianeta

AREE DI RILEVANZA NATURALISTICA

- Parque Nacional Tortuguero, Parque Nacional Marino Ballena
- Parque Nacional Cahuita, Parque Nacional Corcovado, Humedad Nacional Sierpe
- Riserva Biologica Curu, Parque Nacional Volcan Poas



Una vera e propria immersione nella natura: faremo trekking nelle foreste pluviali, ci tufferemo nelle acque cristalline caraibiche orlate di palme da cocco e protette dall'unico tratto di barriera corallina del Paese. Numerosi animali accompagneranno le nostre passeggiate e sarà facile avvistare scimmie, tucani, bradipi, are colorate e tante specie endemiche del territorio.

Dalle straordinarie foreste dell'Atlantico, una delle aree con la più alta biodiversità del Pianeta, visiteremo la regione dei vulcani, dove è possibile esplorare le pendici del maestoso vulcano Arenal, tra i più attivi del Centroamerica, e godere delle calde acque sorgive nelle piscine termali circondate da una lussureggiante foresta. Ci sposteremo poi sulla costa del Pacifico nel selvaggio territorio della penisola di Osa, quasi interamente ricoperto da

foresta tropicale e protetto da uno dei più famosi parchi del Costa Rica, il Corcovado. Di ritorno faremo una visita al Parque Nacional Marino Ballena e una gita al Volcàn Poas. Sarà piacevole ritrovarsi poi la sera nei paesini che ci ospiteranno, conoscere la gente locale e assaporare la loro cultura, lasciarsi cullare dalle amache e godersi la "pura vida".



Bradipo



Parque Nacional Cahuita



Parque Nacional Tortuguero



Volcan Arenal



Bahia Drake



Volcan Poas

Il Costa Rica, ospita oltre il 6% della biodiversità mondiale e il 25% della sua superficie è coperto di foresta. Per arginare il grave problema della plastica che contamina mari e corsi d'acqua di questo paese ricco di meraviglie ambientali, è stato annunciato che dal 2021 il Paese eliminerà gradualmente la plastica usa e getta, sostituendola con materiali più sostenibili.

Nel frattempo, però il Costa Rica è entrato nel Guinness dei primati per la quantità di plastica raccolta destinata al riciclo. In meno di otto ore sono state raccolte oltre 30 tonnellate di plastica, battendo il precedente record detenuto dall'India. Questa iniziativa è stata guidata da Ecolones, una piattaforma digitale che assegna "denaro virtuale" o crediti agli utenti in cambio di azioni di riciclo, con l'obiettivo di favorire l'economia circolare e cambiare le abitudini dei consumatori. Questo evento si è svolto il 7 dicembre 2018 e ha visto la partecipazione sia di singoli volontari che aziende.

INFORMAZIONI GENERALI

QUANDO	Dal 22 novembre al 6 dicembre 2025 (15 giorni /14 notti – di cui 1 in volo)
COME	Viaggio di gruppo con guida Four Seasons (min. 6 max. 15 partecipanti)
GUIDA	Federico Ferrara (iscritto nel Registro Italiano Guide Ambientali Escursionistiche) <i>Vuoi saperne di più sulla guida? Visita il nostro sito, sezione "Le nostre guide", o clicca QUI</i>
COSA FACCIAMO	Escursioni a piedi di difficoltà ; visita di villaggi e di alcuni dei più importanti parchi nazionali e aree naturali protette; osservazione degli animali; bagni nel mare e spiagge caraibiche incontaminate. <i>Sentieri turistici che non richiedono esperienza ma comunque talvolta un po' di impegno. Le escursioni non hanno dislivelli particolarmente elevati, ma pendenze medie e moderate. Dislivelli giornalieri tra 200 e 500 m.</i> <i>Si raccomanda di rimanere sempre sul sentiero e indossare pantaloni lunghi e scarpe da trekking!</i> <i>Data la possibilità di residue precipitazioni piovose specie sulle coste atlantiche e il clima umido della giungla tropicale, si segnala la possibilità di sentieri fangosi.</i> <i>Le spiagge sono generalmente accessibili, e le condizioni di balneabilità dipendono dalle specifiche segnalazioni situate sulle spiagge.</i> <i>Dettagli sulla scala di difficoltà sono riportati sul ns. catalogo, sul ns. sito o cliccando QUI</i>
DOVE DORMIAMO	Hotel e cabins. <i>Nota sulle strutture:</i> la Costa Rica ha alcune delle aree protette più belle del Centro America. Per avere l'opportunità di visitarle, in alcuni casi, è necessario alloggiare in villaggi fuori dai circuiti turistici tradizionali. I livelli delle strutture nelle diverse parti del paese hanno standard differenti, e in alcuni casi è richiesto un po' di spirito di adattamento.
PASTI INCLUSI	Prima colazione (tranne a Puntarenas per una notte)
PASTI <u>NON</u> INCLUSI	Una colazione a Puntarenas; pranzi al sacco autogestiti e cene in ristoranti tipici. Costo indicativo per i pasti: - pranzi al sacco organizzati dove possibile in piccoli market, la spesa media è di circa 5-10 dollari americani (USD) circa 4-7 euro - cene: la spesa media per una cena è di circa 25 dollari, naturalmente varia a seconda di ciò che si mangia
DIETE, ALLERGIE ED INTOLLERANZE	Al momento della prenotazione chiediamo di indicare eventuali allergie, intolleranze o diete specifiche, che sono comunque soggette a riconferma successiva da parte dell'Organizzatore.
COME SI RAGGIUNGE	Volo di linea da Roma, Milano e dai principali aeroporti italiani Operativi volo consigliato: AIR FRANCE, IBERIA E KLM

Perché non includiamo il volo?

Perché le tariffe aeree cambiano continuamente, e chi prima prenota meno paga. Per includerlo, dovremmo calcolare un costo "prudenziale" che ti impedirebbe di usufruire della miglior tariffa disponibile al momento della prenotazione. Per questo preferiamo lasciarti libero di accedere alle migliori condizioni possibili. A richiesta, possiamo comunque proporti e prenotare la soluzione più conveniente disponibile per il tuo viaggio.

**INIZIO E FINE
VIAGGIO**

Inizio viaggio: 22.11.2025 ore 18.00 aeroporto di San Jose'

Fine viaggio: 05.12.2025 ore 15.30/16.00 aeroporto di San Jose'

Per eventuali arrivi e partenze con orari diversi, i trasferimenti saranno gestiti su base individuale (non inclusi nella quota)

DOCUMENTI

- **Passaporto** (si consiglia una validità residua di almeno 90 giorni dal momento dell'ingresso nel Paese).
- Visto: non necessario, per turismo fino a tre mesi di permanenza nel Paese.
- Stampa cartacea della ricevuta del biglietto di andata e ritorno

Normative specifiche per i minori. Maggiori info su www.viaggiare Sicuri.it

**TRASPORTI
LOCALI**

Pulmino a noleggio con autista per tutti i trasferimenti terrestri previsti dal programma: traghetto Puntarenas – Paquera; taxi boat da e per la penisola di Nicoya, penisola di Osa e Tortuguero.

Si raccomanda di contenere le dimensioni del bagaglio anche per facilitare i trasbordi in barca.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

1° GIORNO
22 novembre 2025

ITALIA/SAN JOSÉ

Arrivo all'aeroporto di San José, trasferimento in hotel e assegnazione delle camere riservate.

Pernottamento ad Alajuela o dintorni.

2° GIORNO
23 novembre 2025

SAN JOSÉ/TORTUGUERO

Al mattino ci metteremo in viaggio in direzione di Pavona, dove prenderemo un taxi boat che, percorrendo tutta la rete di canali interna, ci porterà fino al villaggio di Tortuguero (circa 1 ora di navigazione), attraverso scenari naturali mozzafiato e circondati dalla foresta e dalla ricca fauna locale, con una prospettiva sensazionale della foresta tropicale!

Il villaggio è completamente immerso nella foresta, popolata da scimmie, bradipi, iguane e grandi felini tra cui giaguari, puma e ocelot. Con le sue lunghe spiagge, nelle cui sabbie diverse specie di tartarughe vengono a deporre le loro uova in due periodi dell'anno, questo insediamento è la base per chiunque voglia visitare una delle aree protette più famose e selvagge della Costa Rica.

Dopo la sistemazione nelle cabine potremo goderci il resto del pomeriggio tra una passeggiata sul mare e un succo tropical, lasciandoci cullare dall'atmosfera incantevole del villaggio.

Pernottamento a Tortuguero.

3° GIORNO
24 novembre 2025

TORTUGUERO – Parque Nacional Tortuguero

Oggi inizieremo la nostra esplorazione del Parco accompagnati dalle guide locali, con un sentiero che dalla stazione dei ranger, attraverso la spiaggia, conduce all'interno della foresta dove potremo dedicarci alla ricerca degli animali, osservandoli nel loro ambiente naturale. Con un po' di fortuna potremo anche assistere alla schiusa delle uova delle tartarughe.

Nel pomeriggio, con le guide locali, faremo una avventurosa gita in canoa per ammirare dal basso le straordinarie foreste atlantiche popolate da una fauna ricchissima. Si potranno avvistare decine di specie di coloratissimi uccelli come tucani, pappagalli, aironi e avvoltoi, oltre rettili tra cui iguane e caimani, e numerose specie di mammiferi compresi scimmie cappuccine e urlatrici e bradipi.

Dislivello: 50m – **Lunghezza:** 6km – **Durata:** 4:00h – **Difficoltà:** 🐾

Pernottamento a Tortuguero.

4° GIORNO
25 novembre 2025

TORTUGUERO – Parque Nacional Tortuguero

Al mattino percorreremo in taxi boat la laguna Tortuguero per raggiungere il Cerro Tortuguero, L'escursione, in una sensazionale foresta primaria popolata da uccelli, rettili, anfibi, scimmie e bradipi, consente di raggiungere la cima del Cerro, da cui si gode di una vista a 360° su tutta la foresta, la codillera vulcanica, le lagune e l'Oceano.

Nel primo pomeriggio rientro a Tortuguero e tempo a disposizione per un po di relax, per una passeggiata in spiaggia o per visitare il villaggio.

Dislivello: 150m – **Lunghezza:** 5km – **Durata:** 4:00h – **Difficoltà:** 🐾

In diversi periodi dell'anno, le guide locali del Parco organizzano escursioni notturne per ammirare l'emozionante deposizione delle uova delle tartarughe marine e la vita notturna della foresta. In alternativa potremo lasciarci cullare dalle amache osservando un indimenticabile cielo stellato caraibico.

Pernottamento a Tortuguero.

5° GIORNO
26 novembre 2025

TORTUGUERO/LA FORTUNA

Al mattino dopo esserci goduti ancora un po' le spiagge e il villaggio di Tortuguero, ci sposteremo verso ovest, navigando in taxi boat attraverso i canali e i fiumi dell'immenso delta del Rio Suerte. Una volta raggiunta la terraferma, ci dirigeremo in minibus verso La Fortuna, ai piedi del massiccio del Volcan Arenal, uno dei più attivi e scenografici vulcani della Costa Rica!

Dislivello: 200m – **Lunghezza:** 2km – **Durata:** 2:30h – **Difficoltà:** 

Arrivo a La Fortuna e, compatibilmente con l'orario, breve escursione alla favolosa cascata! Sistemazione in hotel e pernottamento.

Arrivo e sistemazione in hotel. Pernottamento a La Fortuna.

6° GIORNO
27 novembre 2025

LA FORTUNA/PARQUE VOLCAN ARENAL/ TABACON

Giornata dedicata alla scoperta dei territori vulcanici della Costa Rica! Circondati da una lussureggiante foresta e sovrastati dal maestoso e scoppiettante vulcano Arenal, potremo esplorare i sentieri del Parque nacional Volcan Arenal, per ammirare da vicino le antiche colate di lava o per affacciarsi sulle sponde del lago Arenal, il più grande della Costa Rica.

Dislivello: 200m – **Lunghezza:** 9km – **Durata:** 4:30h – **Difficoltà:** 

7° GIORNO
28 novembre 2025

LA FORTUNA/ ARENAL/PUNTARENAS

Durante la mattinata potremo scegliere tra differenti attività, come una emozionante avventura nella foresta pluviale con il canopy tour oppure una più rilassante passeggiata sulle skywalk tra le cime degli alberi, per ammirare la foresta da una prospettiva unica. In alternativa, è possibile scegliere di trascorrere una mattinata di relax nelle calde acque termali di Fortuna.

Nel pomeriggio, ci rimetteremo in viaggio verso la costa ovest e l'oceano Pacifico, dove ci aspettano giornate di escursioni immersi nella natura.

Arrivo e sistemazione in hotel. Pernottamento a Puntarenas.

8° GIORNO
29 novembre 2025

PUNTARENAS/RISERVA BIOLOGICA CURU/MONTEZUMA

Al mattino ci imbarcheremo con traghetto di linea in direzione di Montezuma.

Una volta sbarcati, con un breve trasferimento attraverso le colline della Penisola di Nicoya, raggiungeremo la Riserva Biologica Curu, vero scrigno di biodiversità animale e vegetale, popolato da moltissimi mammiferi, rettili e uccelli, all'interno di una sensazionale cornice paesaggistica di Oceano e foresta. Esploreremo a piedi la rete di sentieri, in un habitat davvero privilegiato per gli avvistamenti di animali!

Dislivello: 150m – **Lunghezza:** 8km – **Durata:** 4:00h – **Difficoltà:** 

Nel pomeriggio trasferimento a Montezuma e sistemazione in hotel.

9° GIORNO
30 novembre 2025

MONTEZUMA/ISLA TORTUGA

Giornata dedicata al mare, alla scoperta delle coste e delle isole di Nicoya.

Dalla spiaggia di Montezuma ci imbarcheremo per una escursione in barca a isla Tortuga, vero e proprio paradiso tropicale. Spiagge da cartolina orlate da palme, natura lussureggiante e snorkeling in una delle rare barriere coralline della costa pacifica...semplicemente, pura vida!

10° GIORNO

1 dicembre 2025

PLAYA HERRADURA - SIERPE – DRAKE

Al mattino trasferimento in taxi boat verso la costa pacifica continentale. Durante la navigazione in questo ricchissimo tratto di Oceano è possibile incontrare cetacei e varie specie di pesci che popolano le calde acque delle coste della penisola di Nicoya.

Nella tarda mattinata, ci trasferiremo verso Sud sulla Panamericana fino a Sierpe, dove ci attende una spettacolare navigazione in taxi boat tra le foreste di mangrovie dell'immenso Rio Sierpe, popolato di ogni genere di anfibi e rettili, che ci porterà a Drake, uno dei villaggi più remoti all'interno del Corcovado. Sistemati nelle suggestive cabinas, immerse nella foresta ed affacciate sul mare, avremo tempo per goderci la magnifica tranquillità della baia, dei suoi abitanti e dei suoi animali ed ammirare il tramonto sull'Oceano.

Pernottamento a Bahia Drake.

11° GIORNO

2 dicembre 2025

BAHIA DRAKE

La nostra giornata inizierà con un'escursione avventurosa nel Parco del Corcovado, uno dei parchi più famosi e importanti del pianeta. Seguendo il sentiero costiero che parte dal villaggio, raggiungeremo le ampie baie dell'ovest, attraversando uno dei tratti di costa e di foreste più sensazionali del paese e ci godremo un po' di relax sulle spiagge sabbiose circondate da palme e popolate da numerosi animali, tra cui scimmie, tucani, bradipi, pellicani e ara macao. Protetta ad est dagli immensi territori montagnosi del Parque Internacional La Amistad e ad ovest dall'Oceano Pacifico, la Penisola de Osa è uno degli angoli più remoti e selvaggi di tutto il Centroamerica.

Dislivello: 200m – **Lunghezza:** 9,5km – **Durata:** 5:00h – **Difficoltà:** 

12° GIORNO

3 dicembre 2025

BAHIA DRAKE - Parque Nacional Corcovado – free day

Giornata libera per godersi il Parco del Corcovado, vero hotspot della biodiversità mondiale. Tra foreste, spiagge e fiumi, in questo luogo selvaggio vivono animali di ogni genere, vari tipi di scimmie, grandi felini tra cui puma, giaguaro e ocelot, caimani, iguane, ara macao, coloratissimi uccelli e tapiri.

Il parco offre numerose attività, che vengono organizzate dagli operatori locali: si potrà scegliere tra lo snorkeling a Isla del Cano, unico tratto di barriera corallina del sud del Pacifico costaricense, una avventurosa escursione guidata nella foresta primaria della Riserva Rio Claro o la navigazione in taxi boat fino alle remote stazioni dei ranger di Sirena o di San Pedrillo, il punto più famoso per l'avvistamento degli animali nel Corcovado!

Rientro a Bahia Drake e pernottamento.

13° GIORNO

4 dicembre 2025

BAHIA DRAKE - SIERPE – ALAJUELA

Saluteremo Bahia Drake al mattino e, ripercorrendo in taxi boat i canali fino a Sierpe, riprenderemo il nostro viaggio verso il nord e la capitale. Di pomeriggio, rientreremo ad Alajuela per una visita del centro storico e per sistemarci in hotel. Cena e pernottamento a Alajuela.

14° GIORNO

5 dicembre 2025

ALAJUELA – VOLCAN POAS - VOLO PER ITALIA

Di mattina potremo scegliere se visitare il vicino Volcan Poas, per effettuare una facile passeggiata sulla sommità del vulcano con l'obiettivo di trovare lo scorcio migliore sulla Laguna de Botos e sulla catena vulcanica di fronte ai nostri occhi, oppure visitare una delle vicine piantagioni di caffè e la colorata città di Alajuela, per completare questo affascinante saluto al Costa Rica!

Di primo pomeriggio trasferimento in aeroporto. Partenza per l'Italia. Pernottamento a bordo.

15° GIORNO

6 dicembre 2025

ITALIA

Arrivo in Italia.

**ABBIGLIAMENTO
E ATTREZZATURA
obbligatori...**

Abbigliamento comodo ed impermeabile, scarponcini da trekking o pedule (obbligatori in escursione!), zaino 30-50 litri con copertura anti-pioggia, borraccia, giacca impermeabile o k-way, occhiali da sole, cappello, crema solare. Pantaloni lunghi e scarpe chiuse sono necessari ed obbligatori per partecipare alle escursioni in programma.

Per altre informazioni generali sull'attrezzatura e sull'abbigliamento clicca [QUI](#)

... e consigliati

Abbigliamento in generale comodo e pratico. Scarpe alte e ghette (possono risultare utili in caso di fango). Scarpe comode per le visite ai monumenti e alle cittadine. Coprizaino, binocolo, costume da bagno, scarpette da scoglio, antizanzare (possibilmente tropical). Il clima delle regioni costiere della Costa Rica è di tipo tropicale: in generale le temperature calde (tra i 24 - 29 gradi) favoriscono un abbigliamento leggero e comodo. Un guscio impermeabile in caso di pioggia e uno strato termico intermedio per le regioni collinari e montuose è comunque indicato.

Bastoncini da trekking o da nordic-walking: sempre più diffusi, sono sicuramente utili anche se non indispensabili. Se desiderate portarli con voi, ricordate che in aereo NON possono essere imbarcati in cabina con il bagaglio a mano ma devono essere inseriti nel bagaglio in stiva, altrimenti... rassegnatevi, rischiate di doverli lasciare in aeroporto alla partenza!

BAGAGLI

Si raccomanda di contenere al massimo il bagaglio, utilizzando piccoli trolley o borsoni facilmente trasportabili. Evitare valigie rigide e molto ingombranti: il bagagliaio degli automezzi noleggiati ha una capienza limitata e i trasbordi in taxi boat e barca risultano agevoli solo con un bagaglio contenuto!

SALVIAMO L'ORSO



ASSOCIAZIONE PER LA CONSERVAZIONE DELL'ORSO BRUNO MARSICANO

Devolviamo annualmente una parte dei ricavi all'Associazione "Salviamo l'Orso"

Biologi, naturalisti, dirigenti, studenti, operai, professionisti, insegnanti, veterinari, guardiaparco,

impiegati...tutti, ma proprio tutti volontari appassionati di natura, che tengono fortemente al futuro dell'orso marsicano. e che hanno bisogno dell'aiuto di tutti per garantire un futuro a questo magnifico animale.

Viaggiando con FSNC contribuisce anche tu, ma se vuoi partecipare in modo più diretto e attivo, fai una donazione personale su www.salviamolorso.it

QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Quota individuale di partecipazione:

€ 2.360,00

(In camera doppia condivisa)

Supplemento camera singola: € 540,00

Sistemazione in singola: sempre su richiesta e a disponibilità limitata.

LA QUOTA COMPRENDE:

pernottamento in hotel, cabinas e lodge in camere doppie con servizi privati; la prima colazione (tranne a Puntarenas per una notte); tutti i trasferimenti con autista per tutte le tratte interne; i seguenti ulteriori trasferimenti: traghetto Puntarenas–Paquera, taxi boat Montezuma-Playa Herradura, taxi boat Pavona-Tortuguero a/r; ingressi nel Parco Nacional Tortuguero e nel Parco Nacional Poas; tour full day Isla Tortuga; assistenza di Guida Ambientale Escursionistica per tutta la durata del viaggio.

LA QUOTA NON COMPRENDE:

spese di apertura pratica (vedi sotto); volo A/R dall'Italia per San José (vedi sopra "Come si raggiunge"); i pasti e le bevande; una colazione; fondo cassa per gli ingressi ai parchi, alle attrazioni e alle attività (220,00 USD, vedi sotto); quanto non contemplato nella voce "La quota comprende".

FONDO CASSA COMUNE:

Durante il viaggio è previsto un fondo cassa a persona di 220,00 USD **da versare in loco direttamente alla guida** a copertura delle seguenti spese: Parque Nacional Arenal (15 usd), Riserva Biologica Curu (15 usd), navigazione canali Sierpe - Drake a/r (20 + 20 usd), tours guidati nel Tortuguero a piedi, barca e in kayak (90 usd), ticket cascata La Fortuna (20 usd), taxi boat San Josecito (20 usd), mance autisti (forfait 20 usd).

Nota: il fondo cassa potrebbe variare leggermente in quanto le tariffe di ingresso alle aree protette sono soggette a cambiamenti periodici.

ALTRE SPESE NON INCLUSE

- Tour a scelta a La Fortuna/Arenal
- Tour a scelta nel Corcovado
- Ingresso alle terme di Arenal

SPESE DI APERTURA PRATICA: € 40,00 obbligatorie, per persona. Comprendono l'assicurazione medico-bagaglio; sono utilizzate anche per finanziare progetti di compensazione delle emissioni di CO₂ derivanti dalla partecipazione ai viaggi

NOTE: la quota è basata sulla sistemazione in doppia (sistemazione in camera singola su richiesta con supplemento).

Per coloro che viaggiando da soli, richiedono comunque la sistemazione con altro/a partecipante, sarà assegnata la camera doppia in condivisione. Qualora però, a ridosso della partenza, l'abbinamento non si fosse completato, si procederà all'assegnazione della camera singola con relativo supplemento.

IMPORTANTE! ANNULLAMENTO VIAGGIO. In caso di annullamento, fare riferimento alle "Condizioni Generali" del pacchetto di viaggio

ASSICURAZIONE ANNULLAMENTO VIAGGIO, CONDIZIONI E GARANZIE PER ANNULLAMENTI. Facoltativa. Non è inclusa nella quota, ma è possibile stipularla con un costo del 5% del totale dell'importo assicurato. Richiedi comunque il preventivo effettivo. L'assicurazione potrà essere stipulata esclusivamente al momento della prenotazione del viaggio.

Richiedici l'opuscolo informativo completo o clicca [qui](#)

PER VIAGGIARE IN TRANQUILLITA'



Potrai partire tranquillo per le vacanze e dovrai pensare soltanto a rilassarti e divertirti, grazie alle nostre polizze Nobis Assistance.

POLIZZA "TOUR" MEDICO/BAGAGLIO N° 6001004547/F

Tutti i nostri viaggi includono la **polizza assicurativa Medico/Bagaglio** che garantisce assistenza medica durante il viaggio e copertura assicurativa in caso di ritardata consegna, danneggiamento o smarrimento del bagaglio.

Richiedi l'opuscolo informativo

POLIZZA ANNULLAMENTO "TRAVEL" N° 6003000688/W

Se desideri sentirti al sicuro contro eventuali imprevisti che potrebbero impedire la tua partenza, scegli la nostra **POLIZZA TRAVEL**, con un costo del 5% del totale assicurato. La polizza include anche la copertura in caso di positività al Covid-19

Richiedi l'opuscolo informativo

IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE CAMBIAMENTI A DISCREZIONE DELLA GUIDA

Condizioni generali di partecipazione come da pacchetto di viaggio

Le condizioni di partecipazione sono regolate dalla Legge 1084/77 (CCV) e dal D.lgs. 79 del 23/05/2011 "Codice del Turismo" e ss. mm. e ii.

PER SAPERNE DI PIÙ

LA NOSTRA FILOSOFIA

Per rispetto verso la natura, la cultura degli abitanti locali e gli altri partecipanti, preghiamo di mantenere i **cellulari spenti durante le escursioni** o, in caso di necessità, con la suoneria disattivata o ridotta al minimo, allontanandosi per effettuare telefonate.

Per questioni di sicurezza l'uso di ombrelli in caso di pioggia non è consentito durante le escursioni.

In onore allo spirito di gruppo, il ritmo di camminata è dato dalle persone più "lente" e per questo il gruppo si fermerà sempre, quando necessario, per attendere eventuali "ritardatari"; ciò non esenta però i più "pigri" a fare del loro meglio per non distaccarsi troppo dal gruppo e rallentare eccessivamente le attività.

Per altre informazioni generali su come essere più sostenibili clicca [QUI](#)

CLIMA

La Costa Rica è un paese tropicale e presenta solo due stagioni: quella secca e quella umida. Nello specifico le temperature non rilevano grandi differenze tra una stagione e l'altra, le diversità climatiche sono causate infatti prevalentemente dalle posizioni poiché, nonostante il Costa Rica sia un Paese di piccole dimensioni, racchiude aree geografiche eterogenee: San José sorge a 1.150 metri di quota e riporta temperature costanti con minime intorno ai 15°C e massime intorno ai 27°C, un clima assolutamente ideale, piacevole per tutti. Le coste hanno un clima molto più caldo: la costa dei caraibi ha medie notturne intorno ai 20°C e diurne di 30°C ed è un po' più piovosa durante tutto l'anno, mentre le coste del Pacifico possono raggiungere temperature più alte. La zona tradizionalmente più secca per quanto riguarda le coste è la penisola di Nicoya, mentre l'estremo sud del Pacifico è l'area più umida. Pur considerando che il clima è in costante cambiamento in tutti i Paesi del mondo, la stagione considerata in assoluto più piacevole è quella compresa tra dicembre e la metà di aprile, tuttavia da novembre fino a metà dicembre, con un po' di fortuna, si troveranno le caratteristiche migliori di entrambe le stagioni, trattandosi di un

periodo di transizione tra la stagione piovosa e quella secca. Novembre è un mese tradizionalmente variabile, tendenzialmente piovoso, a volte piuttosto asciutto, a volte può invece rappresentare il prolungamento della stagione piovosa, a seconda delle bizzarrie de “el Nino”, fenomeno meteorologico di portata globale che si innesca nel sud del Pacifico e può provocare anomalie climatiche. Verso la fine di novembre le precipitazioni tendono comunque a diminuire.

FUSO ORARIO -7h rispetto all'Italia; - 8h quando in Italia vige l'ora legale

LINGUA La lingua ufficiale è lo spagnolo, parecchio parlato l'inglese, creolo ed alcuni dialetti indios. Nel Paese si trovano due accenti diversi: uno, il più diffuso, può essere definito l'accento costaricense classico; l'altro, detto nicoyan, è molto simile a quello nicaraguense. Una delle principali differenze tra lo spagnolo parlato in Costa Rica rispetto a quello usato in molti altri Paesi di lingua spagnola è la pronuncia di r iniziale e doppia r sensibilmente meno marcata.

MONETA e BANCHE Colón della Costa Rica (CRC)
Si consiglia di viaggiare con valuta in dollari americani e in moneta locale, i colones (entrambi accettati). Banconote da 100 dollari non sempre accettate, migliore richiedere banconote da 50 quando si effettua il cambio. Bancomat generalmente diffusi, talvolta con limiti di prelievo in contante a seconda del circuito bancario della carta utilizzata. Mastercard e visa sono di solito accettati.

Il modo migliore di risparmiare tra tassi di cambio e commissioni dovrebbe essere quello di ritirare il denaro in uno sportello bancomat direttamente in valuta locale cioè in colones usando la propria carta bancomat o carta di credito internazionale.

Nelle grandi città sono presenti numerosi sportelli per il prelievo, in particolare San José, contrariamente ai piccoli paesi dove se ne trovano a fatica. Nelle città praticamente tutti gli sportelli accettano la carta Visa e quasi tutti sono ormai abilitati anche per il circuito Cirrus, quindi per le carte Mastercard o Maestro. E' bene notare però che alcuni sportelli sono specifici per le carte del circuito della banca stessa come molti del Banco Nacional; bisogna cercare quindi sportelli abilitati per le carte internazionali straniere.

Visa e Mastercard sono le carte di credito maggiormente accettate; potreste avere problemi, invece, con l'American Express.

In molti hotel in Costa Rica, ristoranti o negozi accettano il pagamento direttamente la carta di credito ma molti altri no quindi è sempre bene tenere con sé una certa quantità di contanti e prima di pagare con carta di credito è buona norma informarsi con il gestore dell'hotel se viene richiesta una commissione per questo tipo di pagamento.

ELETTRICITÀ 110 V. Frequenza: 60 Hz. Munirsi di un adattatore per le prese a spina piatta, di tipo americano.



TELEFONO Prefisso internazionale per chiamare dall'Italia +506. Prefisso per chiamare l'Italia +39. Ampia copertura della rete GSM (cellulari) con possibilità di roaming internazionale.

SANITÀ La situazione sanitaria in generale è discreta. Nessuna vaccinazione o profilassi è obbligatoria. Le prestazioni mediche ed ospedaliere sono abbastanza buone, anche se molto onerose nei centri di cura privati. La disponibilità di medicinali è discreta ma il loro costo è spesso molto elevato. Consigliamo quindi di premunirsi dei comuni medicinali da banco per curare i classici disturbi gastro-intestinali o generici stati infiammatori. Ricordiamo inoltre che è inclusa nel pacchetto di viaggio una “Polizza Medico-No Stop” a copertura delle spese mediche (dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).

Si consiglia di bere acqua imbottigliata, consumare frutta sbucciata, evitare cibi crudi in genere e ghiaccio nelle bevande.

NB nel pacchetto di viaggio è inclusa la "Polizza Medico-No Stop" a copertura delle spese mediche (con massimale; dettagli, coperture e limitazioni disponibili presso i ns. uffici o dalla guida).

CUCINA

La gastronomia del Costa Rica è particolarmente ricca e variata, rientrano dalle più fresche specie di frutta e verdura tropicali, ai più squisiti piatti a base di frutti di mare. Tra i piatti più tipici del Paese possiamo riportare il "Casado", un piatto di riso e fagioli, banana matura, insalata e carne, le "Chorreadas", grosse "tortillas" di mais tenero, e le "Empanadas", ripiene di formaggio, fagioli o carne. Altro piatto tipico nella regione sono i "Tamales", il riso e pollo, il "Picadillo di Arracache" e la Patata con Carne.

INDIRIZZI E NUMERI UTILI

In Italia: Ambasciata e Consolato Generale del Costa Rica: 06 84242853

Sul Posto: Ufficio del Turismo ICT: (00 506) 2231733

Ambasciata d'Italia a San José: +506 22246574

Polizia - Pronto intervento: 117.

Numero di emergenza: 911.

PER SAPERNE DI PIÙ

Internet:

www.visitcostarica.com

www.tourism.co.cr

Informazioni sulla sicurezza, scheda del paese e notizie utili: www.viaggiaresecuri.it.

METTI UN LIBRO NELLO ZAINO

"Pura Vida e altri racconti raminghi" di Andrea Bizzocchi

Racconti di viaggio in Centro America, la terra dove "Pura Vida", saluto nazionale della Costa Rica, è un'arte di vivere coltivata da tutti e da sempre. Le pagine del libro scorrono a volte leggere, a volte infuocate, dense di critica alla crescita economica forzata o piene di umanità per i numerosi personaggi straordinari incontrati lungo il cammino. Il tutto sullo sfondo di una natura spettacolare e tra le più integre del Pianeta.

LE LIBRERIE SONO UN PATRIMONIO DELL'UMANITA': OGNI VOLTA CHE UNA LIBRERIA CHIUDE, DIVENTIAMO TUTTI UN PO' PIU' POVERI E PIU' SOLI.

Fai anche tu un piccolo passo: se ti è possibile, ordina e acquista i tuoi libri presso la tua libreria di fiducia evitando di acquistare on-line.

GLI ALIENI SONO FRA NOI: COMBATTIAMOLI INSIEME!



Four Seasons Natura e Cultura aderisce al progetto Life ASAP – Alien Species Awareness Program (programma di consapevolezza sulle specie aliene).

COSA SONO. Le *specie aliene* sono quelle specie trasportate dall'uomo in modo volontario o accidentale al di fuori della loro area d'origine. Tra gli animali, sicuramente la *zanzara tigre* è il caso più conosciuto di specie aliena invasiva.

Non tutte le specie aliene sono invasive, lo diventano solo quelle che nell'area di introduzione trovano le condizioni ottimali per riprodursi e diffondersi causando danni ecologici, economici e sanitari.

PERCHÈ COMBATTERLE. Le *specie aliene* invasive sono una delle principali cause di perdita di biodiversità e sono una minaccia per l'esistenza di moltissime specie autoctone oltre che per la salute umana. L'impatto sociale ed economico delle specie aliene invasive è stimato in oltre 12 miliardi di euro ogni anno nella sola Unione europea. Delle 12.000 specie aliene segnalate oggi in Europa, più di 3.000 sono presenti in Italia, di cui oltre il 15% sono invasive.

MAGGIORE CONSAPEVOLEZZA. I nostri comportamenti sono spesso determinanti e scatenanti il fenomeno, ad esempio quando piantiamo nei nostri giardini piante invasive, rilasciamo una tartarughina in uno stagno o, ancora, trasportiamo inavvertitamente semi o insetti nei nostri bagagli rientrando da un viaggio.

COSA POSSIAMO FARE A CASA.

1) Se non siamo in grado di mantenere in casa o in giardino i nostri animali alieni, non rilasciamoli né in un parco urbano né tantomeno in natura, piuttosto riportiamoli al negoziante o nelle apposite strutture pubbliche di accoglienza.

2) Non piantiamo mai specie aliene vegetali in natura (prati, boschi, stagni, dune, ecc.). Se proprio vogliamo delle piante ornamentali aliene nel nostro giardino facciamo sì che non esista il rischio che possano propagarsi e diffondersi.

COSA POSSIAMO FARE IN VIAGGIO. Facciamo attenzione a non acquistare o trasportare volontariamente o involontariamente specie aliene. Prima di tornare a casa, laviamo gli scarponi sotto acqua corrente per eliminare semi, spore o piccoli organismi. Nel dubbio, chiedi alla guida del tuo viaggio maggiori informazioni al riguardo.



VIAGGIA NATURALE



IL TURISMO SOSTENIBILE

COS'È IL TURISMO SOSTENIBILE?

Il principio fondamentale del turismo sostenibile è lo stesso del più generale sviluppo sostenibile: **attingere a risorse del presente, come natura e città d'arte, con tutti i ragionevoli limiti che impone la preoccupazione per il futuro.**

Il concetto di turismo sostenibile non aveva riconoscimento istituzionale fino al 1995, anno della prima Conferenza mondiale sul turismo sostenibile tenuta a Lanzarote, nelle isole Canarie, un convegno straordinario con più di seicento relatori provenienti da tutto il mondo.

Al termine della Conferenza, dopo lunghe e accese discussioni, fu redatta la Carta di Lanzarote, che adattava la strategia dello sviluppo sostenibile al mondo del turismo. Oggi considerata una pietra miliare nella storia del turismo sostenibile, individuava 14 punti e conteneva un Piano di Azione del Turismo sostenibile.

L'ECOTURISMO

La parola "ecoturismo" indica una forma di **turismo basato sull'amore e il rispetto della natura**. La motivazione più grande dell'ecoturista è l'osservazione e l'apprezzamento della natura e delle forme culturali e tradizionali dei popoli che la abitano.

Tutti siamo consapevoli dell'impatto che i viaggiatori possono avere nelle zone visitate e quindi desideriamo preservarne i valori ambientali e sociali. Con l'ecoturismo è possibile **sostenere la protezione di aree naturali anche attraverso la produzione di benefici economici per le comunità locali.**

Questo è il vero spirito del viaggio. Potrete immergervi nella realtà locale senza alterarne gli equilibri, ma nello stesso tempo offrendo possibilità di guadagno e di lavoro, incrementerete la coscienza di conservazione degli aspetti naturali e culturali presso la gente del luogo.

Cosa si propone l'ecoturismo attraverso gli operatori e i viaggiatori?

- **Proteggere l'ambiente** naturale e il patrimonio culturale del luogo.
- **Cooperare con le comunità locali** assicurando dei benefici economici con la presenza dei viaggiatori.
- **Rispettare la natura** e le popolazioni dei luoghi visitati.
- **Conservare flora, fauna** e zone protette.
- **Rispettare l'integrità delle culture locali** e delle loro abitudini.
- **Seguire le leggi e le regole dei paesi** visitati combattendo e scoraggiando l'abusivismo e le forme illegali di turismo (prostituzione e sfruttamento dei minori, acquisto di materiale esotico, etc.).
- **Dare sempre informazione**, anche agli altri turisti, sull'ecoturismo e i suoi principi.

A volte contrattare per qualche dollaro un souvenir può togliere a chi lo vende il minimo di sussistenza, mentre per noi è solo un gioco. Questo è un piccolo esempio per capire che anche un solo gesto può lasciare una traccia profonda sul nostro percorso.



L'IMPEGNO DI FOUR SEASONS NATURA E CULTURA PER LA SOSTENIBILITÀ

**Dal 1993 in Italia promuoviamo la cultura del turismo green e consapevole.
Da oltre 25 anni impegnati nella diffusione del viaggio autentico guidati dalla
passione per la natura, da vivere insieme e in sicurezza.**

I nostri viaggi sono da sempre gestiti in modo responsabile e sostenibile

- **Abbiamo sempre creduto in quattro semplici principi guida:**

- » che le comunità locali debbano beneficiare della nostra visita
- » che ogni destinazione è prima di tutto la casa di qualcun altro
- » che dovremmo lasciare i posti come vorremmo trovarli
- » che viaggiare debba arricchire emotivamente e culturalmente

- **Compensiamo la CO₂ prodotta dai nostri viaggi grazie a Climate Care**



Tutti i nostri viaggi sono a “zero CO₂”

Four Seasons Natura e Cultura attraverso Climate Care aiuta a ridurre l'emissione di gas serra finanziando progetti trasparenti di compensazione del CO₂ emesso dai trasporti dei nostri viaggi!

Four Seasons Natura e Cultura utilizza una parte delle quote di partecipazione per compensare l'impatto sul clima causato dal viaggio dei propri partecipanti, tramite il finanziamento di iniziative di abbattimento delle emissioni di CO₂.

Queste riduzioni sono fatte attraverso una serie di progetti trasparenti e contribuiti in tecnologie di energia sostenibili che non sono efficaci solo contro il cambio del clima ma possono portare anche estesi benefici alle comunità di tutto il mondo.

Calcola e compensa autonomamente emissioni provenienti dal volo aereo, dai viaggi in macchina e dall'uso di energia in genere durante il viaggio.

Per saperne di più sui progetti, visita www.climatecare.org o contatta Four Seasons Natura e Cultura.

- **Siamo soci e partner di WWF Travel ed abbiamo adottato i principi della Carta di Qualità WWF**
- **Siamo soci di AITR, l'Associazione Italiana Turismo Responsabile, e ne applichiamo e diffondiamo i criteri ai nostri partecipanti durante i viaggi:** www.aitr.org
- **Siamo membri attivi della rete internazionale ECOLNET, European Ecotourism Network, e ne adottiamo i principi di standardizzazione e controllo:** www.ecotourism-network.eu
- **Prepariamo tutti i nostri viaggi seguendo le linee guida delle carte di qualità degli organismi** a cui aderiamo e ne applichiamo il più possibile i principi fondanti e inoltre:
 - » includiamo sempre un'esperienza educativa e di interpretazione;
 - » prevediamo un comportamento responsabile da parte dei partecipanti;
 - » organizziamo i viaggi in modo artigianale su piccola scala e per piccoli gruppi;
 - » usiamo il più possibile strutture ricettive e servizi gestiti da locali e non appartenenti a catene o network internazionali.



Le nostre guide sono iscritte ad AIGAE, Associazione Italiana Guide Ambientali Escursionistiche. Un marchio di qualità che garantisce professionalità, passione, competenza e sicurezza.



Four Seasons Natura e Cultura è socio di AITR, Associazione Italiana Turismo Responsabile, di cui condivide i principi che applica a tutti i propri viaggi.

**FOUR
SEASONS
NATURA E
CULTURA
ADERISCE A:**



THE CODE
Organizzazione mondiale
contro il turismo sessuale
e l'abuso sui minori



AIAV, Associazione
Italiana Agenti di Viaggio,
aderendo al Codice di
Autoregolamentazione
delle Imprese Turistiche



Four Seasons Natura
e Cultura è socia di
Interpret Europe

**ANCHE IL
VIAGGIO PIÙ LUNGO
COMINCIA CON UN PASSO.
IL TUO.**

**CURIOSI DI NATURA
VIAGGIATORI PER CULTURA**