EDIZIONE 2026
VERIFICATO A NOV. 2026



COSTA RICA

LA GUIDA DI VIAGGIO INDIPENDENTE

PURA VIDA · COSTA RICA

Scopri ciò che vale il viaggio.

Sette luoghi che meritano un viaggio a sé. Sedici da pianificare. Ventisei per una deviazione.

07	16	26	27
DA NON PERDERE	PRIORITÀ	SE C'È TEMPO	ESPERIENZE

COME USARE QUESTA GUIDA

Pianifica in base al valore, non alla popolarità.

Questa guida classifica i luoghi in base a ciò per cui vale la pena cambiare i tuoi piani: unicità, fascino iconico e profondità. Difficoltà, costi e affollamento sono filtri, non penalità. Il risultato è un elenco ristretto su cui puoi effettivamente costruire un viaggio.

I tre livelli

DA NON PERDERE Vale la pena fare un viaggio tutto suo. Queste sono le ancore; costruire l'itinerario attorno a uno o due.

PRIORITÀ Da uno a tre giorni, oppure il fulcro di un percorso regionale. Aggiungili quando si adattano alla geografia.

SE C'È TEMPO Mezze giornate, soste e facili integrazioni. Buono quando sono in viaggio; non vale la pena rimodellare il viaggio.

Nota sull'accuratezza

Ogni prezzo, permesso e chiusura in questa guida è stato controllato nel novembre 2026 rispetto a SINAC, MINAE, OVSICORI e alle informazioni dell'operatore. Le cose cambiano velocemente in Costa Rica. Tratta le cifre come numeri di pianificazione, non virgolette, e conferma il giorno prima della partenza.

Indice

01 **La mappa** 03
Dove c'è tutto e le due porte.

02 **La selezione** 04
Tutti i 23 luoghi chiave a colpo d'occhio.

03 **Sette da non perdere** 05
I posti che valgono il volo.

04 **Sedici priorità** 13
Una pagina per luogo, da uno a tre giorni ciascuno.

05 **Ventisei deviazioni** 30
Mezze giornate, soste e soste stagionali.

06 **Ventisette esperienze** 36
Ciascuno legato al luogo in cui si trova meglio.

07 **Quando andare** 41
Mese per mese, per fauna selvatica e condizioni meteorologiche.

08 **Organizza il viaggio** 42
Itinerari, ordine di prenotazione, budget, imballaggio.

Leggi le righe di stato. I parchi del Costa Rica chiudono per attività vulcanica, pioggia, manutenzione e protezione della fauna selvatica. Le note sullo "Stato attuale" fanno parte del consiglio, non sono scritte in piccolo.

Piccolo paese. Lunghe distanze.

La Costa Rica sembra compatta su una mappa, ma le strade di montagna, i passaggi in barca e la pioggia rendono i tempi di guida più lunghi di quanto suggeriscano i chilometri. Utilizza questa mappa per raggruppare luoghi, non per navigare.



Da non perdere (7) · Priorità (16) · Se il tempo (26) · SJO · San José/Alajuela · LIR · Liberia

Due gateway internazionali

SJO (San José/Alajuela) è la porta principale per Arenal, Monteverde, i Caraibi, la Valle Centrale e il sud. **LIR** (Liberia) è la porta migliore per Guanacaste, Nicoya e Rincón de la Vieja.

Tragitti approssimativi: SJO–La Fortuna 3 ore; LIR–La Fortuna 2,5 ore; LIR–Tamarindo 1–1,5 ore; SJO–Uvita 3,5–4 ore; SJO–Puerto Viejo 4–5 ore. Aggiungere 30-60 minuti in caso di pioggia, lavori stradali o soste.

Come raggruppare un viaggio

Anello Nord: Arenal → Monteverde → Rincón / Guanacaste. **Caraibi:** Tortuguero → Sarapiquí → Puerto Viejo. **Sud:** Uvita → Sierpe → Drake / Corcovado → Golfo Dulce.

Non provare ad attraversare il paese due volte in una settimana. Due basi a settimana sono una buona regola; tre è ambizioso; quattro è una vacanza in macchina.

Tutti i 23 posti chiave.

I sette posti imperdibili e i sedici prioritari, con i due numeri che contano di più quando si organizza un itinerario: quanto fermarsi e quando andare. Il soggiorno è un minimo suggerito, non un massimo; I "mesi migliori" sono una finestra a lungo termine, non una garanzia.

#	LUOGO	LIVELLO	SOGGIORNO	PERIODO MIGLIORE
01	**Vulcano Arenal e La Fortuna** Pianure settentrionali / Catena vulcanica centrale (Alajuela)	DA NON PERDERE	3–4 giorni	dicembre-aprile
02	**Foresta nebbiosa Monteverde-Santa Elena** Monti Tilarán (Puntarenas)	DA NON PERDERE	2–3 giorni	dicembre-aprile
03	**Parco Nazionale del Corcovado/Penisola di Osa** Pacifico meridionale/penisola di Osa	DA NON PERDERE	3–4 giorni	dicembre-aprile
04	**Parco Nazionale del Tortuguero** Caraibi settentrionali	DA NON PERDERE	2–3 giorni	Luglio-ottobre
05	**Cerro Chirripo** Massiccio di Talamanca (San Gerardo de Rivas)	DA NON PERDERE	3 giorni	dicembre-aprile
06	**Isla del Coco (Isola del Coco)** Pacifico orientale, al largo di Puntarenas	DA NON PERDERE	10-12 notti	giugno-novembre
07	**Canyon del Río Pacuare (2 giorni)** Versante caraibico / Turrialba–Siquirres	DA NON PERDERE	2 giorni/1 notte	dicembre-aprile
08	**Parco Nazionale Manuel Antonio** Pacifico centrale	PRIORITÀ	2–3 giorni	dicembre-aprile
09	**Vulcano Tenorio NP / Río Celeste** Pianure settentrionali (porta Bijagua)	PRIORITÀ	Mezza giornata–1 giorno	dicembre-aprile
10	**Parco Nazionale del Vulcano Poás** Valle Centrale (Alajuela)	PRIORITÀ	Mezza giornata	dicembre-aprile
11	**Parco Nazionale del Rincón de la Vieja** Guanacaste (ACG)	PRIORITÀ	1–2 giorni	dicembre-aprile
12	**Cahuita–Puerto Viejo (compreso Manzanillo/Gandoca)** Caraibi del Sud	PRIORITÀ	3–4 giorni	Febbraio-aprile · settembre-ottobre
13	**Parco Nazionale Uvita/Marino Ballena** Pacifico meridionale	PRIORITÀ	2–3 giorni	Luglio-aprile
14	**Mangrovie di Sierpe–Térraba** Pacifico meridionale (Sierpe)	PRIORITÀ	Mezza giornata	dicembre-aprile
15	**Golfo Dulce/Piedras Blancas** Pacifico meridionale	PRIORITÀ	2–3 giorni	dicembre-aprile
16	**Sarapiquí/La Selva** Pianure settentrionali (Heredia)	PRIORITÀ	2–3 giorni	dicembre-aprile
17	**Parco Nazionale Santa Rosa (ACG)** Guanacaste settentrionale	PRIORITÀ	1–2 giorni	dicembre-aprile
18	**Rifugio nazionale della fauna selvatica di Ostional** Penisola di Nicoya (a nord di Nosara)	PRIORITÀ	3–4 notti	Luglio-dicembre
19	**Isole Bat/Islas Murciélagos** Guanacaste settentrionale (area marina di Santa Rosa)	PRIORITÀ	1 giorno	Maggio-novembre
20	**San Gerardo de Dota/Los Quetzales** Massiccio di Talamanca (Valle del Savegre)	PRIORITÀ	1–2 giorni	Gennaio-giugno
21	**Rifugio Faunistico Caño Negro** Pianure settentrionali (Los Chiles)	PRIORITÀ	1 giorno	dicembre-aprile
22	**Pavoni** Pacifico meridionale (sponda meridionale del Golfo Dulce)	PRIORITÀ	3–5 giorni	aprile-ottobre
23	**Spiagge della penisola di Nicoya** Penisola di Nicoya/Guanacaste	PRIORITÀ	5–7 giorni	dicembre-aprile

03 · SETTE DA NON PERDERE

Vale il volo.

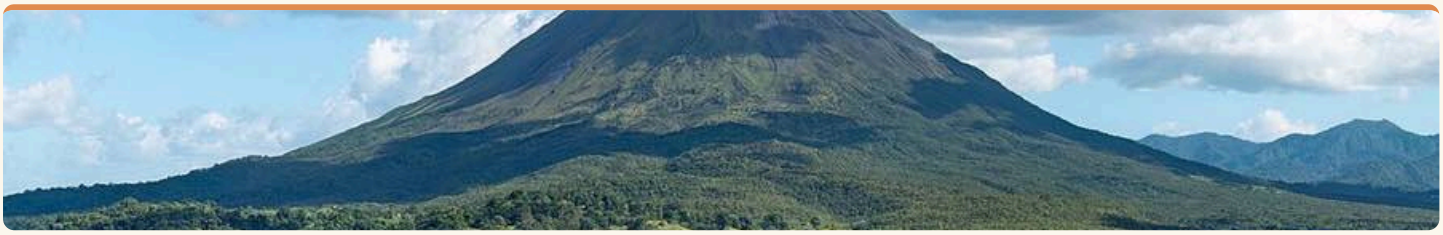
Queste sono le ancore: luoghi che da soli giustificano il viaggio internazionale. Non ti servono tutti e sette. Scegline uno o due, poi lascia che il resto del percorso segua la geografia.

Vulcano Arenal e La Fortuna · Foresta nebbiosa Monteverde–Santa Elena · Parco Nazionale Corcovado / Penisola di Osa · Parco Nazionale Tortuguero · Cerro Chirripó · Isla del Coco (Isola del Coco) · Canyon Río Pacuare (2 giorni)

Vulcano Arenal e La Fortuna

Pianure settentrionali / Catena vulcanica centrale (Alajuela)

Una valle con un vulcano da cartolina, sorgenti geotermiche, una cascata e una foresta pluviale. Il parco è un sentiero; il cluster è la ragione per venire.



Arenal dal lato della Fortuna. Il cono è spesso avvolto dalle nubi a metà mattinata.

Perché vale il viaggio

Il solo Parco Nazionale Arenal è una passeggiata sui campi di lava. La Fortuna aggiunge sorgenti termali, una cascata, ponti sospesi e passeggiate notturne nella foresta pluviale: quattro esperienze in un'unica base.

- **Quattro paesaggi, una valle.** Vulcano, sorgenti geotermiche, una cascata fluviale e foresta pluviale, il tutto entro 30 minuti da La Fortuna.
- **Niente lava, ancora iconica.** L'ultima attività magmatica si è conclusa nel 2010. Il disegno è il cono perfetto, i campi lavici del 1968 e le sorgenti termali; I sentieri della vetta e del Cerro Chato sono chiusi.
- **Facile da raggiungere, difficile da abbinare.** Circa 3 ore da SJO e 2,5 ore da LIR. Una prima tappa naturale prima di Monteverde o Río Celeste.

Cosa fare

Parco Nazionale del vulcano Arenal

2–3 ORE · FACILE · BIGLIETTO PER IL PARCO

Percorri le colate laviche del 1968 e cerca il cono tra le nuvole. I sentieri sono brevi; il vulcano spesso si nasconde a metà mattinata.

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Sorgenti termali

2–4 ORE · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

Sorgenti commerciali (Tabacón, Baldí, EcoTermales) rispetto a piscine libere lungo il fiume (El Choyín). Le molle commerciali sono più facili; quelli gratuiti sono più caldi e più locali.

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Cascata della Fortuna

2 ORE · 500 PASSI · ~US$20

Una cascata di 70 m con una piscina. Le scale sono ripide ma corte; andate presto per evitare gruppi di turisti.

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Ponti sospesi Mistico

2–3 ORE · FACILE · GUIDA OPZIONALE

Una rete di ponti sospesi attraverso la foresta pluviale secondaria; buono per famiglie e birdwatching. Mistico è il più conveniente; Monteverde è più selvaggia.

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	dicembre-aprile
Soggiorno	3–4 giorni
Dall'aeroporto	~3 ore / ~2,5 ore
Impegno	Medio-basso
Budget	Parcheggia US $ 16,95; sorgenti e tour extra.
Permesso	Nessuno

STATO ATTUALE

Nessuna colata lavica da ottobre 2010; I sentieri della vetta e del Cerro Chato sono chiusi a lungo termine.

PRENOTA IN ANTICIPO

Ingresso al parco	Primo slot; le viste sul vulcano sono migliori all'inizio.
Sorgenti termali	I pass giornalieri serali si esauriscono in alta stagione.

COSA AGGIUNGERE

Rio Celeste 1,5 ore

Un fiume blu e una cascata nel Parco Nazionale del Vulcano Tenorio. Una lunga mezza giornata da…

Foresta nebbiosa Monteverde-Santa Elena

Monti Tilarán (Puntarenas)

Una foresta nebbiosa sullo spartiacque continentale, dove gli alberi sono giardini e il tempo cambia di minuto in minuto. Vieni per la foresta, non per un quetzal garantito.



Perché vale il viaggio

Monteverde non è un parco. Si tratta di una cresta di foresta nebbiosa, due riserve separate, una comunità fondata dai quaccheri e un villaggio che ha trasformato la ricerca sulla chioma in un'economia turistica. La foresta è la ragione; la zip line è il vantaggio.

- **Foresta nebbiosa, non foresta pluviale.** Le foreste pluviali tropicali coprono meno dello 0,3% del territorio del pianeta. Monteverde ne tutela uno degli esempi più intatti: muschi, orchidee, bromeliacee e alberi che si abbeverano al…
- **Due riserve, due giorni diversi.** La Riserva Monteverde è la classica, con circuiti cronometrati e ponte sospeso. Santa Elena è più piccola, più alta, gestita dalla comunità e più tranquilla, con viste sull'Arenal nelle giornate limpide. Sono…
- **Il luogo di nascita del tour a vela, non della zip line.** Una zipline di ricerca è stata realizzata a La Selva nel 1979; il tour commerciale del baldacchino è stato sviluppato qui negli anni '90. L'affermazione è "turismo moderno", non "inventato..."

Cosa fare

Riserva della foresta nebbiosa di Monteverde

2–4 ORE · FACILE-MODERATO · PRENOTA UNO SLOT

La riserva protegge circa 4.100 ettari di foresta nebbiosa ed è aperta dalle 7:30 alle 4. Tre circuiti vanno dall'Essence Trail di 1,4 km al 4,1…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Riserva della foresta nebbiosa di Santa Elena

2-3 ORE · FACILE-MODERATO · ₡ 10.000

Una riserva di 310 ettari gestita dal liceo Santa Elena, sul versante caraibico dello spartiacque. È più piccolo e spesso più silenzioso…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Baldacchino/zipline

2–3 ORE · MEDIO · PRENOTARE IN ANTICIPO

Monteverde è il luogo in cui ha preso forma negli anni '90 il tour commerciale della tettoia. Operatori come Selvatura, Treetopia, 100% Aventura, Monteverde Extremo e The Original…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Ponti sospesi

1,5–3 ORE · FACILE · BIGLIETTO

Selvatura è dotata di una rete di otto ponti sospesi; La Sky Walk di Treetopia ne ha sei. Entrambi ti mettono a livello della vela senza imbracatura, il che rende...

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	dicembre-aprile
Soggiorno	2–3 giorni
Dall'aeroporto	~3–3,5 ore / ~4–4,5 ore
Impegno	Moderato
Budget	Prenota US $ 25-30; zipline e ponti extra.
Permesso	Nessuno

STATO ATTUALE

Gli avvistamenti di Quetzal non sono garantiti; San Gerardo de Dota è il sito più affidabile.

PRENOTA IN ANTICIPO

Riserva di Monteverde	Slot temporizzati; prenota online, prima navetta 7:30.
Santa Elena	L'autoguida non necessita di prenotazione; le guide prenotano in anticipo.

COSA AGGIUNGERE

Rio Celeste 2,5–3 ore

Un fiume blu e una cascata nel Parco Nazionale del Vulcano Tenorio. Una lunga deviazione da…

Corcovado e penisola di Osa

Pacifico meridionale/penisola di Osa

Una delle ultime grandi foreste pluviali di pianura sul lato pacifico dell'America centrale. Non lo attraversi; prendi una barca, cammini con una guida e dormi all'interno del parco se puoi.



Perché vale il viaggio

Corcovado non è un punto di vista. È una foresta pluviale funzionante delle dimensioni di un piccolo parco di campagna, con al centro una costa, una riserva marina e una stazione di ricerca. Il valore non è un animale; è quanti ne puoi vedere in un giorno.

- **Una delle foreste più fitte della terra.** Il parco tutela circa 42.570 ettari di territorio e 5.375 ettari di mare. SINAC lo descrive come contenente circa il 2,5% della biodiversità mondiale: quattro specie di scimmie, tapiri, are,...
- **Sirena è la stazione della fauna selvatica.** Sirena è l'unico settore con vitto e alloggio e la base migliore per l'alba e il tramonto. Il limite giornaliero è 366 (230 visitatori giornalieri, 105 notturni, 31…
- **La costa fa parte del parco.** Corcovado è foresta pluviale e spiaggia allo stesso tempo: il sentiero costiero di La Leona, le barche di Drake Bay e la barriera corallina di Isla del Caño. Puoi combinare la giungla, la stagione delle balene e lo snorkeling in…

Cosa fare

Stazione Sirena

2 GIORNI · GUIDATA · PRENOTA IN ANTICIPO

Sirena è la stazione che la maggior parte delle persone intende quando dice "Corcovado". Ha la più alta densità di fauna selvatica, gli unici letti, pasti e sentieri...

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Sentieri del fiume Claro

3–5 ORE · FANGOSO · GUIDA NECESSARIA

La rete di sentieri segue i fiumi e le antiche vie del legname attraverso la foresta primaria. È caldo, umido e spesso fangoso; la ricompensa è la possibilità...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Stazione San Pedrillo

7,5 H · GUIDATO · PRENOTA IN ANTICIPO

San Pedrillo è la gita di un giorno più semplice da Drake Bay: una barca di 45 minuti, un primo sentiero pianeggiante, una cascata e alcune delle più antiche...

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Isola del Caño

6 ORE · SNORKELING · PRENOTA IN ANTICIPO

Una piccola isola a circa 45 minuti di barca da Drake Bay, con barriera corallina, acqua limpida e due sessioni di snorkeling. Il tour GetYourGuide…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	dicembre-aprile
Soggiorno	3–4 giorni
Dall'aeroporto	5–6 ore
Impegno	Moderato-alto
Budget	Ingresso US$15/giorno; Pacchetti notturni Sirena da ~US$345.
Permesso	Guida autorizzata + permesso richiesto

STATO ATTUALE

Sirena 366/giorno; San Pedrillo 120; La Leona, Los Patos e El Tigre 80 ciascuno. Sirena, Los Patos e El Tigre chiudono in ottobre.

PRENOTA IN ANTICIPO

Guida/operatore	Prenota prima; la guida è obbligatoria.
Alloggio Sirena	Prenota letti e pasti con mesi di anticipo.

COSA AGGIUNGERE

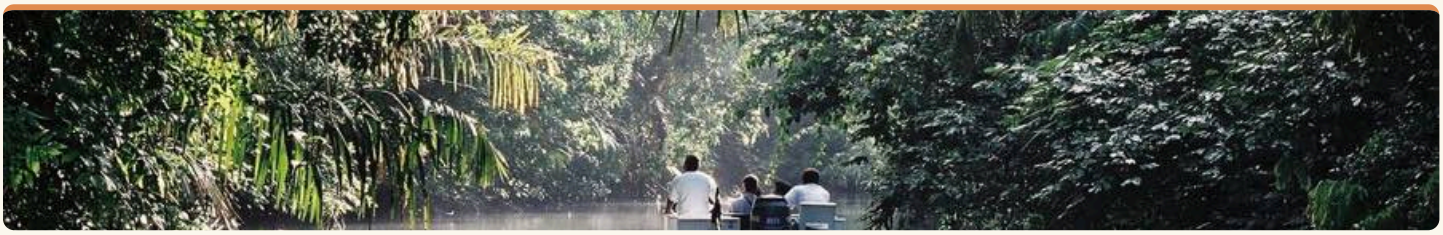
Golfo Dulce 2–2,5 ore

Un fiordo tropicale con delfini e acque tranquille. Una buona sosta di decompressione dopo il Corcovado,…

Parco Nazionale del Tortuguero

Caraibi settentrionali

Un labirinto senza strade di canali e foresta pluviale sulla costa caraibica e la più importante spiaggia di nidificazione delle tartarughe verdi dell'emisfero occidentale. Si arriva in barca; il villaggio non ha automobili.



Perché vale il viaggio

Tortuguero è due viaggi in uno: un safari sui canali attraverso la foresta allagata e una notte su una spiaggia dove nidificano. Né è possibile farlo in macchina, motivo per cui il posto sembra ancora una frontiera.

- **Le tartarughe arrivano a migliaia.** Tortuguero è la più grande colonia di tartarughe verdi dell'emisfero occidentale. Le tartarughe verdi nidificano da luglio a ottobre, con il picco in agosto-settembre; i liuto sbarcano da marzo a giugno. L'accesso notturno è consentito solo con...
- **I canali sono la strada.** Il parco protegge circa 76.937 ettari di canali, lagune e foresta pluviale. Non ci sono strade: si arriva in barca da La Pavona o con un piccolo aereo, e…
- **Un villaggio senza automobili.** Il villaggio di Tortuguero si trova su un banco di sabbia tra il canale e il mare. Le passerelle sostituiscono le strade, la Sea Turtle Conservancy spiega la ricerca e la stazione del parco è a...

Cosa fare

Giro in barca sui canali

2–3 ORE · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

Il tour standard percorre gli stretti canali del parco a bordo di una piccola barca, con una guida che scruta le rive alla ricerca di scimmie, bradipi, caimani, aironi...

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Kayak sui canali

2,5 ORE · FACILE-MODERATO · PRENOTA IN ANTICIPO

Una gita guidata in kayak copre meno distanza di una barca ma ti avvicina all'acqua e ai canali in cui un motore non può entrare.…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Tour notturno di nidificazione delle tartarughe

2 ORE · NOTTE · GUIDA AUTORIZZATA

Da luglio a ottobre, dopo il tramonto, le guide autorizzate accompagnano piccoli gruppi sulla spiaggia dei nidi. Aspetti finché non viene confermata una tartaruga, poi cammini...

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Passeggiata notturna nella foresta pluviale

2 ORE · NOTTE · PRENOTA IN ANTICIPO

La foresta dopo il tramonto è un ecosistema diverso: rane dagli occhi rossi, uccelli addormentati, serpenti, insetti e occasionalmente armadilli o formichieri. Funziona tutto l'anno e…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	Luglio-ottobre
Soggiorno	2–3 giorni
Dall'aeroporto	5–6 ore
Impegno	Basso-moderato
Budget	Ingresso extra; tariffe dei battelli pubblici limitate dal 1° luglio 2026; restare nel villaggio.
Permesso	Biglietto d'ingresso

STATO ATTUALE

Ultima barca intorno alle 16:30; le traversate in acque basse possono richiedere più tempo; passeggiate con le tartarughe solo con guide del parco o autorizzate.

PRENOTA IN ANTICIPO

Biglietto del parco	SINAC in linea; non venduto al cancello.
Barca	Confermare l'ultima partenza prima di prenotare un arrivo posticipato.

COSA AGGIUNGERE

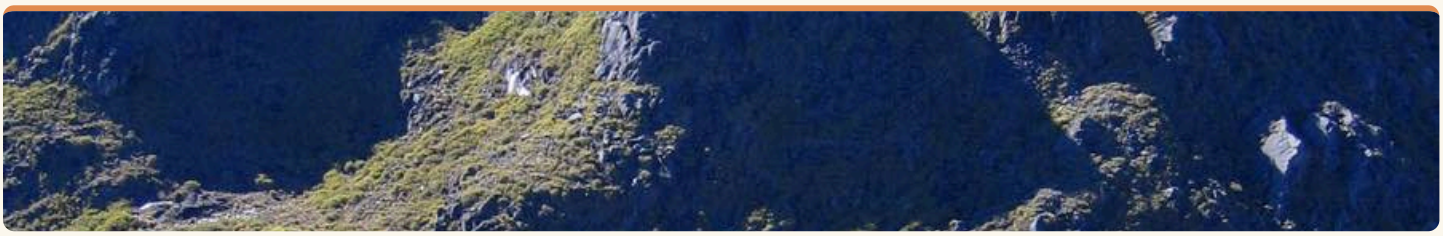
Pacuare 3–4 ore

Il prossimo grande fiume: rafting di classe III-IV e un canyon senza strade. Un'avventura naturale…

Cerro Chirripo

Massiccio di Talamanca (San Gerardo de Rivas)

La vetta più alta della Costa Rica con i suoi 3.820 m, raggiungibile con una salita di 14,5 km fino a un semplice rifugio di montagna e una passeggiata all'alba fino alla vetta dei due oceani. Questo è l'unico parco alpino tropicale del paese.



Perché vale il viaggio

Chirripó non è un vulcano e non è una spiaggia. È un paesaggio glaciale di laghi, guglie rocciose e páramo, con un sistema di permessi che mantiene la montagna tranquilla.

- **Il tetto della Costa Rica.** Con i suoi 3.820 m, il Cerro Chirripó è il punto più alto del paese e una delle vette più alte dell'America Centrale. In una mattina limpida la vetta sembra...
- **Un paesaggio glaciale.** Il parco protegge circa 50.150 ettari di foresta nebbiosa, foresta subalpina e páramo. Valli a forma di U, morene e laghi come Laguna Ditkevi sono reliquie dell'ultimo ghiaccio...
- **Una montagna con permessi controllati.** Solo circa 60 persone possono dormire a Base Crestones ogni notte. Ingresso e letti sono due prenotazioni separate e la finestra della stagione secca si esaurisce con mesi di anticipo.

Cosa fare

San Gerardo alla Base Crestones

14,5 KM · +2.000 M · 6–10 ORE

Il percorso standard inizia dalla stazione dei ranger di San Gerardo de Rivas (1.520 m) e sale attraverso la foresta nebbiosa fino alla Base Crestones (3.400…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Vertice all'alba

5,1 KM · +450 M · 2–3 ORE IN SALITA

Dal rifugio un sentiero di 5,1 km sale altri 450 m fino alla vetta. La maggior parte delle persone parte intorno alle 03:00 per raggiungere la cima per...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Campo base di Crestones

3.400 MQ · 60 POSTI LETTO · PRENOTA IN ANTICIPO

Base Crestones è l'unica sistemazione all'interno del parco: cuccette in dormitorio, docce fredde e una cucina di base. Non c'è né campeggio né villaggio;…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Laghi glaciali

VALLE DE LOS LAGOS · FACILE–MODERATO · GIORNO EXTRA

Con una seconda notte al rifugio si aprono i laghi e le valli secondarie: la Laguna Ditkevi, la valle di Morrenas e la cresta di Ventisqueros. Loro…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	dicembre-aprile
Soggiorno	3 giorni
Dall'aeroporto	3–4 ore
Impegno	Molto alto
Budget	Ingresso ~US$18 più 13% IVA; letti ~US $ 30-50.
Permesso	Permesso + Base letto Crestones

STATO ATTUALE

Circa 60 posti letto a notte, esauriti in poche ore in alta stagione; prenotare con circa sei mesi di anticipo; confermare con SICORE.

PRENOTA IN ANTICIPO

Autorizzazione SINAC	in linea; la stagione secca si esaurisce in poche ore.
Letto crestones	Prenotare con il Consorcio dopo il permesso.

COSA AGGIUNGERE

San Gerardo de Dota 2–3 ore

Paese di Quetzal in un'alta valle ricoperta di foresta nebbiosa. Una dolce sosta di recupero dopo Chirripó.

Isola del Cocco

Pacifico orientale, al largo di Puntarenas

Un'isola della foresta pluviale a 550 km al largo della costa del Pacifico, raggiungibile solo in crociera, con stazioni di pulizia degli squali martello e alcune delle immersioni per grandi animali più affidabili nel Pacifico orientale.



Perché vale il viaggio

Cocos non è una fermata sulla spiaggia. È un remoto parco nazionale e sito UNESCO dove le immersioni sono la ragione, la traversata è il prezzo e l'isola stessa è una fortezza ricoperta di foresta nebbiosa.

- **Un santuario degli squali.** Il parco protegge circa 199.790 ettari: 2.390 ettari di terra e 197.400 ettari di mare. Gli squali martello smerlati si radunano nelle stazioni di pulizia; squali seta, squali balena, squali tigre e squali giganti...
- **Un'isola della foresta pluviale.** Cocos sorge direttamente dal Pacifico tra foreste nebbiose, cascate e scogliere. Le baie di Chatham e Wafer sono gli unici ancoraggi facili e la stazione dei ranger è…
- **Crociera o niente.** Non ci sono alberghi, né gite di un giorno, né piste di atterraggio. Ogni visitatore arriva su una crociera autorizzata dopo una traversata di circa 36 ore e il numero dei subacquei è...

Cosa fare

La traversata di 36 ore

36 ORE · CROCIERA SUBACQUEA · OCEANO APERTO

La barca parte da Puntarenas e impiega circa 36 ore a tratta. Il primo e l'ultimo giorno sono una traversata in mare aperto: sonno, attrezzatura per l'attrezzatura, attenzione...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Squali martello e grandi pelagici

GIUGNO–NOVEMBRE · AVANZATO · CORRENTI

Gli squali martello smerlati si riuniscono nelle scuole presso le stazioni di pulizia come Bajo Alcyone, spesso in centinaia. Squali seta, squali pinna nera del reef, squali tigre, aquile di mare...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Condizioni della barriera corallina e delle immersioni

30–35 M · AOW + 50 IMMERSIONI · ASSICURAZIONE DAN

Quasi tutti i giorni si effettuano quattro immersioni dai tender, spesso profonde e quasi sempre in corrente. Gli operatori in genere richiedono Advanced Open Water e 50-100 immersioni registrate.…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

L'isola della foresta pluviale

2.390 ETTARI · ATTERRAGGIO · SCORTA RANGER

Tra un'immersione e l'altra, a volte le barche approdano a Chatham o Wafer Bay per una passeggiata guidata dai ranger. L'isola è ripida, bagnata e ricoperta di foresta nebbiosa,...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	giugno-novembre
Soggiorno	10-12 notti
Dall'aeroporto	2 ore + 36 ore
Impegno	Immersione avanzata
Budget	Crociera subacquea da 6.000 a 8.500 USD; tariffa del parco ~US $ 554.
Permesso	Organizzato dall'operatore di liveaboard

STATO ATTUALE

Solo crociere autorizzate; niente alloggio e niente gite di un giorno; nel 2026 si applica un supplemento carburante.

PRENOTA IN ANTICIPO

Crociera subacquea	6-12 mesi a venire; alta stagione più a lungo.
Certificazione	AOW e recenti immersioni registrate.

COSA AGGIUNGERE

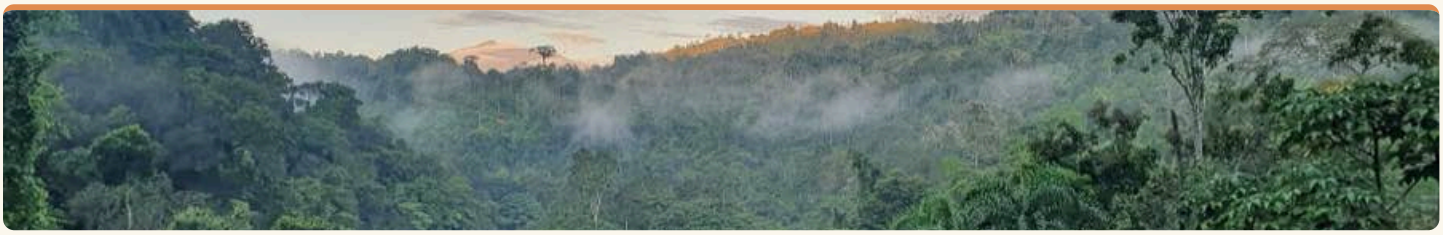
Corcovado — 5-6 ore + barca

Il contrappunto della foresta pluviale a Cocos: barche, sentieri e fauna selvatica invece dell'acqua blu.

Canyon del Rio Pacuare

Versante caraibico / Turrialba–Siquirres

Due giorni, un canyon senza strade e le migliori rapide del Costa Rica. Una gita di un giorno ti dà un assaggio; la corsa notturna è la cosa reale.



Perché vale il viaggio

Il Pacuare non è un fiume che si passa davanti. Attraversa un canyon della foresta pluviale senza accesso stradale e l'unico modo per vederne la parte migliore è dormire al suo interno. Ecco perché la ragione per venire è la corsa di due giorni e non la gita di un giorno.

- **Un canyon in cui non puoi entrare.** Circa 36 km di fiume, oltre 38 rapide e cascate con nome che cadono direttamente nel canale. Nessuna strada segue il tratto buono; il fiume è la strada.
- **Due giorni è l'unità.** Una gita di un giorno copre una breve sezione inferiore. La corsa notturna aggiunge il canyon superiore, un rifugio sul fiume e una seconda mattinata sull'acqua: l'intero arco di...
- **Classe III-IV, non solo per esperti.** Le guide commerciali si occupano della lettura; devi nuotare, remare a comando ed essere a tuo agio nell'acqua mossa. I livelli dell'acqua cambiano la difficoltà più dell'esperienza.

Cosa fare

La corsa di due giorni

2 GIORNI · III-IV · PRENOTARE IN ANTICIPO

Il viaggio standard di due giorni inizia vicino a Turrialba, fa rafting nel canyon superiore fino a un lodge lungo il fiume, quindi termina con le rapide inferiori il giorno successivo. Operatori…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Canyon superiore

GIORNO 1 · MURI DELLA FORESTA PLUVIALE · CASCATE

Il primo giorno è il motivo per cui esiste il viaggio: una stretta valle boscosa, cascate su entrambe le pareti e rapide che continuano ad arrivare. Il fiume…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Rapide inferiori

GIORNO 2 · 38+ RAPIDE · GRANDI ACQUE

Il secondo giorno mette insieme le rapide più conosciute, con acque bianche più continue e meno pause. Le guide leggono la riga; i canoisti seguono i comandi. Esso…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Sosta della cascata

BREVE SOSTA · NUOTO · NESSUN SENTIERO

La maggior parte dei viaggi si ferma a una cascata laterale per una breve arrampicata e una nuotata. Non è un'escursione; fa freddo, è rumoroso...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	dicembre-aprile
Soggiorno	2 giorni/1 notte
Dall'aeroporto	~2,5–3 ore
Impegno	Moderato-alto
Budget	Circa 300–525 USD a persona, pasti, alloggio e attrezzatura inclusi.
Permesso	Nessuno

STATO ATTUALE

L'età minima è solitamente 12 anni; i livelli dell'acqua possono modificare percorsi e limiti di età.

PRENOTA IN ANTICIPO

Corsa di due giorni	Prenota 2-4 settimane in anticipo; confermare il lodge e i pasti.
Livello dell'acqua	Chiedere 48 ore prima; può cambiare il percorso.

COSA AGGIUNGERE

Turrialba 1–1,5 ore

La base del rafting e una città di caffè/vulcano. Il vulcano stesso è spesso chiuso; utilizzare…

04 · SEDICI PRIORITÀ

Prendi tempo.

Da uno a tre giorni ciascuno, oppure il fulcro di un percorso regionale. Non si tratta di premi di consolazione: diversi sono il miglior motivo per visitare la propria parte del Paese. Aggiungili quando accorciano un trasferimento o approfondiscono una regione in cui ti trovi già.

Parco Nazionale Manuel Antonio · Parco Nazionale del Vulcano Tenorio / Río Celeste · Parco Nazionale del Vulcano Poás · Parco Nazionale Rincón de la Vieja · Cahuita–Puerto Viejo (incl. Manzanillo/Gandoca) · Parco Nazionale Uvita/Marino Ballena · Mangrovie Sierpe–Térraba · Golfo Dulce / Piedras Blancas · Sarapiquí / La Selva · Parco Nazionale Santa Rosa (ACG) · Rifugio Nazionale della Fauna Selvatica di Ostional · Isole Bat / Isole Murciélagos · San Gerardo de Dota / Los Quetzales · Rifugio faunistico Caño Negro · Pavones · Spiagge della penisola di Nicoya

Manuel Antonio

Pacifico centrale

Il posto più semplice in Costa Rica per vedere un bradipo al mattino e nuotare in una spiaggia da cartolina nel pomeriggio. Foresta pluviale, fauna selvatica e calde acque del Pacifico in un piccolo parco.



Perché vale il viaggio

Manuel Antonio è il parco più visitato del paese per un motivo: è piccolo, accessibile e insolitamente ricco di fauna selvatica. Il compromesso è la folla e un rigido sistema di ingresso.

- **Foresta che termina al mare.** Il parco protegge una zona di foresta tropicale umida, mangrovie e habitat marino attorno a quattro spiagge. I sentieri partono dall'ingresso fino ai belvedere e alle calette, così puoi…
- **Fauna selvatica all'altezza degli occhi.** Bradipi, cebi dalla faccia bianca, scimmie urlatrici e scoiattolo, iguane e procioni sono una routine. Una guida naturalista trova molto più di una passeggiata autoguidata, soprattutto nelle prime due ore…
- **Facile, ma non casuale.** Si trova a 2,5-3 ore da San José ed è vicino a Quepos, il che la rende una tappa che richiede poco sforzo. L'ingresso è a tempo, i biglietti sono solo online e il parco chiude...

Cosa fare

Parco nazionale e fauna selvatica

2–3 ORE · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

Una passeggiata guidata dall'ingresso principale copre i sentieri pianeggianti nel bosco, la fauna selvatica e la storia del parco. Bradipi, cappuccini, scimmie urlatrici…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Spiaggia Manuel Antonio

MEZZA GIORNATA · FACILE · BIGLIETTO PER IL PARCO

La spiaggia più famosa del parco si trova alla fine della rete di sentieri: sabbia chiara, acqua calma e foresta proprio dietro di essa. È un…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Catamarano e snorkeling

3,5–4 ORE · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

Una gita in catamarano è il modo più semplice per vedere la costa, fare snorkeling in una baia riparata e pranzare senza pianificare un'escursione. Esso…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Kayak di mangrovie

2 ORE · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

I canali di mangrovie intorno all'isola di Damas sono pianeggianti, ombreggiati e pieni di uccelli, granchi e occasionalmente scimmie. Un kayak guidato si muove abbastanza lentamente da...

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	dicembre-aprile
Soggiorno	2–3 giorni
Dall'aeroporto	2,5–3 ore
Impegno	Basso
Budget	Adulto straniero US$ 18,08 tasse incluse.
Permesso	Biglietto + ingresso a tempo

STATO ATTUALE

Aperto da mercoledì a lunedì 07:00 – 16:00 (ultimo ingresso 15:00), chiuso martedì; le cifre 600/800 si riferiscono alla capacità simultanea nel parco, non ai limiti di biglietti giornalieri.

PRENOTA IN ANTICIPO

Biglietto del parco	SINAC solo online; nessuna vendita al dettaglio.
Martedì	Parco chiuso; pianificare intorno ad esso.

COSA AGGIUNGERE

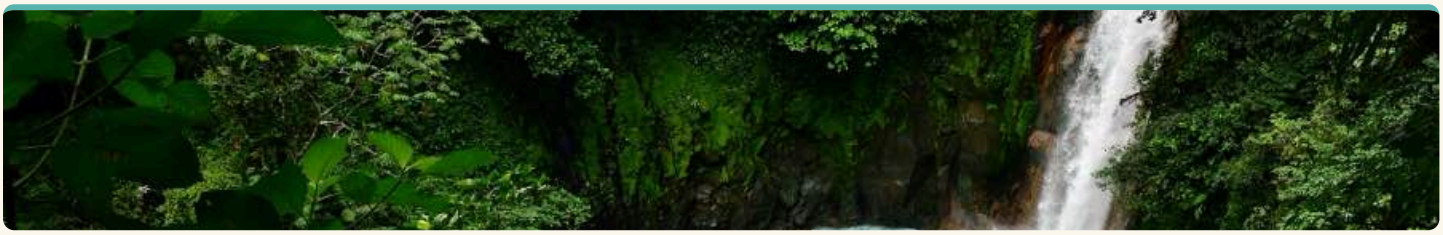
Uvita 1,5–2 ore

Il banco di sabbia della coda di balena e le due stagioni delle megattere. La prossima spiaggia naturale si ferma a sud.

Vulcano Tenorio e Río Celeste

Pianure settentrionali (porta Bijagua)

Un fiume blu latte, una cascata e un breve sentiero nella foresta pluviale. Vieni per il colore, non per una nuotata, e controlla se le cascate inferiori sono aperte.



Perché vale il viaggio

Río Celeste non è una sorgente termale né un filtro. Il blu lattiginoso deriva da particelle minerali sospese nell'acqua. Il parco è piccolo, il sentiero è breve e il colore è la ragione per venire.

- **Il colore è reale.** Le particelle di silicato di alluminio diffondono la luce nell'acqua, producendo il blu. È più forte nella stagione secca; dopo forti piogge il fiume può diventare marrone.
- **Un breve sentiero, non una lunga camminata.** La passeggiata principale dura circa 3-4 ore andata e ritorno, con fango, gradini e una cascata. Le scale inferiori della cascata sono parzialmente chiuse dal 2025; controlla prima di te...
- **Abbinalo a Bijagua.** Il villaggio di passaggio dispone di alloggi, passeggiate notturne e una ragionevole possibilità di vedere il tapiro di Baird. Tratta Río Celeste come una gita notturna, non come una frettolosa gita di un giorno da…

Cosa fare

Cascata del Rio Celeste

3–4 H · PASSAGGI · CONTROLLARE LO STATO

La cascata è l'immagine a cui tutti vengono: una tenda bianca che cade in una piscina blu latte. La piattaforma panoramica inferiore è stata parzialmente chiusa…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Il fiume azzurro

3–4 ORE · FACILE-MODERATO · NON NUOTARE

Il sentiero segue il fiume attraverso la foresta pluviale, con diversi punti panoramici e un tratto di sorgenti termali gorgoglianti. Non è consentito fare il bagno all'interno del parco;…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Tubazione del fiume

2 ORE · FACILE-MODERATO · PRENOTA IN ANTICIPO

Fuori dal parco, gli operatori organizzano viaggi in gommone sul basso Río Celeste, attraverso un mix di rapide e piscine tranquille. È il più…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Passeggiata notturna a Bijagua e tapiro

2 ORE · NOTTE · PRENOTA IN ANTICIPO

Bijagua è il villaggio di servizio per il Río Celeste e la base per le passeggiate notturne nella Valle del Tapiro. Il tapiro di Baird è il premio; rane, insetti e…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	dicembre-aprile
Soggiorno	Mezza giornata–1 giorno
Dall'aeroporto	~2,5 ore
Impegno	Moderato
Budget	Circa 13,56 dollari USA; limite giornaliero 1.200.
Permesso	Biglietto

STATO ATTUALE

Le scale della cascata inferiore sono semichiuse dal 13 giugno 2025 e rimangono intermittenti nel 2026; è vietato nuotare.

PRENOTA IN ANTICIPO

Biglietto del parco	in linea; ultimo ingresso 14:00.
Loggia Bijagua	Prenota una notte se vuoi la passeggiata notturna.

COSA AGGIUNGERE

Caño Negro 1,5–2 ore

Una zona umida di Ramsar con jabiru, spatole e caimani. Meglio nella stagione secca; un…

Vulcano Poás

Valle Centrale (Alajuela)

Uno dei crateri vulcanici più grandi del mondo, con un lago acido, una foresta nebbiosa e un sentiero asfaltato fino al bordo. È il grande vulcano più facile del Costa Rica: quando la montagna è aperta e le nuvole restano lontane.



Perché vale il viaggio

Poás non è un'escursione. È una breve passeggiata asfaltata fino al bordo di un cratere largo 1,5 km, con foresta nebbiosa e campagna del caffè durante la salita. Il problema è che la montagna è attiva e le regole possono cambiare.

- **Uno dei crateri più grandi.** Il cratere principale è largo circa 1,5 km e profondo 300 m, con sul fondo un lago turchese iperacido. È uno degli attivi più accessibili…
- **Foresta nuvolosa in alto.** Il parco si trova a circa 2.700 m, dove foreste di elfi, gunnera e colibrì sostituiscono le pianure tropicali. Anche se il cratere è annebbiato, il sentiero e il visitatore...
- **Un vulcano attivo con regole.** Dopo l'eruzione dell'agosto 2026, il parco ha dimezzato la sua capacità giornaliera, ha reso obbligatori i caschi e ha limitato il punto di vista a 56 persone per 20 minuti. Controlla lo stato su...

Cosa fare

Punto di vista del cratere principale

1–1,5 H · FACILE · BIGLIETTO A TEMPO

Un sentiero pianeggiante e asfaltato di 600 m conduce dal centro visitatori al bordo del cratere. Ottieni fino a 20 minuti al punto di vista,…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Sentiero della Sombrilla de Pobre

1–2 ORE · FACILE–MODERATO · CASCO

Il secondo sentiero aperto si snoda attraverso la foresta nebbiosa degli elfi sopra il cratere, con gunnera, bromeliacee e uccelli. È breve ma esposto e spesso...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Visita alla fattoria del caffè

2–5 ORE · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

I pendii di Alajuela e Poás coltivano alcuni dei caffè più famosi del paese. Le visite guidate alla fattoria spiegano il processo dal chicco alla tazza, includono una degustazione e spesso aggiungono...

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Giardini delle cascate di La Paz

MEZZA GIORNATA · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

La Paz è un parco naturale privato sulla strada Vara Blanca: una catena di cascate, un sentiero nella foresta nebbiosa, una voliera e una farfalla...

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	dicembre-aprile
Soggiorno	Mezza giornata
Dall'aeroporto	1,5 ore
Impegno	Basso
Budget	Ingresso extra; prenotazione on-line obbligatoria.
Permesso	Biglietto + ingresso a tempo

STATO ATTUALE

Dopo l'eruzione del 27 agosto 2026: 1.064 limite giornaliero; punto di vista limitato a 56 persone ogni 20 minuti; casco obbligatorio sul percorso principale; Laguna Botos chiusa; ultimo ingresso 14:00.

PRENOTA IN ANTICIPO

Biglietto del parco	SINAC solo online; nessuna vendita al dettaglio.
fascia oraria 8:00	Le migliori probabilità per un cratere limpido.

COSA AGGIUNGERE

Arenal 2,5–3 ore

L'altro vulcano classico, con sorgenti termali e un lago. Una tappa successiva naturale.

PRIORITÀ 04

DICEMBRE-APRILE

Rincón de la Vieja

Guanacaste (ACG)

Un parco vulcanico carrabile con fango ribollente, sfiati di vapore, cascate e sorgenti termali. Il cratere è chiuso; la valle geotermica è la ragione per venire.



Perché vale il viaggio

Rincón de la Vieja non è un'escursione al cratere. Il cratere attivo è stato chiuso dal 2011, ma il settore inferiore di Las Pailas ti mette accanto a vasi di fango bollente, fumarole e terreno fumante in un circuito breve e facile.

- **Vasi di fango e fumarole.** Il circuito di Las Pailas di 3 km attraversa fango bollente, piscine di acqua calda, prese d'aria di vapore e un mini cono vulcanico. È uno dei paesaggi geotermici più accessibili…
- **Cascate e sorgenti termali.** Oropendola, La Cangreja e La Leona sono le aggiunte alla cascata; Il Río Negro e le sorgenti termali private sono il luogo in cui ti immergerai dopo. Alcuni sono all'interno del parco, altri...
- **Un vulcano attivo con regole.** Il sentiero del cratere è chiuso e il vulcano ha avuto più di 100 eruzioni di vapore nel 2026. Las Pailas e i sentieri delle cascate solitamente rimangono aperti, ma l'accesso può…

Cosa fare

Giro di Las Pailas

3 KM · FACILE–MEDIO · BIGLIETTO PER IL PARCO

Il percorso circolare è la passeggiata caratteristica del parco: vasche di fango, fumarole, piscine termali e un piccolo cono vulcanico, il tutto in circa due ore. Il terreno…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Oropendola e Río Negro

MEZZA GIORNATA · MODERATO · PRENOTA IN ANTICIPO

Oropendola è una cascata di 25 m in un canyon fuori dal parco nazionale, solitamente abbinata alle sorgenti termali del Río Negro. La combinazione è…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Avventura Guachipelín

GIORNATA INTERA · MODERATO · PRENOTA IN ANTICIPO

Guachipelín è il centro dell'avventura sul lato della Liberia: zipline, ponti sospesi, tubing fluviali, equitazione e sorgenti termali, spesso venduti come multi-attività...

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Cascata della Leona

3–5 H · MODERATO · PRENOTARE IN ANTICIPO

La Leona è una cascata di slot canyon con una piscina turchese, raggiungibile tramite un sentiero accidentato e una breve nuotata o guado. È fuori…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	dicembre-aprile
Soggiorno	1–2 giorni
Dall'aeroporto	1–1,5 ore
Impegno	Moderato
Budget	Ingresso extra; le sorgenti termali e i bagni di fango costano di più.
Permesso	Biglietto

STATO ATTUALE

Sentiero dei crateri chiuso dal 2011; Nel periodo luglio-settembre 2026 sono state registrate 249 eruzioni freatiche e il livello di allerta è stato abbassato il 30 ottobre; controllare SINAC e OVSICORI prima del viaggio.

PRENOTA IN ANTICIPO

Biglietto del parco	SINAC solo online; nessuna vendita al dettaglio.
Lunedì	Las Pailas è chiuso.

COSA AGGIUNGERE

Arenal 2,5–3 ore

L'altro vulcano classico, con sorgenti termali e un lago. Una tappa successiva naturale...

Cahuita e Puerto Viejo

Caraibi del Sud

Il lato caraibico del Costa Rica: una barriera corallina raggiungibile a piedi, un sentiero nel parco nazionale attraverso la foresta pluviale, surf a Puerto Viejo e un ritmo più lento, afro-caraibico.



Perché vale il viaggio

I Caraibi meridionali non sono il Pacifico. Il cibo, la lingua e la musica sono diversi, la barriera corallina è protetta e il ritmo è più lento. Cahuita e Puerto Viejo formano una coppia naturale.

- **Barriera corallina e foresta pluviale lungo un unico sentiero.** Il Parco Nazionale di Cahuita protegge circa 1.102 ettari di territorio e 23.290 ettari di area marina, inclusa una delle barriere coralline meglio sviluppate dei Caraibi costaricani. Un…
- **Una cultura caraibica distinta.** Questo è il cuore della comunità afro-caraibica del Costa Rica: inglese creolo, riso al cocco, reggae e una storia che attraversa le economie delle banane e del cacao.
- **Due basi, due mood.** Cahuita è tranquilla e incentrata sul parco; Puerto Viejo offre surf, ristoranti e vita notturna. Manzanillo e Gandoca, 30 minuti a sud, sono più selvagge e meno sviluppate.

Cosa fare

Parco Nazionale di Cahuita

2–4 ORE · FACILE · INGRESSO AL PARCO

Il sentiero costiero pianeggiante va da Kelly Creek nel villaggio di Cahuita a Puerto Vargas, con accesso alla spiaggia, foresta pluviale, bradipi, scimmie e granchi. È…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Snorkeling sulla barriera corallina

2–3 ORE · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

Lo snorkeling è consentito solo nelle aree designate e, in pratica, con una guida certificata. I tour in barca ti posizionano sopra il corallo piuttosto che…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Surf a Puerto Viejo

MEZZA GIORNATA · MEDIO · CITTÀ DEL SURF

Puerto Viejo è la base del surf dei Caraibi: Salsa Brava è un serio reef break per surfisti esperti, mentre Playa Cocles e Playa Chiquita hanno…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Manzanillo e Gandoca

MEZZA GIORNATA · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

A sud di Puerto Viejo, la strada termina a Manzanillo e al Rifugio Faunistico Gandoca-Manzanillo. La barriera corallina è in buone condizioni, la spiaggia è tranquilla,…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	settembre-ottobre
Soggiorno	3–4 giorni
Dall'aeroporto	4–5 ore
Impegno	Basso
Budget	Ingresso a Cahuita extra; le lezioni di immersioni e surf costano di più.
Permesso	Biglietto per il parco Cahuita

STATO ATTUALE

L'ingresso al Parco Nazionale di Cahuita è a pagamento; Manzanillo e Gandoca sono aree protette separate.

PRENOTA IN ANTICIPO

Fare snorkeling	Le gite mattutine e le giornate tranquille si riempiono per prime.
Ingresso al parco	Donazione a Kelly Creek; tassa a Puerto Vargas.

COSA AGGIUNGERE

Tortuguero 2,5–3 ore

Spiagge delle tartarughe e foresta pluviale del canale. Prosegui verso nord invece di tornare indietro verso San José.

Uvita & Marino Ballena

Pacifico meridionale

Un parco marino con un banco di sabbia a forma di coda di balena e megattere provenienti da entrambi gli emisferi. Uvita è il raro luogo in cui il calendario della fauna selvatica si svolge quasi tutto l'anno.



Perché vale il viaggio

Marino Ballena è il primo parco nazionale marino della Costa Rica e uno dei pochi luoghi in cui le megattere provenienti da entrambi gli emisferi settentrionale e meridionale si riproducono nella stessa baia. La coda della balena è la cartolina; l'acqua è la ragione.

- **Balene di entrambi gli emisferi.** Le megattere meridionali arrivano da luglio a novembre, con un picco in agosto-ottobre. Le megattere settentrionali arrivano da dicembre ad aprile, con un picco da gennaio a marzo. Maggio-giugno è il divario tra le popolazioni.
- **La coda della balena.** Il tombolo di Punta Uvita è un banco di sabbia che appare con la bassa marea e curva a forma di pinna di balena. La passeggiata dall'ingresso Uvita…
- **Un parco marino, non solo una spiaggia.** Il parco protegge diversi chilometri di costa, una barriera corallina e acque libere utilizzate da delfini, tartarughe, razze e balene in migrazione. È anche un esempio funzionante di attività locale...

Cosa fare

Osservazione delle balene

3–4 ORE · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

Le barche partono da Bahía Uvita per un viaggio al largo di 3-4 ore, solitamente con una sosta per lo snorkeling. In alta stagione, madri e vitelli sono comuni;…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

La coda della balena

2–3 ORE · FACILE · BASSA MAREA

Entra nel settore Uvita, cammina verso sud lungo la spiaggia e fuori sul banco di sabbia quando la marea scende. La forma è visibile solo...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Snorkeling sull'isola di Caño

GIORNATA INTERA · MODERATO · PRENOTA IN ANTICIPO

Una gita di un giorno a Isla del Caño combina una traversata in barca, due soste per lo snorkeling e tempo in spiaggia. La barriera corallina dell'isola è più chiara del...

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Gita di un giorno al Corcovado

8–12 H · MODERATO · PRENOTARE IN ANTICIPO

Uvita è abbastanza a sud da poter raggiungere in barca i settori San Pedrillo o Sirena del Corcovado in una lunga giornata. È un assaggio di…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	Luglio-novembre
Soggiorno	2–3 giorni
Dall'aeroporto	3,5–4 ore
Impegno	Basso
Budget	Ingresso circa US $ 6,78; gite alle balene extra.
Permesso	Biglietto

STATO ATTUALE

Gli avvistamenti di balene non sono garantiti e i viaggi vengono annullati in caso di mare mosso; il banco di sabbia dipende dalle maree.

PRENOTA IN ANTICIPO

Barca della balena	Le gite mattutine si riempiono per prime in alta stagione.
Biglietto del parco	Acquista alla porta di Uvita; nessuna prenotazione online.

COSA AGGIUNGERE

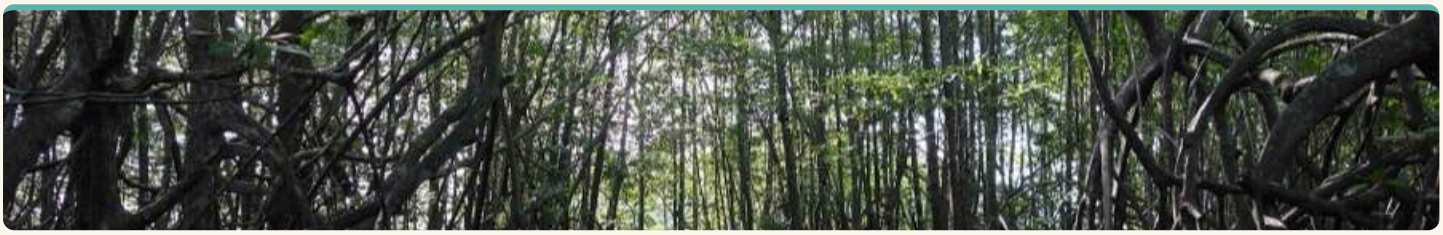
Manuel Antonio 1,5–2 ore

Il parco più semplice tra foresta pluviale e spiaggia. Un buon contrasto se Uvita si sente troppo silenzioso.

Mangrovie di Sierpe–Térraba

Pacifico meridionale (Sierpe)

Il più grande sistema di mangrovie sulla costa pacifica dell'America centrale: un labirinto di canali di marea, fauna selvatica e la rotta in barca per Drake Bay.



Perché vale il viaggio

Sierpe non è una fermata sulla spiaggia. È un estuario funzionante e la porta meridionale del Corcovado e della Baia di Drake, con la fauna selvatica concentrata lungo i canali di marea.

- **La più grande mangrovia del Pacifico.** La zona umida di Térraba-Sierpe copre circa 26.800 ettari ed è stata dichiarata sito Ramsar nel 1995. È il più grande sistema di mangrovie sulla sponda pacifica dell'America centrale.
- **Fauna selvatica sull'acqua.** Nei tour in barca si trovano scimmie, coccodrilli, caimani, bradipi, aironi, martin pescatori e rapaci. Gli animali sono abituati a rallentare le barche, ma la conoscenza locale della guida è ciò che rende speciale il viaggio.
- **Il collegamento con Drake Bay.** La foce del fiume è l'inizio del percorso in barca verso Drake Bay e Corcovado. Molti viaggiatori utilizzano Sierpe come sosta di mezza giornata per la fauna selvatica lungo la strada verso sud.

Cosa fare

Giro in barca sulle mangrovie

3 ORE · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

Piccole imbarcazioni percorrono i canali di marea con una guida locale, fermandosi per scimmie, coccodrilli e uccelli. Il percorso dipende dalla marea e...

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Avvistamento della fauna selvatica

2–4 ORE · FACILE · LA GUIDA AIUTA

L'estuario è un vivaio per pesci e uccelli, e gli alberi sono pieni di scimmie e iguane. I coccodrilli sono comuni sui terreni fangosi...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Kayak di mangrovie

3 ORE · MODERATO · PRENOTA IN ANTICIPO

Un kayak entra in canali più piccoli ed è più silenzioso di un motoscafo. È una mezza giornata più lunga e più fisica, che di solito inizia vicino a Sierpe o...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Corcovado via Sierpe

GIORNATA INTERA · MODERATO · PRENOTA IN ANTICIPO

Sierpe è una delle porte d'accesso alla stazione Sirena del Corcovado. La giornata è lunga e dipende dal tempo, ma aggiunge una seria foresta pluviale a...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	dicembre-aprile
Soggiorno	Mezza giornata
Dall'aeroporto	4 ore
Impegno	Basso
Budget	Giri in barca circa US$ 60–90 a persona.
Permesso	Giro in barca

STATO ATTUALE

Le maree determinano il percorso; i livelli dell'acqua nella stagione delle piogge cambiano alcuni canali.

PRENOTA IN ANTICIPO

Barca	Le gite mattutine sono le migliori; prenotare un giorno prima.
Marea	Chiedi quali canali sono aperti.

COSA AGGIUNGERE

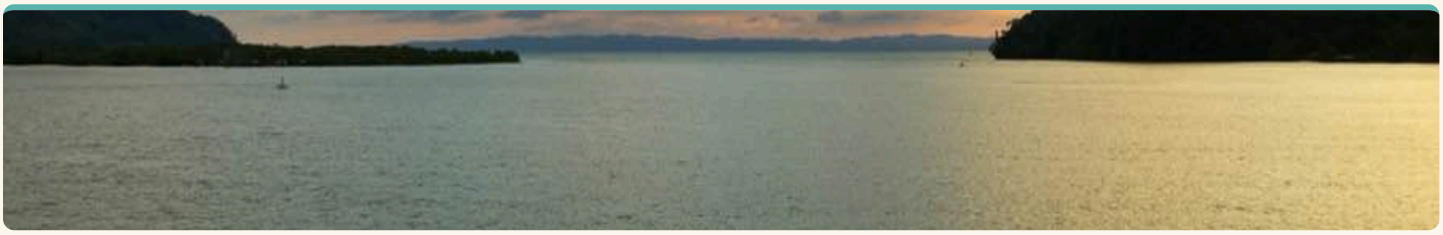
Corcovado — 1 ora in barca

La principale destinazione della foresta pluviale; Sierpe è una delle porte d'accesso in barca a Sirena.

Golfo Dulce

Pacifico meridionale

Uno dei pochi fiordi tropicali al mondo: un golfo profondo e tranquillo con delfini residenti, megattere stagionali e foresta pluviale che scende fino all'acqua.



Perché vale il viaggio

Golfo Dulce non è l'evento principale dell'Osa, ed è questo il punto. È una sosta lenta e incentrata sull'acqua, in cui la fauna selvatica si trova nel golfo anziché su un sentiero.

- **Un raro fiordo tropicale.** Il golfo taglia in profondità la costa, con ripide coste boscose e acque calme. È uno dei pochi fiordi tropicali al mondo e un…
- **Delfini e balene.** Sono residenti i delfini tursiopi e quelli maculati; le megattere transitano in entrambe le stagioni. Gli avvistamenti non sono mai garantiti, ma il golfo è un serio corridoio marino.
- **Foresta pluviale al confine.** Il Parco Nazionale Piedras Blancas protegge la foresta pluviale di pianura attorno al golfo. È più tranquillo e meno visitato del Corcovado, con buon birdwatching e piccoli lodge.

Cosa fare

Tour in barca con delfini e balene

3–4 ORE · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

Le barche partono da Puerto Jiménez o Golfito per qualche ora nel golfo, alla ricerca dei delfini residenti e, in stagione, delle megattere. L'acqua…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Kayak e bioluminescenza

3,5 H · MEDIO · PRENOTA IN ANTICIPO

Un kayak guidato esce nel tardo pomeriggio e ritorna dopo il tramonto, quando la bioluminescenza può illuminare l'acqua. È un posto tranquillo,…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Immersioni a Golfito

MEZZA GIORNATA · CERTIFICATO · PRENOTA IN ANTICIPO

Golfito offre immersioni su relitti e barriere coralline all'interno del golfo, con condizioni più tranquille rispetto alle montagne sottomarine al largo. È adatto ai subacquei certificati che desiderano un facile...

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Stagione delle megattere

STAGIONALE · BARCA · FORTUNA

Le megattere attraversano il golfo in entrambe le finestre migratorie, solitamente luglio-ottobre e dicembre-aprile. Non sono residenti, quindi gli avvistamenti sono un vantaggio piuttosto che...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	dicembre-aprile
Soggiorno	2–3 giorni
Dall'aeroporto	5–6 ore
Impegno	Basso-moderato
Budget	Barche e alloggio extra; più economico dell'Osa orientale.
Permesso	Nessuno

STATO ATTUALE

Le registrazioni degli squali balena sono sporadiche; non aspettarti di nuotare con loro.

PRENOTA IN ANTICIPO

Barca	Le partenze mattutine sono più tranquille.
Immersione	Portare certificazione e giornale di bordo.

COSA AGGIUNGERE

Corcovado — 1–2 ore + barca

La grande foresta pluviale; Puerto Jiménez è la porta d'accesso a La Leona e Carate.

Sarapiquí e La Selva

Pianure settentrionali (Heredia)

Una foresta pluviale funzionante: La Selva è una stazione di ricerca, non un parco divertimenti. Vieni per gli uccelli, le passeggiate notturne, il cioccolato e un fiume che scorre davvero.



Perché vale il viaggio

Sarapiquí non è la foresta pluviale da cartolina con cascate e panorami vulcanici. È una foresta umida di pianura con una stazione di ricerca al centro, e il valore è la densità: uccelli, rane, formiche, cacao e un fiume su cui si può fare rafting.

- **Una foresta pluviale con un budget per la ricerca.** La Selva tutela circa 1.600 ettari ed è studiata da decenni: 470 specie di uccelli, 2.077 piante, 125 mammiferi e 61 km di sentieri. È uno dei…
- **Non una fermata a cascata.** Il dramma visivo è inferiore a quello di Arenal o Monteverde. Il guadagno è l'accesso: una passeggiata guidata in cui la guida sa cosa chiama, fiorisce o si muove.
- **Fiume e cioccolato.** Sarapiquí aggiunge due cose che la foresta pluviale non offre: rafting di classe II-IV e un circuito di cacao/cioccolato a Tirimbina. È la tappa nella foresta pluviale più adatta alle famiglie del…

Cosa fare

Stazione Biologica La Selva

3 ORE · GUIDATA · PRENOTA IN ANTICIPO

La Selva è una stazione di ricerca funzionante, non un parco nazionale. I visitatori partecipano a una passeggiata di storia naturale di 3 ore su sentieri ben tenuti; la guida spiega il...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Rafting Sarapiquí

MEZZA GIORNATA · II-III / III-IV · PRENOTARE IN ANTICIPO

Il Sarapiquí ha due prodotti: una corsa superiore di Classe II-III adatta alle famiglie e la corsa più stretta di Classe III-IV Jungle Run. Non è Pacuare, ma...

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Riserva Tirimbina

2–3 ORE · FACILE · BIGLIETTO

Tirimbina è una riserva privata con un lungo ponte sospeso sul Sarapiquí, sentieri forestali e una piantagione di cacao. Il ponte è la porta;…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Grande Ara verde e birdwatching

ALBA · GUIDA · AMBITO

Sarapiquí è uno dei posti migliori in Costa Rica per osservare i grandi ara verdi, insieme a tucani, trogoni, manachini e formiche. Gli uccelli sono…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	Febbraio-aprile
Soggiorno	2–3 giorni
Dall'aeroporto	~2 ore
Impegno	Medio-basso
Budget	La Selva tour extra; rafting circa US $ 60-100.
Permesso	La Selva richiede la prenotazione

STATO ATTUALE

La Selva è una stazione di ricerca, non un parco nazionale; prenotare in anticipo.

PRENOTA IN ANTICIPO

La Selva	Prenota 2-4 settimane in anticipo; La passeggiata delle 8:00 si riempie per prima.
Rafting	Prenota 1-2 settimane in anticipo; confermare l'età minima.

COSA AGGIUNGERE

Arenal 2 ore

Vulcano, sorgenti termali e cascata. L'abbinamento più naturale; la strada che passa per La Virgen…

Santa Rosa

Guanacaste settentrionale

Una delle foreste tropicali secche più grandi dell'America centrale, con una hacienda storica, spiagge deserte e il corridoio marino delle Isole Bat.



Perché vale il viaggio

Santa Rosa non è una foresta pluviale. È una foresta calda, aperta e secca dove la fauna selvatica è più difficile da vedere, ma il paesaggio e la storia sono distinti.

- **Una delle ultime foreste secche.** Il parco protegge un ampio tratto di foresta tropicale secca, un habitat quasi scomparso dall'America centrale. Gli alberi sono decidui, il sottobosco è aperto e...
- **La Casona e 1856.** La Casona è l'antica hacienda dove fu combattuta la battaglia di Santa Rosa nel 1856. Il piccolo museo spiega la campagna e il ruolo del parco nella Costa…
- **Isole costiere e Bat.** Il parco comprende spiagge e l'area marina intorno alle Isole Bat, uno dei posti migliori del paese per immergersi con gli squali toro in stagione.

Cosa fare

La Casona e la storia

1 H · FACILE · BIGLIETTO PER IL PARCO

La Casona è una hacienda restaurata e un piccolo museo sulla battaglia del 1856 e sulla frontiera del bestiame. È l'ancora culturale di...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Sentieri forestali secchi

2–3 ORE · FACILE–MODERATO · ACQUA NECESSARIA

I sentieri sono brevi ma caldi ed esposti. La ricompensa è la strana flora della foresta secca, i grandi alberi di fico e la possibilità di incontrare coati,...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Avvistamento della fauna selvatica

1–2 ORE · FACILE · MATTINA

Santa Rosa è ottima per le iguane, i coati, i cervi dalla coda bianca e gli uccelli della foresta secca come i trogoni e i motmot. La fauna selvatica è meno densa che in…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Isole dei pipistrelli

GIORNATA INTERA · AVANZATO · PRENOTA IN ANTICIPO

Le Isole Bat sono un'aggiunta marina, raggiungibile in barca da Playas del Coco. In stagione, gli squali toro si avvicinano alle scogliere rocciose;…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	dicembre-aprile
Soggiorno	1–2 giorni
Dall'aeroporto	1 ora
Impegno	Basso
Budget	Ingresso extra; immersioni extra.
Permesso	Biglietto

STATO ATTUALE

Il surf break di Witch's Rock si trova sulla sua costa; Le immersioni alle Isole Bat sono prenotate separatamente.

PRENOTA IN ANTICIPO

Parco	Biglietto online o al cancello.
Immersione	Prenota le Isole Bat con un negozio autorizzato.

COSA AGGIUNGERE

Isole dei pipistrelli 1,5–2 ore

Immersioni con gli squali toro da Playas del Coco; l'aggiunta marina a Santa Rosa.

Ostional

Penisola di Nicoya (a nord di Nosara)

Una delle spiagge per la nidificazione di massa più affidabili al mondo per le tartarughe olivastre. L'evento è imprevedibile, regolamentato e diverso da un normale tour delle tartarughe.



Perché vale il viaggio

Ostional non è una garanzia. È una delle poche spiagge in cui le tartarughe olivastre arrivano in eventi di nidificazione di massa chiamati arribadas, e le date sono decise dall'oceano.

- **Nidificazione di massa.** Durante un'arribada, migliaia di tartarughe olivastre possono sbarcare in pochi giorni. Il rifugio è uno dei siti di nidificazione più importanti per la specie…
- **Accesso gestito dalla comunità.** Le visite sono gestite con guide locali e l'Associazione Ostional Development. I gruppi sono piccoli, le luci sono limitate e la spiaggia è chiusa alle visite guidate.
- **Nosara della porta accanto.** Nosara e Playa Guiones sono a 20-30 minuti di distanza, con surf, yoga e ristoranti. Ostional è la metà selvaggia di un soggiorno sulla spiaggia di Nicoya.

Cosa fare

L'arribada

STAGIONALE · GUIDATA · CONTANTI

Quando inizia un'arribada, da centinaia a migliaia di tartarughe scendono a riva per scavare nidi e deporre le uova. Può durare qualche ora o...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Tour notturno delle tartarughe

1–2 ORE · NOTTE · GUIDA AUTORIZZATA

Le visite notturne sono consentite solo con una guida locale autorizzata. La guida controlla il gruppo, tiene le luci spente e spiega il processo di nidificazione senza...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Piccoli

ALBA/TRAMONTO · STAGIONALE · GUARDA, NON TOCCARE

Alcune settimane dopo la nidificazione, i piccoli emergono e si dirigono verso il mare. È uno spettacolo più piccolo e silenzioso dell'arribada, e altrettanto fragile.

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Nosara e Guiones

MEZZA GIORNATA · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

Nosara è la base pratica: scuole di surf a Guiones, yoga, bar e una zona verde protetta. Si trova a breve distanza in auto da Ostional e…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	Luglio-dicembre
Soggiorno	3–4 notti
Dall'aeroporto	2,5–3 ore
Impegno	Basso
Budget	Guida circa US$25 a persona, contanti.
Permesso	È richiesta una guida certificata

STATO ATTUALE

Solo guide certificate ADIO; gruppi di nove o meno; nessun flash o luce bianca; non toccare o bloccare le tartarughe.

PRENOTA IN ANTICIPO

Guida	Organizzarsi tramite il lodge o ADIO.
Notti	Soggiorno tre o più in stagione.

COSA AGGIUNGERE

Spiagge di Nicoya 0,5–2 ore

Nosara, Samara, Tamarindo e il resto della penisola.

Isole dei pipistrelli

Guanacaste settentrionale (area marina di Santa Rosa)

Un gruppo di isole rocciose nell'area marina di Santa Rosa, nota per gli incontri ravvicinati con gli squali toro e le immersioni avanzate piuttosto che per i giardini di corallo.



Perché vale il viaggio

Le Isole Bat sono un'immersione aggiuntiva per subacquei esperti. L'attrazione è la possibilità di vedere gli squali toro in acque libere, senza alimentazione e senza esche.

- **Un sito di squali toro.** Le isole sono uno dei posti più affidabili in Costa Rica per vedere gli squali toro, soprattutto da giugno a ottobre. Gli squali pattugliano i punti rocciosi e...
- **Condizioni avanzate.** Correnti, picchi e traversate in oceano aperto rendono questa immersione avanzata. La maggior parte degli operatori richiede Advanced Open Water, immersioni recenti registrate e assicurazione subacquea.
- **Parte dell'area marina di Santa Rosa.** Le isole si trovano nella zona marina del Parco Nazionale di Santa Rosa. L'accesso è in barca da Playas del Coco e la traversata dipende dalle condizioni meteorologiche.

Cosa fare

Immersione con gli squali toro

2 IMMERSIONI · AVANZATE · STAGIONALI

Il piano di immersione di solito ti mette su un punto roccioso o in una stazione di pulizia e aspetta il passaggio degli squali. Gli avvistamenti non sono garantiti e...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Il giorno dell'immersione

GIORNATA INTERA · BARCA · PRENOTA IN ANTICIPO

Un viaggio tipico parte da Playas del Coco al mattino, attraversa le isole ed effettua due immersioni con un intervallo di superficie. La traversata…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Altra vita marina

BONUS · ACQUA BLU · FORTUNA

Le isole ospitano anche pesci della barriera corallina, razze, tartarughe e occasionalmente delfini o balene durante la traversata. I grandi animali sono la ragione, ma...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Intervallo di superficie e costa

TRA UN'IMMERSIONE E L'ALTRA · COSTA · METEO

L'intervallo di superficie offre la possibilità di vedere la costa secca e le isole dall'acqua. Non c'è approdo sulla spiaggia o resort…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	Maggio-novembre
Soggiorno	1 giorno
Dall'aeroporto	~45 minuti
Impegno	Alto
Budget	Circa 150–250 USD a persona, attrezzatura e assicurazione extra.
Permesso	Organizzato dall'operatore subacqueo

STATO ATTUALE

I viaggi vengono annullati in caso di mare mosso; non toccare o bloccare gli squali toro.

PRENOTA IN ANTICIPO

Negozio di immersioni	Prenota con un operatore autorizzato a Playas del Coco.
Certificazione	Portare tessera e giornale di bordo.

COSA AGGIUNGERE

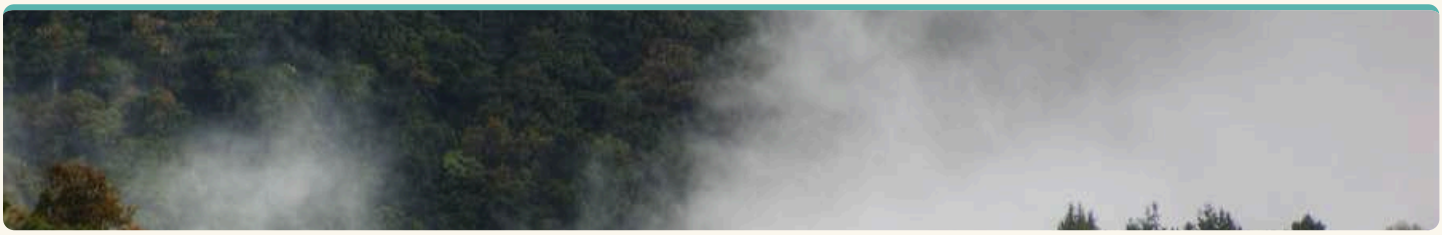
Santa Rosa 1–1,5 ore

Foresta secca e storia; il lato terrestre della stessa area marina.

San Gerardo de Dota

Massiccio di Talamanca (Valle del Savegre)

Un'alta valle ricoperta di foresta nebbiosa nelle montagne di Talamanca e uno dei luoghi più affidabili in Costa Rica per osservare uno splendente quetzal.



Perché vale il viaggio

San Gerardo è una valle, non la porta di un parco. Il fascino è la combinazione di un'alta foresta nebbiosa, un fiume limpido e ottime possibilità di vedere un quetzal con una guida locale.

- **Il quetzal.** Il quetzal splendente è il premio e la valle del Savegre è uno dei luoghi più affidabili per vederlo. Marzo-aprile è il picco; gli uccelli sono ancora possibili...
- **Foresta nebbiosa e fiume.** La valle si trova a circa 2.200 m, con foreste muschiose, orchidee, colibrì e il limpido fiume Savegre. È fresco, silenzioso e in forte contrasto con la costa.
- **Turismo su piccola scala.** I lodge sono a conduzione familiare e sono bassi. Non c'è centro città né vita notturna; il punto è dormire vicino alla foresta e svegliarsi presto.

Cosa fare

Giro del Quetzal

2–3 ORE · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

Una guida locale conosce gli alberi da frutto ed i territori attuali. I tour partono prima dell'alba, quando gli uccelli sono più attivi, e di solito includono…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Birdwatching nella foresta nebbiosa

2–3 ORE · FACILE · MATTINA

La valle è piena di colibrì, tanager, picchi e stormi misti. Le mangiatoie nei lodge concentrano gli uccelli, ma i sentieri forestali sono migliori per...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Passeggiata sul fiume Savegre

1–2 ORE · FACILE · FRESCO

Il Savegre è uno dei fiumi più puliti del paese, con allevamenti di trote e sponde tranquille. Una breve passeggiata lungo il fiume è…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Los Quetzales e sentieri

MEZZA GIORNATA · MEDIO · BIGLIETTO PER IL PARCO

Il Parco Nazionale Los Quetzales protegge la foresta nebbiosa intorno alla valle. I sentieri sono fangosi e alti, con la possibilità di quetzal, tapiri e uccelli degli altipiani;…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	Gennaio-giugno
Soggiorno	1–2 giorni
Dall'aeroporto	2–2,5 ore
Impegno	Basso-moderato
Budget	Los Quetzales circa 10 dollari; alloggio e guide extra.
Permesso	Biglietto per Los Quetzales

STATO ATTUALE

I quetzal non sono garantiti; una guida locale migliora le probabilità.

PRENOTA IN ANTICIPO

Guida	Prenota un tour del quetzal all'alba.
Loggia	Resta nella valle, non a San Isidro.

COSA AGGIUNGERE

Chirripo 2–3 ore

La vetta e il páramo più alti della Costa Rica; una gita in montagna completamente diversa.

Rifugio Faunistico Caño Negro

Pianure settentrionali (Los Chiles)

Una zona umida al confine con il Nicaragua dove la stagione secca concentra gli uccelli: jabiru, spatola rosata, aironi, caimani e scimmie. Il punto è la barca.



Perché vale il viaggio

Caño Negro è una zona umida di Ramsar e un sistema fluviale funzionante, non uno zoo. Nella stagione secca l'acqua si ritira, i pesci si concentrano e seguono gli uccelli. Questa è la finestra in cui vale la pena pianificare.

- **La stagione secca concentra la vita.** Da gennaio ad aprile le lagune si restringono e la fauna selvatica affolla i canali rimanenti. Febbraio-marzo è il picco della densità di uccelli.
- **Jabiru e spatola.** Caño Negro è una delle zone umide del Costa Rica più affidabili per lo jabiru, l'uccello più grande del paese, oltre alla spatola rosata, agli aironi e al martin pescatore. Sono state identificate più di 300 specie...
- **Una barca, non un'escursione.** La visita dura 2-3 ore in barca dal villaggio di Los Chiles o Caño Negro. È poco impegnativo e adatto alle famiglie, ma non è un percorso a piedi…

Cosa fare

Giro in barca

2–3 ORE · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

Il tour standard dura 2-3 ore attraverso i canali delle zone umide. Le guide sanno dove sono gli uccelli e quanto vicino può avvicinarsi la barca senza…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Jabiru

FEBBRAIO-MARZO · GUIDA · AMBITO

Il jabiru è l'uccello per cui la maggior parte delle persone viene: un'enorme cicogna con il collo nero e una toppa rossa sulla gola. Nidifica in…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Spatola rosata

GENNAIO-APRILE · FACILE · MATTINA

Le ali rosa e il becco piatto della spatola ne fanno l'uccello più fotogenico delle zone umide. Si nutre in acque poco profonde, spesso in gruppi,...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Caimano e rettili

BARCA · FACILE · MANTIENI LE DISTANZE

Il caimano dagli occhiali è comune lungo le sponde fangose, spesso seminascosto tra la vegetazione. La guida individuerà la lucentezza degli occhi o la forma; tu…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	Gennaio-aprile
Soggiorno	1 giorno
Dall'aeroporto	~2,5–3 ore
Impegno	Facile
Budget	Rifugio circa US$10; giro in barca US$ 45–65.
Permesso	Biglietto + giro in barca

STATO ATTUALE

Meglio in barca nella stagione secca; alcuni canali chiudono nella stagione delle piogge.

PRENOTA IN ANTICIPO

Giro in barca	Prenota 1-2 giorni in anticipo nella stagione secca.
Trasporti	Conferma il ritiro da La Fortuna o Liberia.

COSA AGGIUNGERE

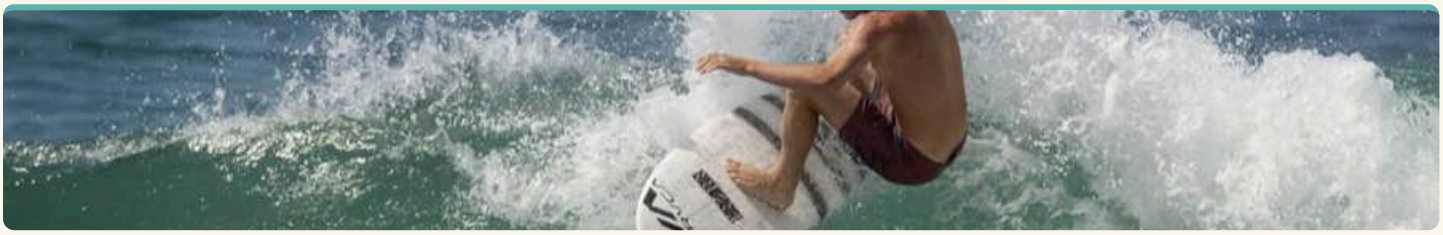
Arenal 1,5 ore

Vulcano, sorgenti termali e cascata. L'abbinamento più naturale; Caño Negro viene spesso venduto...

Pavoni

Pacifico meridionale (sponda meridionale del Golfo Dulce)

Una delle onde sinistre più lunghe del mondo, alla fine di una strada lenta a sud di Golfito. Per i surfisti è un pellegrinaggio; per tutti gli altri è una spiaggia remota.



Perché vale il viaggio

Pavones non è una tappa generale sulla spiaggia. È una città di surf alla fine della strada, e il motivo per venire è un'unica, lunghissima onda sinistra.

- **Una sinistra di livello mondiale.** Con un buon moto ondoso da sud, l'onda può correre per più di un chilometro e durare due o tre minuti. È un point break con un veloce,...
- **Remoto e lento.** La strada da Golfito è accidentata e il paese è piccolo. Non ci sono grandi resort, pochi bancomat e inglese limitato; l'appello è l'onda e il…
- **Una finestra stagionale.** Il moto ondoso meridionale si estende all'incirca da aprile a ottobre. Al di fuori di quella finestra l'onda può essere piatta e la stagione verde può peggiorare la strada.

Cosa fare

L'onda sinistra

MOTO ONDOSO DA SUD · AVANZATO · REEF

Pavones è un point break che avvolge la baia, producendo un lungo muro sinistro su un solido moto ondoso da sud. Non è un…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Sessioni di surf

2–4 ORE · AVANZATO · NOLEGGIO TAVOLA

La maggior parte dei surfisti pratica due sessioni al giorno, presto e tardi, e si riposa durante il caldo. Il noleggio della tavola e le lezioni sono disponibili in città, ma...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Spiaggia e cascate

MEZZA GIORNATA · FACILE · 4X4

Pavones ha una lunga spiaggia di sabbia scura, foci di fiumi e cascate nell'entroterra. È un luogo dove rallentare, non una lista di attrazioni; un…

CERCA SU GETYOURGUIDE →

Porta Golfito

MEZZA GIORNATA · FACILE · SOSTA RIFORNIMENTO

Golfito è la porta d'accesso pratica: voli, banche, supermercati e gli ultimi servizi affidabili prima di Pavones. Il viaggio verso sud è lento e può essere accidentato...

CERCA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	aprile-ottobre
Soggiorno	3–5 giorni
Dall'aeroporto	6–7 ore
Impegno	Alto
Budget	Alloggio e surf camp extra; più economico di Santa Teresa.
Permesso	Nessuno

STATO ATTUALE

Il surf è incoerente, con barriera corallina e forti correnti; la strada di accesso può richiedere fuoristrada nella stagione delle piogge.

PRENOTA IN ANTICIPO

Alloggio	Prenota in base alle previsioni delle onde.
Consiglio	Porta il tuo o prenota un noleggio.

COSA AGGIUNGERE

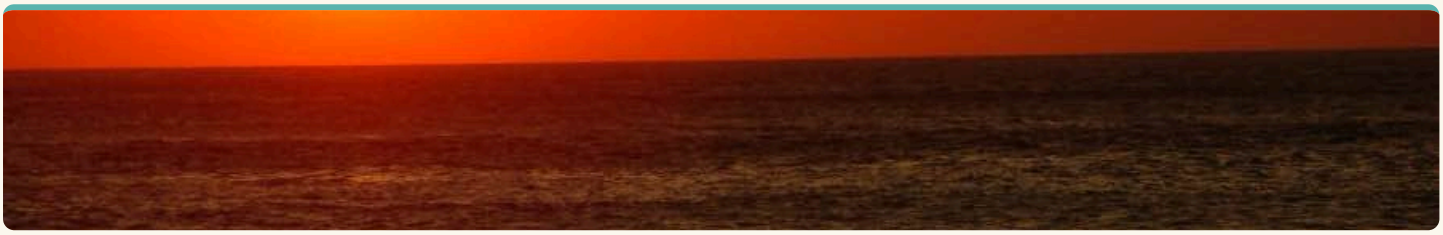
Golfo Dulce 1,5 ore

Delfini, kayak e acque calme dall'altra parte di Golfito.

Spiagge della penisola di Nicoya

Penisola di Nicoya/Guanacaste

Cento chilometri di costa dai mood più diversi: surf e yoga a Nosara, design hotel a Santa Teresa, spiagge per famiglie a Samara e Tamarindo.



Perché vale il viaggio

La penisola di Nicoya non è una destinazione. La base giusta dipende se vuoi surf, yoga, famiglie, vita notturna o tranquillità.

- **Nosara/Guiones.** Surf, yoga, bar e una zona verde protetta. È la base più orientata al benessere, con una lunga pausa in spiaggia e un villaggio rilassato.
- **Santa Teresa/Malpaís.** Tramonto, hotel di design e un pubblico più giovane. Il surf è consistente, la strada è polverosa e la scena è più fashion che familiare.
- **Samara e Tamarindo.** Samara è una baia curva e adatta alle famiglie; Tamarindo è la località turistica più frequentata con voli, tour e vita notturna. Carrillo e Conchal sono le spiagge più tranquille e belle nel mezzo.

Cosa fare

Nosara e Guiones

3–5 GIORNI · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

Guiones è la spiaggia del surf; La città di Nosara ha caffè, yoga e servizi. La zona verde mantiene la spiaggia bassa e il ritmo lento.

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Santa Teresa e Malpaís

3–5 GIORNI · FACILE–MODERATO · PRENOTA IN ANTICIPO

Santa Teresa è una lunga striscia di surf con bar al tramonto, boutique hotel e una scena più giovane. Malpaís è più tranquillo e roccioso, con pozze di marea...

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Samara

2–4 GIORNI · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

Sámara è una baia curva con acque calme, un lungomare fiancheggiato da palme e molte famiglie. È la base più semplice per nuotare e…

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

Tamarindo

2–4 GIORNI · FACILE · PRENOTA IN ANTICIPO

Tamarindo ha il maggior numero di servizi su questa costa: voli, tour, ristoranti e vita notturna. La spiaggia è lunga, l'estuario è alle spalle e il...

PRENOTA SU GETYOURGUIDE →

I link alle attività portano a GetYourGuide; potremmo guadagnare una commissione senza costi aggiuntivi per te.

INFORMAZIONI PRATICHE

Periodo migliore	dicembre-aprile
Soggiorno	5–7 giorni
Dall'aeroporto	1–2 ore
Impegno	Basso
Budget	Ampia gamma, dagli ostelli ai resort di fascia alta.
Permesso	Nessuno

STATO ATTUALE

Ostional, Isole Bat e Santa Rosa vengono conteggiate separatamente; questa voce copre le spiagge della penisola e le città del surf.

PRENOTA IN ANTICIPO

Fondo	Scegli il nord o il sud, non entrambi in un giorno.
Automobile	Prenota 4WD nella stagione verde.

COSA AGGIUNGERE

Ostional 0,5 ore da Nosara

L'oliva ridley arribada; una notte separata con la fauna selvatica in stagione.

Se resta tempo.

Mezze giornate, soste e soste stagionali. Vale la pena farlo quando sono in arrivo. Non vale la pena riorganizzare un viaggio, a meno che uno di essi non sia il motivo per cui sei venuto.



VULCANI E MONTAGNE

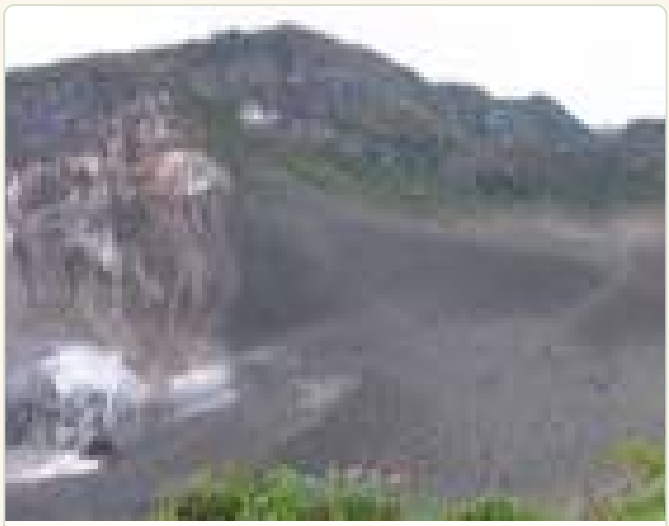
Parco Nazionale del Vulcano Irazú

Valle Centrale (Cartago)

Un bordo del cratere in salita, con vista sul Pacifico e sui Caraibi in una giornata limpida; valore elevato se sei già sulla rotta Cartago.

Migliore dicembre-aprile **Soggiorno** Mezza giornata

Accesso SJO ~1,5-2 ore



VULCANI E MONTAGNE

Parco Nazionale del Vulcano Turrialba

Versante caraibico (Cartago)

Il fascino è il cratere attivo e il crudo paesaggio vulcanico, non un'esperienza raffinata nel parco. Accedi alle modifiche relative all'attività e al meteo.

Migliore dicembre-aprile **Soggiorno** Mezza giornata

Accesso SJO ~2–2,5 ore



VULCANI E MONTAGNE

Miravalles/Las Hornillas

Guanacaste

Entra in un cratere secondario in un campo geotermico privato, con bagni di fango, sorgenti termali e ponti sospesi: facile da aggiungere...

Migliore dicembre-aprile

Soggiorno Mezza giornata

Accesso LIR ~1,5-2 ore



VULCANI E MONTAGNE

Bajos del Toro

Valle Centrale (Alajuela)

Una cascata del cratere di 90 m, una catena di cascate blu e un canyon in un unico posto, entro 1,5-2 ore da...

Migliore dicembre-aprile

Soggiorno Mezza giornata–1 giorno

Accesso SJO ~1,5–2 ore



VULCANI E MONTAGNE

Braulio Carrillo / Barva

Valle Centrale

La grande foresta pluviale e la foresta nuvolosa più vicine a SJO, con un lago nel cratere Barva e un alto valore per l'avifauna: una natura facile...

Migliore dicembre-aprile

Soggiorno Mezza giornata

Accesso SJO ~1–1,5 ore

Se resta tempo, continua.



VULCANI E MONTAGNE

Parco Internazionale La Amistad

Talamanca

Una riserva della biosfera transfrontaliera UNESCO e il confine più selvaggio della Costa Rica, per escursionisti esperti, non una sosta veloce lungo la strada.

Migliore dicembre-aprile **Soggiorno** 2–3 giorni **Accesso** SJO ~4–5 ore



ZONE UMIDE E FORESTA PLUVIALE

Parco Nazionale Carara

Pacifico centrale

Una transizione dalla foresta secca alla foresta umida con are scarlatti, bradipi e coccodrilli al ponte Tárcoles, una tappa di grande valore sulla strada costiera.

Migliore dicembre-aprile **Soggiorno** Mezza giornata **Accesso** SJO ~1,5 ore



ZONE UMIDE E FORESTA PLUVIALE

Parco Nazionale Palò Verde

Guanacaste (Tempisque)

Una zona umida di Ramsar e una foresta secca con enormi concentrazioni di uccelli nella stagione secca; il giro in barca è il motivo principale per venire…

Migliore dicembre-aprile

Soggiorno Mezza giornata

Accesso LIR ~1,5–2 ore



ZONE UMIDE E FORESTA PLUVIALE

Isola San Lucas

Puntarenas

Un'ex isola prigione trasformata in parco nazionale, ricca di storia, una baia tranquilla e un breve tragitto in barca da Puntarenas: un facile...

Migliore dicembre-aprile

Soggiorno Mezza giornata

Accesso SJO ~1,5 h per Puntarenas



SPIAGGE E SCALI

Montezuma/Cabo Bianco

Penisola meridionale di Nicoya

Cascata, spiaggia e un'atmosfera rilassata da zaino in spalla sulla punta meridionale di Nicoya; Cabo Blanco aggiunge una riserva selvaggia.

Migliore dicembre-aprile **Soggiorno** 1–2 giorni

Accesso SJO ~3,5–4 ore

Se resta tempo, continua.



SPIAGGE E SCALI

Playa Conchal

Guanacaste

Una spiaggia di sabbia conchiglia con acqua limpida e strutture turistiche in un unico posto: facile se ti trovi già a Guanacaste.

Migliore dicembre-aprile **Soggiorno** Mezza giornata–1 giorno
Accesso LIR ~1 ora



SPIAGGE E SCALI

Jaco

Pacifico centrale

Il punto è la comodità: 1,5–2 ore da SJO, scuole di surf, ristoranti e una lunga spiaggia di sabbia scura.

Migliore dicembre-aprile **Soggiorno** 1–2 giorni **Accesso** SJO ~1,5–2 ore



SPIAGGE E SCALI

Dominical / Cascate Nauyaca

Pacifico meridionale

Un villaggio di surf e la doppia cascata di Nauyaca: una tappa naturale sulla rotta del Pacifico meridionale.

Migliore dicembre-aprile
Soggiorno Mezza giornata–1 giorno
Accesso SJO ~3–3,5 ore



SPIAGGE E SCALI

Ponte dei coccodrilli di Tárcoles

Pacifico centrale

Uno sguardo rapido e affidabile ai grandi coccodrilli americani dal ponte, proprio sull'autostrada costiera.

Migliore dicembre-aprile
Soggiorno 15-30 minuti **Accesso** SJO ~1,5 ore



CULTURA E CITTÀ

San José

Valle Centrale

La capitale è una vera e propria città con musei, mercati e caffè; utile come base o sosta in una giornata piovosa.

Migliore dicembre-aprile
Soggiorno Mezza giornata–1 giorno
Accesso SJO ~20–30 minuti

Se resta tempo, continua.



CULTURA E CITTÀ

Cartago/Orosi

Valle Centrale

Storia coloniale, la chiesa di Orosi e il giardino botanico Lankester in una valle del caffè; fa coppia con Irazú.

Migliore dicembre-aprile **Soggiorno** Mezza giornata–1 giorno
Accesso SJO ~45–60 minuti



CULTURA E CITTÀ

Liberia

Guanacaste

La porta LIR con un compatto centro coloniale e una cattedrale; utile per un pasto o un pernottamento prima di Guanacaste.

Migliore dicembre-aprile **Soggiorno** Mezza giornata **Accesso** LIR ~15 min



CULTURA E CITTÀ

Limon

Caraibi

Il porto caraibico offre cibo e musica afro-caraibici ed è la porta d'accesso a Cahuita e Puerto Viejo.

Migliore Febbraio-aprile · settembre-ottobre
Soggiorno Mezza giornata
Accesso SJO ~2,5–3 ore



CULTURA E CITTÀ

Golfito

Pacifico meridionale

La porta occidentale del Golfo Dulce e Pavones, con un porto duty-free e una storia di pesca, utile come transito sulla rotta meridionale.

Migliore dicembre-aprile
Soggiorno Mezza giornata–1 giorno
Accesso SJO ~4–5 ore



CULTURA E CITTÀ

Sarchi

Valle Centrale

Il carro dipinto da buoi è il simbolo dell'artigianato del Costa Rica; la città è una facile sosta per caffè e souvenir.

Migliore dicembre-aprile **Soggiorno** 1–2 ore
Accesso SJO ~45–60 minuti

Se resta tempo, continua.



CULTURA E CITTÀ

Grecia

Valle Centrale

Una città del caffè con la caratteristica chiesa di metallo rosso e un vivace mercato centrale, vicino a SJO.

Migliore dicembre-aprile **Soggiorno** Mezza giornata **Accesso** SJO ~45 min



CULTURA E CITTÀ

Monumento nazionale di Guayabo

Cartago/Turrialba

Il sito archeologico precolombiano più importante della Costa Rica, con strade in pietra, canali d'acqua e tumuli in un ambiente boschivo.

Migliore dicembre-aprile **Soggiorno** Mezza giornata **Accesso** SJO ~1,5 ore



CULTURA E CITTÀ

Finca 6 / Diquís Sfere di pietra

Pacifico meridionale (Palmar Sur)

L'unico sito culturale UNESCO della Costa Rica (2014): sfere di pietra precolombiane in situ, con un piccolo museo.

Migliore dicembre-aprile **Soggiorno** 1–2 ore

Accesso SJO ~3,5–4 ore



CULTURA E CITTÀ

Interno di Nicoya / Zona Blu / Guaitil

Penisola di Nicoya

La storia della Zona Blu, il villaggio della ceramica di Guaitil e la Nicoya coloniale fanno una deviazione culturale dal percorso della spiaggia.

Migliore dicembre-aprile

Soggiorno Mezza giornata–1 giorno

Accesso LIR ~1,5–2 ore



STAGIONALE E SPECIALE

Parco marino nazionale di Las Baulas

Guanacaste (Playa Grande)

Un parco marino liuto e la lunga spiaggia di Playa Grande; la storia della conservazione è importante anche se i tour delle tartarughe all'interno...

Migliore ottobre-febbraio

Soggiorno Mezza giornata **Accesso** LIR ~1 ora

Se resta tempo, continua.



STAGIONALE E SPECIALE

Giardini delle cascate di La Paz

Valle Centrale (Vara Blanca)

Un giardino privato con cascata con mostre di animali, sentieri facili e buone strutture: una tappa affidabile per tutta la famiglia lungo il percorso del Poás.

Migliore dicembre-aprile **Soggiorno** Mezza giornata
Accesso SJO ~1–1,5 ore

Come scegliere una deviazione

- **Segui il percorso, non l'elenco.** Vale la pena fare una deviazione solo se si trova sulla strada verso un posto dove avevi già programmato di andare.
- **Controlla il giorno.** Las Pailas chiude il lunedì; Bajos del Toro chiude la domenica; Turrialba e Guayabo possono chiudere dopo forti piogge.
- **Mezza giornata significa mezza giornata.** Aggiungi il viaggio, il parcheggio e un pasto; una "sosta veloce" può mangiare quattro ore.
- **Stagionale è stagionale.** Las Baulas non organizza tour delle tartarughe all'interno del parco; Ostional ha bisogno di una guida autorizzata e di fortuna.

Buoni abbinamenti

- **Poás + La Paz + Sarchí:** un vulcano al mattino, cascate nel pomeriggio, artigianato durante la discesa.
- **Irazú + Cartago / Orosi:** cratere presto, chiese coloniali e caffè più tardi.
- **Carara + Tarcoles:** passeggiata nella foresta al mattino, coccodrilli dal ponte a mezzogiorno.
- **Sierpe+Corcovado:** canali di mangrovie un giorno, Sirena o Drake il giorno dopo.

Dove si fa meglio.

Ogni esperienza è legata al luogo che la rende migliore, quindi nulla viene conteggiato due volte. Utilizza questo elenco per scegliere un'attrazione, quindi prenotala con un operatore locale autorizzato.



ESPERIENZA

Tour del baldacchino / Zipline

Foresta nebbiosa Monteverde-Santa Elena · Sarapiquí / La Selva

La Costa Rica non ha inventato la zipline: Donald Perry ha allestito un cavo di ricerca a Sarapiquí nel 1979, e Monteverde ha trasformato il percorso acrobatico in un prodotto commerciale in...

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Immersione con gli squali toro delle Isole Bat

Parco Nazionale Santa Rosa (ACG)

Aperto da maggio a novembre, con picco da giugno a ottobre; nessuna alimentazione.

MIGLIORE MAGGIO-NOVEMBRE



ESPERIENZA

Isla del Caño Snorkeling/Immersioni

Parco Nazionale del Corcovado/Penisola di Osa

Tra le barriere coralline più complete del versante del Pacifico; la visibilità varia fortemente in base alla stagione.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Osservazione di balene e delfini

Parco Nazionale Uvita/Marino Ballena · Golfo Dulce/Piedras Blancas

Uvita ha le megattere meridionali da luglio a novembre e le megattere settentrionali da dicembre ad aprile; Golfo Dulce ha anche residenti tursiopi e delfini maculati. Le gite in barca costano circa 75-120 USD a persona per 3-4 ore.

MIGLIORE LUGLIO-APRILE



ESPERIENZA

Passeggiata notturna delle tartarughe

Parco Nazionale del Tortuguero · Rifugio Nazionale della Fauna Selvatica di Ostional

Tartarughe verdi del Tortuguero luglio-ottobre; Arrivi speciali luglio-dicembre; Las Baulas non organizza più tour all'interno del parco.

MIGLIORE LUGLIO-OTTOBRE



ESPERIENZA

Osservazione di Quetzal

San Gerardo de Dota/Los Quetzales

gennaio-giugno, con picco marzo-aprile; migliore tra le 05:15 e le 08:00.

MIGLIORE GENNAIO-GIUGNO

Dove si fa meglio, continua.



ESPERIENZA

Canyoning/Cascata in corda doppia

Vulcano Arenal e La Fortuna · Bajos del Toro

Il Lost Canyon vicino ad Arenal è il più noto; i livelli dell'acqua influenzano i percorsi nella stagione delle piogge.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Passeggiata notturna nella foresta pluviale

Foresta nebbiosa Monteverde–Santa Elena · Sarapiquí / La Selva

Anfibi, rettili, mammiferi notturni e insetti; non entrare mai da solo.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Sorgenti termali

Vulcano Arenal e La Fortuna · Parco Nazionale Rincón de la Vieja

Arenal ha la scelta più ampia; le sorgenti dei fiumi selvaggi necessitano di cure e regole locali.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Rafting sulle rapide

Canyon del Río Pacuare (2 giorni) · Parco Nazionale del Vulcano Turrialba

Pacuare è il classico canyon notturno di Classe III-IV; Sarapiquí e Reventazón aggiungono opzioni per famiglie e grandi acque.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Ponti sospesi

Foresta nebbiosa Monteverde–Santa Elena · Vulcano Arenal e La Fortuna

Mistico vicino ad Arenal è il più conveniente; I ponti di Monteverde sembrano più selvaggi.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Pesca sportiva

Golfito · Parco Nazionale Uvita/Marino Ballena

Quepos, Los Sueños e Golfito hanno pesci vela di livello mondiale; un pubblico ristretto.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE

Dove si fa meglio, continua.



ESPERIENZA

Equitazione

Spiagge della penisola di Nicoya · Vulcano Arenal e La Fortuna

Spiagge, foreste secche e margini della foresta pluviale; scegliere operatori che forniscono caschi e assicurazioni.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Giro del caffè

Parco Nazionale del Vulcano Poás · Vulcano Arenal e La Fortuna

Poás, Arenal e Monteverde hanno le visite al caffè più standardizzate; Tarrazú a Cartago coltiva caffè di prima qualità ma ha infrastrutture turistiche più deboli.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Tour del cioccolato/cacao

Sarapiquí / La Selva · Cahuita–Puerto Viejo (incl. Manzanillo/Gandoca)

Tirimbina e Puerto Viejo sono le basi abituali; buono per le famiglie.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Kayak di mangrovie

Mangrovie Sierpe–Térraba · Cahuita–Puerto Viejo (incl. Manzanillo/Gandoca)

Sierpe e Damas sono tranquilli e adatti agli uccelli.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Safari in barca sui canali e sulle mangrovie

Parco Nazionale del Tortuguero · Rifugio Faunistico Caño Negro

I canali di Tortuguero, le zone umide di Caño Negro e le mangrovie di Sierpe sono tutti accessibili alle barche; la barca e la stagione decidono cosa vedi.

MIGLIORE GENNAIO-APRILE · LUGLIO-OTTOBRE



ESPERIENZA

Punti di vista del vulcano

Vulcano Arenal e La Fortuna · Parco Nazionale del Vulcano Poás

Il campo di lava di Arenal del 1968, il lago acido di Poás e i vasi di fango di Rincón; Poás utilizza l'ingresso cronometrato e i caschi e il sentiero del cratere di Rincón è chiuso.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE

Dove si fa meglio, continua.



ESPERIENZA

Cascate e nuotate

Vulcano Arenal e La Fortuna · Vulcano Tenorio NP / Río Celeste

La Fortuna, Río Celeste, Nauyaca e La Leona sono quattro diverse esperienze a cascata; le regole del nuoto e i livelli dell'acqua variano.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Crociera subacquea sull'Isla del Coco

Isla del Coco (Isola del Coco)

Accesso solo a bordo: una traversata di 36 ore, stazioni di pulizia degli squali martello e degli squali balena sono il motivo per partire.

MIGLIORE GIUGNO-NOVEMBRE



ESPERIENZA

Escursione al vertice di Chirripó

Cerro Chirripo

14,5 km fino alla Base Crestones, poi 5,1 km fino alla vetta; il permesso del parco e i letti sono prenotazioni separate e il cratere non si trova su questo percorso.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Tour della fauna selvatica di bradipi e scimmie

Parco Nazionale Manuel Antonio · Cahuita-Puerto Viejo (incl. Manzanillo/Gandoca)

Bradipi, cappuccini e scimmie urlatrici; Manuel Antonio, Cahuita e Arenal sono i luoghi più facili per organizzare una passeggiata guidata. Non dar loro da mangiare.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Trekking nella foresta pluviale del Corcovado

Parco Nazionale del Corcovado/Penisola di Osa

Trekking nella foresta pluviale a Sirena o San Pedrillo; una guida è obbligatoria e i trasferimenti nel fango e in barca sono le vere barriere.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

ATV/UTV

Jacó · Spiagge della penisola di Nicoya

Commerciale e facile da sostituire; controllare la sicurezza e l'assicurazione.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE

Dove si fa meglio, continua.



ESPERIENZA

Catamarano al tramonto

Spiagge della penisola di Nicoya · Parco Nazionale Manuel Antonio

Sociale e orientato al partito; adatto a famiglie e gruppi.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Osservazione degli uccelli

Sarapiquí / La Selva · Rifugio Faunistico Caño Negro

Scegli la destinazione adatta alla specie che desideri; trattatela come un'attività legata a un luogo, non come un viaggio a sé stante.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE



ESPERIENZA

Lezioni di surf

Spiagge della penisola di Nicoya · Jacó

Tamarindo, Sámara e Jacó sono adatti ai principianti; Pavones è per surfisti intermedi e avanzati.

MIGLIORE DICEMBRE-APRILE

Prenotare un'esperienza

- **Utilizzare un operatore autorizzato.** Chiedi chi possiede il permesso del parco e chi sarà la guida.
- **Conferma i dettagli.** Ritiro, età minima, limite di peso, assicurazione e eventuale tariffa del parco inclusa.
- **Mantieni un buffer meteorologico.** L'attività vulcanica e il mare mosso possono annullare un viaggio con breve preavviso.

Cosa significano i prezzi

I prezzi sono intervalli di pianificazione 2026 per adulti stranieri, di solito comprensivi di tasse laddove così indicati dall'operatore. L'ingresso al parco, il trasporto e l'attrezzatura a volte sono separati.

Scegli il mese in base a ciò che vuoi vedere.

Tartarughe, balene, quetzal e spiagge della stagione secca non raggiungono il picco insieme. Anche il Pacifico e i Caraibi seguono calendari diversi. Scegli prima l'esperienza, poi il mese.

MESE	CHE PICCHI	DOVE ANDARE
Gen	Stagione secca del Pacifico; megattere settentrionali al largo di Uvita	Nicoya, Arenal, Monteverde, Corcovado, Uvita
Febbraio	Picco degli uccelli del Caño Negro; sentieri della stagione secca	Caño Negro, Guanacaste, Arenal; evitare le date delle gare di Chirripó
Mar	Picco del Quetzal; La folla della Semana Santa aumenta	San Gerardo de Dota, Monteverde, Nicoya
aprile	La stagione secca finisce; Inizia l'ondata da sud di Pavones	Pavones, Nicoya, Arenal; La Pasqua è impegnativa
Maggio	Inizia la stagione verde; Si apre la stagione delle Isole Bat	Arenal, Sarapiquí, Monteverde; Manutenzione Chirripó fine maggio
giugno	Caraibi relativamente secchi; stagione degli squali martello al Coco	Puerto Viejo, Cahuita, Tortuguero; Isola del Cocco
Lug	tartarughe verdi del Tortuguero; arrivano le megattere del sud	Tortuguero, Uvita, Golfo Dulce
Agosto	Si avvicina il picco della tartaruga; Costruzioni oszionali	Tortuguero, Ostional, Uvita; Le strade di Nicoya peggiorano
Settembre	Picco oszionale; Finestra asciutta caraibica	Ostional, Puerto Viejo, Cahuita; Il Pacifico è umido
ottobre	Picco oszionale; La Sirena chiude; finisce la stagione delle tartarughe	Ostional, Caraibi; evitare la Sirena del Corcovado
novembre	Finisce la stagione delle piogge; Riapre il Corcovado	Corcovado, Osa, Uvita; prezzi più bassi
dicembre	Inizia la stagione secca; ritornano le balene settentrionali	Nicoya, Arenal, Monteverde, Uvita; vacanze occupate

L'eccezione dei Caraibi. Settembre-ottobre è il periodo più piovoso del Pacifico, ma spesso il periodo più secco dei Caraibi meridionali. Non copiare un itinerario del Pacifico su Puerto Viejo.

Stagione secca · dicembre-aprile

Ideale per spiagge, vulcani e panorami limpidi.

- La costa del Pacifico e Nicoya sono le più secche.
- Prezzi più alti e folle di turisti; prenotare in anticipo.
- La foresta nuvolosa è ancora bagnata: aspettati nebbia ogni mese.

Stagione verde · maggio-novembre

Miglior rapporto qualità-prezzo, foresta lussureggiante, meno persone.

- La pioggia solitamente arriva nel pomeriggio; le mattine sono utilizzabili.
- Tartarughe, balene e il picco Ostional in questa finestra.
- Alcune strade e sentieri diventano fangosi; mantenere un giorno cuscinetto.

Caraibi · settembre-ottobre

Un clima separato, non una copia del Pacifico.

- Spesso la finestra più secca e soleggiata dei Caraibi meridionali.
- La visibilità della barriera corallina dipende dalla pioggia recente, non dal mese.
- Febbraio-aprile è la seconda buona finestra.

Finestre sulla fauna selvatica

Scegli il mese in base all'animale, non al tempo.

- Tartarughe verdi: Tortuguero, luglio-ottobre.
- Megattere: Uvita, luglio-novembre e dicembre-aprile.
- Quetzal: San Gerardo de Dota, gennaio-giugno.

Percorsi, ordine di prenotazione, budget.

Tre forme che funzionano, più l'ordine pratico delle operazioni. Adatta i giorni al tuo volo e alla tolleranza alla guida; mantenere almeno un cuscinetto meteorologico nella stagione verde.

Primo viaggio · 10 giorni

Il giro classico: vulcano, foresta nebbiosa, spiaggia del Pacifico.

- Giorno 1 — Atterra a SJO, trasferimento a La Fortuna
- Giorni 2–3 — Arenal: parco del vulcano, cascata, sorgenti termali
- Giorno 4 — Trasferimento a Monteverde; passeggiata notturna
- Giorno 5 — Riserva Monteverde e tettoia
- Giorno 6 — Trasferimento a Manuel Antonio
- Giorni 7–8: parco Manuel Antonio, spiaggia, catamarano o kayak
- Giorno 9 — Ritorno a San José
- Giorno 10: volo a casa

Fauna selvatica · 12 giorni

Tartarughe, foresta pluviale e Osa, con meno tempo in spiaggia.

- Giorno 1: da SJO a Tortuguero
- Giorni 2–3 — Canali, Jaguar Trail, tour notturno delle tartarughe in stagione
- Giorno 4 – Partenza in barca; trasferimento a Sarapiquí
- Giorno 5 — Passeggiata La Selva e Tirimbina
- Giorno 6 – Trasferimento ad Arenal
- Giorno 7 – Vulcano Arenal e passeggiata notturna
- Giorno 8 – Vola o guida fino a Drake Bay
- Giorni 9–11 — Corcovado: Sirena pernottamento e San Pedrillo
- Giorno 12 — Ritorno a San José

Sud · 14 giorni

Foresta nebbiosa, balene e l'ultima grande foresta pluviale di pianura.

- Giorni 1–3: Arenal e La Fortuna
- Giorni 4-5 – Monteverde
- Giorno 6 — Trasferimento verso sud via Jacó
- Giorni 7–9 — Uvita: coda di balena, balene, isola di Caño
- Giorni 10–12 — Drake Bay e Corcovado (Sirena durante la notte)
- Giorni 13 — San Gerardo de Dota per i quetzal
- Giorno 14 – Ritorno a SJO

Prenota in questo ordine

6-12 mesi	Crociera subacquea sull'Isla del Coco; Natale e Capodanno; Letti Chirripó
3–6 mesi	Letti Corcovado Sirena; noleggio auto in alta stagione; Loggia Pacuare
1–3 mesi	Biglietti Poás, Manuel Antonio e Tenorio; Logge Tortuguero
2–4 settimane	fasce orarie Monteverde; navette; rafting e tour acrobatici
48 ore	Meteo, chiusure SINAC, stato del vulcano OVSICORI, condizioni stradali

Budget giornaliero, voli esclusi

Budget Ostelli, autobus pubblici, bibite, tour condivisi	US $ 60-90
Di fascia media Hotel 3 stelle, navette, una visita guidata al giorno	US $ 120-200
Conforto Boutique lodge, trasferimenti privati, guide premium	US $ 250–450
Spedizione Crociera subacquea sull'Isla del Coco, più tassa per il parco e viaggio	Oltre 6.000 dollari

I biglietti del parco, le visite guidate e i voli nazionali sono extra. La crociera sull'Isla del Coco prevede un budget di spedizione separato.

Viaggia leggero. Prenota presto. Resta flessibile.

Cosa portare

- Guscio di pioggia e uno strato caldo per la foresta pluviale e Chirripó
- Vestiti ad asciugatura rapida, costume da bagno, scarpe chiuse con grip
- Protezione solare sicura per la barriera corallina, repellente per insetti, post-morso
- Bottiglia d'acqua ricaricabile; La plastica monouso è vietata in diversi parchi
- Lampada frontale con luce rossa, binocolo, borsa impermeabile
- Passaporto, copie, contanti in colones e piccole banconote americane
- Dive card e logbook in caso di immersione; farmaci nella confezione originale

Salute e sicurezza

L'acqua del rubinetto è generalmente sicura nelle città e nei paesi; utilizzare acqua filtrata o in bottiglia nelle zone rurali. Il repellente per zanzare è importante nelle pianure e all'alba/tramonto. Controlla i vaccini di routine e gli eventuali requisiti contro la febbre gialla per il tuo percorso con una clinica di viaggio.

Le correnti di strappo sono il pericolo più comune in spiaggia. Nuota vicino ai bagnini, segui le bandiere e non voltare mai le spalle alle grandi onde. I gas vulcanici, il calore e la disidratazione sono gli altri rischi silenziosi.

Viaggia con rispetto

Utilizza guide autorizzate a Corcovado, Tortuguero, Ostional e Chirripó. Rispetta le regole della distanza, evita i flash, non dare mai da mangiare alla fauna selvatica e rimani sui sentieri segnalati. La plastica monouso è vietata in diversi parchi; portare con sé una bottiglia ricaricabile.

Acquista da operatori locali e family lodge dove puoi. Nella stagione delle tartarughe e delle balene, scegli la barca che mantiene le distanze e non insegue gli animali.

Prima di partire

Controlla SINAC per i biglietti del parco e le chiusure, OVSICORI per lo stato del vulcano e il tuo operatore per le condizioni dell'acqua o del mare del giorno. Salva mappe offline e copie del tuo passaporto. Porta con te piccole banconote per guide, parcheggi e bibite.

> **Data di verifica:** Novembre 2026. Prezzi, permessi e chiusure cambiano frequentemente; conferma prima di prenotare.

Nozioni di base della Costa Rica

SOLDI

Il colón (CRC) è la valuta locale; I dollari americani sono ampiamente accettati nelle zone turistiche. Le carte funzionano nelle città e negli alberghi; portare contanti per bibite rurali, guide, parcheggio e mance. I bancomat sono scarsi sulle coste di Osa e Nicoya.

LINGUA

Lo spagnolo è la lingua nazionale. L'inglese è comune negli hotel e negli uffici turistici; i Caraibi meridionali parlano anche un inglese creolo. Poche frasi fanno molta strada, soprattutto fuori dalle principali località turistiche.

GUIDARE

Guidare a destra. Le strade di montagna sono lente ed è meglio evitare la guida notturna. Un fuoristrada aiuta nella stagione verde e su strade non asfaltate; scarica le mappe offline prima di lasciare la città. I posti di blocco della polizia sono una routine.

POTENZA E CONNETTIVITÀ

Spine tipo USA da 120 V. Wi-Fi è comune nei lodge ma può essere lento; acquistare una eSIM locale per il backup. La copertura cellulare è discontinua nei parchi, sulle barche e nell'Osa.

SALUTE

Vale la pena stipulare un'assicurazione di viaggio con evacuazione medica. Le farmacie (farmacias) sono comuni nelle città; portare le prescrizioni nella confezione originale. Per problemi seri, gli ospedali privati a San José sono la scelta abituale.

EMERGENZA

Chiama il 911 per la polizia, i vigili del fuoco o l'ambulanza. Salva il numero del tuo lodge e il contatto dell'ambasciata. Per le emergenze nel parco, contatta prima la stazione dei ranger o la tua guida autorizzata; conoscono il protocollo locale.

Pura vita.
Ora vai a pianificare il viaggio.

Questa guida è un'istantanea dell'intero sito: le stesse classifiche, le stesse note sullo stato, la stessa preferenza verso i luoghi che valgono il viaggio. Usalo offline, quindi controlla gli aggiornamenti sul sito live prima del volo.

FONTI

- SINAC · parchi nazionali, biglietti e chiusure
- MINAE · Annunci del Ministero dell'Ambiente
- OVSICORI · monitoraggio vulcano e sismico
- ICT · Ente del turismo della Costa Rica
- NOAA Pesca e tutela delle tartarughe marine
- UNESCO Centro del Patrimonio Mondiale
- Operatori autorizzati e guide locali, 2026
- Crediti fotografici · weseecostarica.com/assets/img/CREDITS.md

UNA NOTA SUI NUMERI

I prezzi sono in dollari USA per gli adulti stranieri e includono le tasse laddove così indicate dal parco. I tempi di guida sono stime per condizioni normali. Gli avvistamenti di animali selvatici non sono mai garantiti. Questa guida è indipendente; non è uno strumento di navigazione.

weseecostarica.com
Edizione 2026 · Verificata nel novembre 2026

CERCA LA GUIDA DAL VIVO

weseecostarica.com