2026 版
2026 年 11 月核实

哥斯达黎加

独立旅行指南

PURA VIDA · 哥斯达黎加

看见值得出发的地方。

七个值得专程前往的地方。十六个值得围绕它安排行程的地方。二十六个值得顺路一游的地方。

07	16	26	27
必去	优先	顺路	体验

如何使用本指南

按价值规划，而不是按热度。

本指南根据值得改变您的计划的因素对地点进行排名：独特性、标志性吸引力和深度。难度、成本和人群只是过滤器，而不是惩罚。其结果是您可以实际围绕其构建一个候选清单。

三级

必去 本身就值得一游。这些是锚点；围绕一两个制定行程。

优先 一到三天，或者核心区域航线。当它们适合地理位置时添加它们。

顺路 半天、中途停留和简单的附加项目。当他们在路上时很好；不值得重新安排这次旅行。

关于准确性

本指南中的每项价格、许可和关闭均于 2026 年 11 月根据 SINAC、MINAE、OVSICORI 和运营商信息进行了检查。哥斯达黎加的情况变化很快。将这些数字视为计划数字，而不是报价，并在出发前一天确认。

目录

01 **地图** 03
一切都在那里，还有两个门户。

02 **精选名单** 04
所有 23 个关键地点一目了然。

03 **七个必去目的地** 05
值得飞的地方。

04 **十六个优先目的地** 13
每个地方一页，每个地方一到三天。

05 **二十六个顺路目的地** 30
半天、中途停留和季节性停留。

06 **二十七项体验** 36
每个都与它最好的地方联系在一起。

07 **什么时候去** 41
逐月，由野生动物和天气决定。

08 **开始安排** 42
路线、预订订单、预算、包装。

> **读取状态行。** 哥斯达黎加的公园因火山活动、降雨、维护和野生动物保护而关闭。“当前状态”注释是建议的一部分，而不是小字。

小国家。长距离。

哥斯达黎加在地图上看起来很紧凑，但山路、渡船和雨水使行车时间比公里数显示的要长。使用此地图对地点进行分组，而不是进行导航。



必去 (7)　优先 (16)　如果时间 (26)　SJO · 圣何塞/阿拉胡埃拉　LIR · 利比里亚

两个国际门户

SJO （圣何塞/阿拉胡埃拉）是通往阿雷纳尔、蒙特维多、加勒比海、中央山谷和南部的主要门户。 **LIR** （利比里亚）对于瓜纳卡斯特、尼科亚和林孔德拉别哈来说是更好的大门。

大约车程：SJO—La Fortuna 3 小时； LIR—拉福图纳 2.5 小时； LIR—塔马林多 1—1.5 小时； SJO—乌维塔 3.5—4 小时； SJO—别霍港 4—5 小时。若遇下雨、道路施工或停车，请增加 30 至 60 分钟。

如何组团旅行

北环线： 阿雷纳尔 → 蒙特维多 → 林孔/瓜纳卡斯特。 **加勒比海：** 托尔图格罗 → 萨拉皮基 → 老港。 **南：** 乌维塔→谢尔佩→德雷克/科尔科瓦多→杜尔塞湾。

不要试图在一周内穿越这个国家两次。每周两次上垒是一个很好的规则；三是志存高远；四是驾车假期。

02 · 精选名单

全部23个关键地点。

七个必去地点和十六个优先地点，其中两个数字在您安排路线时最重要：停留多长时间和何时出发。停留时间是建议的最低限度，而不是最高限度；“最佳月份”是一个长期窗口，而不是保证。

#	地点	等级	停留	最佳月份
01	**阿雷纳尔火山和拉福图纳** 北部平原/中部火山山脉（阿拉胡埃拉）	必去	3–4 天	12 月至 4 月
02	**蒙特维多–圣埃琳娜云雾森林** 蒂拉兰山脉（蓬塔雷纳斯）	必去	2–3天	12 月至 4 月
03	**科尔科瓦多国家公园/奥萨半岛** 南太平洋/奥萨半岛	必去	3–4 天	12 月至 4 月
04	**托尔图格罗国家公园** 北加勒比海	必去	2–3天	7 月至 10 月
05	**奇里波山** 塔拉曼卡山脉（圣赫拉多德里瓦斯）	必去	3天	12 月至 4 月
06	**Isla del Coco（科科斯岛）** 东太平洋，蓬塔雷纳斯近海	必去	10–12 晚	6 月至 11 月
07	**里奥帕夸雷峡谷（2 天）** 加勒比斜坡/图里亚尔瓦–锡基雷斯	必去	2天/1晚	12 月至 4 月
08	**曼努埃尔安东尼奥国家公园** 中央太平洋	优先	2–3天	12 月至 4 月
09	**特诺里奥火山国家公园 / Río Celeste** 北部平原（比加瓜门户）	优先	半天–1天	12 月至 4 月
10	**波阿斯火山国家公园** 中央山谷（阿拉胡埃拉）	优先	半天	12 月至 4 月
11	**林孔德拉别哈国家公园** 瓜纳卡斯特 (ACG)	优先	1–2 天	12 月至 4 月
12	**卡维塔 – 维耶霍港（包括曼萨尼约/甘多卡）** 南加勒比海	优先	3–4 天	2 月至 4 月 · 9 月至 10 月
13	**乌维塔/马里诺巴耶纳国家公园** 南太平洋	优先	2–3天	7 月至 4 月
14	**谢尔佩–泰拉巴红树林** 南太平洋（谢尔佩）	优先	半天	12 月至 4 月
15	**杜尔塞湾 / 彼德拉斯·布兰卡斯** 南太平洋	优先	2–3天	12 月至 4 月
16	**萨拉皮基/拉塞尔瓦** 北部平原（埃雷迪亚）	优先	2–3天	12 月至 4 月
17	**圣罗莎国家公园 (ACG)** 北瓜纳卡斯特	优先	1–2 天	12 月至 4 月
18	**奥斯蒂纳尔国家野生动物保护区** 尼科亚半岛（诺萨拉以北）	优先	3–4 晚	7 月至 12 月
19	**蝙蝠群岛 / 穆谢拉戈斯群岛** 北瓜纳卡斯特（圣罗莎海洋区）	优先	1天	5 月至 11 月
20	**圣赫拉多德多塔 / 洛斯格查莱斯** 塔拉曼卡山脉（萨维格雷山谷）	优先	1–2 天	1 月至 6 月
21	**卡诺内格罗野生动物保护区** 北部平原（洛斯奇利斯）	优先	1天	12 月至 4 月
22	**帕沃内斯** 南太平洋（杜尔塞湾南岸）	优先	3–5 天	4 月至 10 月
23	**尼科亚半岛海滩** 尼科亚半岛/瓜纳卡斯特	优先	5–7 天	12 月至 4 月

03 · 七个必去目的地

值得飞行。

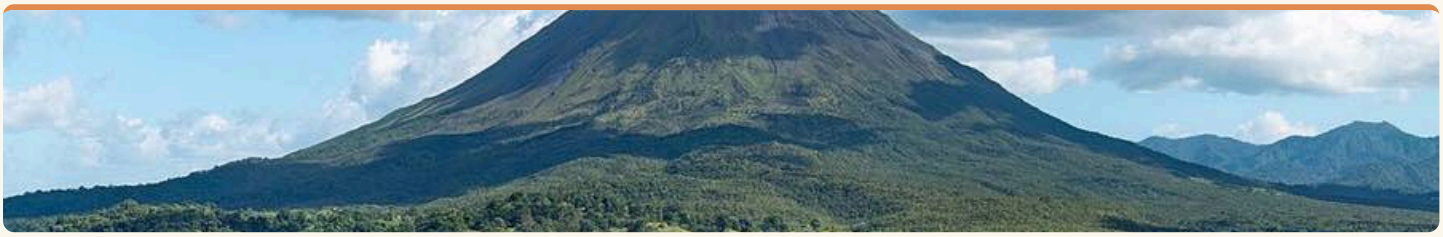
这些是锚点：本身就证明国际旅行合理的地方。您不需要全部七个。选择一两个，然后让其余的路线遵循地理位置。

阿雷纳尔火山和拉福图纳·蒙特维多–圣埃琳娜云雾森林·科尔科瓦多国家公园/奥萨半岛·托尔图盖罗国家公园·奇里波山·科科岛（科科斯岛）·里奥帕夸雷峡谷（2天）

阿雷纳尔火山和拉福图纳

北部平原/中部火山山脉（阿拉胡埃拉）

一个山谷，拥有明信片上的火山、地热温泉、瀑布和雨林。公园只有一条小路；集群是到来的原因。



阿雷纳尔从拉福图纳一侧。到上午中旬，锥体通常会被云层包裹。

为什么值得去

仅阿雷纳尔国家公园就是一条熔岩地步道。拉福图纳 (La Fortuna) 增添了温泉、瀑布、吊桥和雨林夜行——一个基地四种体验。

- **四景一谷。** 火山、地热温泉、河流瀑布和雨林，距离 La Fortuna 酒店均不到 30 分钟路程。
- **没有熔岩——仍然是标志性的。** 最后一次岩浆活动于 2010 年结束。吸引人的是完美的圆锥体、1968 年的熔岩场和温泉；山顶步道和查托山步道已关闭。
- **接近容易，匹配难。** 从SJO出发约3小时，从LIR出发约2.5小时。蒙特维多或里奥塞莱斯特之前的自然第一站。

玩什么

阿雷纳尔火山国家公园

2–3 小时 · 轻松 · 公园门票

沿着 1968 年的熔岩流漫步，寻找云层之间的锥体。步道很短；火山经常在上午十点左右隐藏起来。

在 GETYOURGUIDE 预订 →

温泉

2–4 小时 · 简单 · 提前预订

商业温泉（Tabacón、Baldí、EcoTermales）与免费河边泳池（El Choyín）。商业弹簧更容易；免费的更热门，也更本地化。

在 GETYOURGUIDE 预订 →

拉福图纳瀑布

2 小时·500 步·~20 美元

70 m 瀑布，设有游泳洞。楼梯陡峭但短；早点去以避免旅行团。

在 GETYOURGUIDE 预订 →

米斯蒂科吊桥

2–3 小时 · 简单 · 可选导游

穿过次生雨林的悬索桥网络；适合家庭和观鸟。Mistico是最方便的；蒙特维多更加狂野。

在 GETYOURGUIDE 预订 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	12 月至 4 月
停留	3–4 天
从机场	~3 小时 / ~2.5 小时
体力	低至中
预算	公园 16.95 美元；温泉和旅游额外。
许可	无

当前状态

自2010年10月起没有熔岩流；山顶步道和查托山步道长期关闭。

提前预订

公园入口	第一个槽位；火山景观最好早点去。
温泉	旺季时晚间通行证已售完。

接下来加什么

里奥塞莱斯特 1.5小时

特诺里奥火山国家公园的蓝色河流和瀑布。漫长的半天从…

蒙特维多-圣埃琳娜云雾森林林

蒂拉兰山脉（蓬塔雷纳斯）

大陆分水岭上的云雾森林，树木就是花园，天气瞬息万变。来这里是为了森林，而不是为了保证格查尔。



为什么值得去

蒙特维多不是一个公园。它是一片云林山脊、两个独立的保护区、一个贵格会创建的社区和一个将树冠研究转变为旅游经济的村庄。森林就是原因；滑索是额外的好处。

- **云林，不是雨林。** 热带云林覆盖地球面积不到 0.3%。蒙特维多保护着最完整的例子之一：苔藓、兰花、凤梨科植物和从……喝水的树木。
- **两个储备，两个不同的日子。** 蒙特维多保护区 (Monteverde Reserve) 是经典之作，设有计时赛道和吊桥。圣埃琳娜 (Santa Elena) 较小，较高，由社区经营，也比较安静，晴天时可欣赏阿雷纳尔 (Arenal) 的景色。他们是……
- **树冠之旅的发源地——而不是高空滑索。** 1979 年，拉塞尔瓦修建了一条研究滑索；商业树冠之旅是在 20 世纪 90 年代开发的。这个说法是“现代树冠旅游”，而不是“发明的……”

玩什么

蒙特维多云雾森林保护区

2–4 小时 · 简单 – 中等 · 预订时段

该保护区保护约 4,100 公顷的云林，开放时间为 7 点 30 分至 4 点。共有 3 条赛道，从 1.4 公里长的 Essence Trail 到 4.1 公里……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

圣埃琳娜云雾森林保护区

2–3 小时 · 简单 – 中等 · ₡10,000

由圣埃琳娜高中管理的 310 公顷保护区，位于分水岭的加勒比海斜坡上。它更小而且通常更安静……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

天篷/滑索

2–3 小时 · 中等 · 提前预订

蒙特维多是 20 世纪 90 年代商业树冠之旅初具规模的地方。 Selvatura、Treetopia、100% Aventura、Monteverde Extremo 和 The Original 等运营商……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

吊桥

1.5–3 小时 · 简单 · 门票

Selvatura 拥有八座吊桥网络； Treetopia 的 Sky Walk 有六处。两者都让你在没有安全带的情况下处于树冠水平，这使得……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	12 月至 4 月
停留	2–3天
从机场	～3–3.5 小时 / ～4–4.5 小时
体力	中等
预算	预订 25–30 美元；额外的滑索和桥梁。
许可	无

当前状态

不保证能看到绿咬鹃； San Gerardo de Dota 是更可靠的网站。

提前预订

蒙特维多保护区	定时时段；网上预订，首班车7:30。
圣埃琳娜	自助游无需预约；导游提前预定。

接下来加什么

里奥塞莱斯特 2.5–3小时

特诺里奥火山国家公园的蓝色河流和瀑布。绕了很长一段路…

科尔科瓦多和奥萨半岛

南太平洋/奥萨半岛

中美洲太平洋一侧最后的大低地雨林之一。你不开车穿过它；您可以乘船，在导游的带领下步行，如果可以的话，可以在公园里睡觉。



为什么值得去

科尔科瓦多不是一个观点。这是一片正在运作的热带雨林，面积相当于一个小型郊野公园，中心有海岸线、海洋保护区和研究站。价值不在于一种动物；这是你一天能看到的数量。

- **地球上最茂密的森林之一。** 该公园保护约42,570公顷土地和5,375公顷海洋。 SINAC 将其描述为拥有世界上大约 2.5% 的生物多样性——四种猴子、貘、金刚鹦鹉……
- **Sirena 是野生动物站。** 塞雷纳是唯一有床和饭菜的区域，也是黎明和黄昏的最佳基地。每日上限为 366 人（日间游客 230 人，过夜游客 105 人，过夜游客 31 人……）
- **海岸是公园的一部分。** 科尔科瓦多 (Corcovado) 集热带雨林和海滩于一体：拉利昂娜 (La Leona) 的海岸步道、德雷克湾 (Drake Bay) 的船只和卡诺岛 (Isla del Caño) 的礁石。您可以将丛林、鲸鱼季节和浮潜结合在一起……

玩什么

塞雷纳站

2 天 · 导游 · 提前预订

大多数人说“Corcovado”时指的是“Sirena”电台。它拥有最高的野生动物密度、唯一的床铺和食物以及步道……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

克拉罗河步道

3–5 小时 · 泥泞 · 需要向导

步道网络沿着河流和古老的伐木路线穿过原始森林。这里炎热、潮湿，而且常常泥泞不堪；奖励就是机会……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

圣佩德里罗站

7.5 小时 · 导游 · 提前预订

圣佩德里洛 (San Pedrillo) 是从德雷克湾 (Drake Bay) 出发的更轻松的一日游：45 分钟的船程、平坦的第一道步道、瀑布和一些最古老的景点……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

卡尼奥岛

6 小时 · 浮潜 · 提前预订

距离德雷克湾约45分钟船程的小岛，有珊瑚礁、海水清澈，可浮潜两次。 GetYourGuide 巡演……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	12 月至 4 月
停留	3–4 天
从机场	5–6小时
体力	中等–高
预算	入场费 15 美元/天；Sirena 过夜套餐约 345 美元起。
许可	需要有执照的导游+许可证

当前状态

塞雷娜 366/天；圣佩德里罗 120； La Leona、Los Patos 和 El Tigre 各 80。 Sirena、Los Patos 和 El Tigre 将于 10 月关闭。

提前预订

导游/操作员	先预订；该指南是强制性的。
塞雷娜住宿	提前几个月预订床位和膳食。

接下来加什么

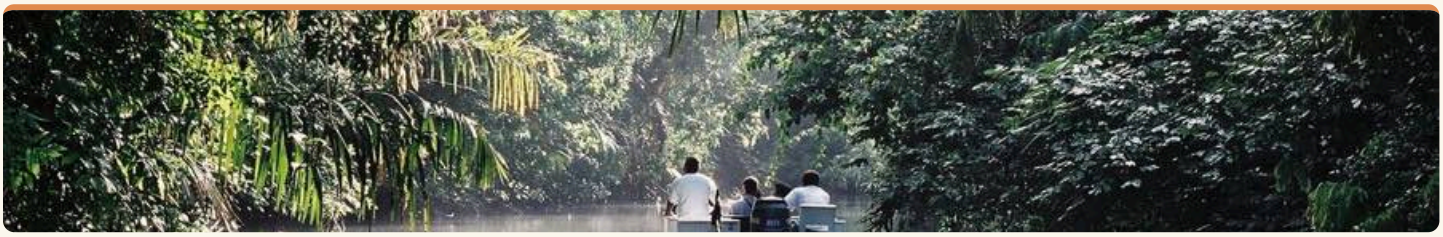
杜尔塞湾 2–2.5小时

热带峡湾，有海豚和安静的海水。在科尔科瓦多之后，这是一个很好的减压站，…

托尔图格罗国家公园

北加勒比海

加勒比海岸无路迷宫般的运河和雨林，以及西半球最重要的绿海龟筑巢海滩。您乘船抵达；村里没有汽车。



为什么值得去

托尔图格罗 (Tortuguero) 是两项旅行合二为一：穿过被洪水淹没的森林的运河探险，以及在筑巢海滩上过夜。开车是不可能的，这就是为什么这个地方仍然感觉像是一个边境。

- **海龟成千上千。** 托尔图格罗是西半球最大的绿海龟栖息地。绿海龟在 7 月至 10 月筑巢，其中 8 月至 9 月为高峰期；棱皮龟于 3 月至 6 月上岸。夜间访问仅适用于…
- **运河就是道路。** 该公园保护着约 76,937 公顷的运河、泻湖和雨林。没有道路：您从拉帕沃纳乘船或乘坐小型飞机到达，然后……
- **一个没有汽车的村庄。** 托尔图格罗村坐落在运河和大海之间的沙洲上。人行道取代了街道，海龟保护协会解释了这项研究，公园站位于……

玩什么

运河游船

2–3 小时 · 简单 · 提前预订

标准行程乘坐小船穿过公园狭窄的水道，导游会在河岸上寻找猴子、树懒、凯门鳄、苍鹭……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

划皮划艇游览运河

2.5 小时 · 轻松–中等 · 提前预订

带导游的皮划艇之旅比乘船行驶的距离短，但可以让您更接近水域并进入发动机无法进入的通道。

在 GETYOURGUIDE 预订 →

海龟筑巢夜游

2 小时 · 夜间 · 持证导游

从七月到十月，天黑后，持有执照的导游会带领小团体前往筑巢海滩。你等到乌龟被确认后，然后步行……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

夜间雨林漫步

2 小时 · 夜间 · 提前预订

天黑后的森林是一个不同的生态系统：红眼青蛙、熟睡的鸟、蛇、昆虫，偶尔还有狐狸或食蚁兽。它全年运行并且……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	7 月至 10 月
停留	2–3天
从机场	5–6小时
体力	低–中
预算	额外入场费；自 2026 年 7 月 1 日起公共游船票价上限；留在村子里。
许可	门票

当前状态

最后一班船16:30左右；低水位穿越可能需要更长的时间；只能在公园或有执照的导游的带领下观赏海龟。

提前预订

公园门票	SINAC在线；门口不卖。
船	在预订延迟抵达之前，请先确认最后一次出发的时间。

接下来加什么

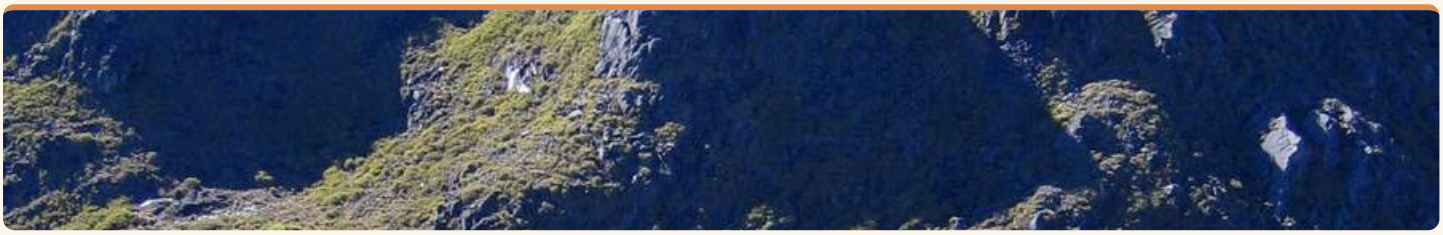
帕夸雷 3–4小时

下一条伟大的河流：III–IV 级漂流和无路峡谷。一场自然的冒险……

奇里波山

塔拉曼卡山脉（圣赫拉多德里瓦斯）

哥斯达黎加的最高峰，海拔 3,820 m，需攀登 14.5 公里，到达一座简陋的山间小屋，然后在黎明步行至横跨两片海洋的山顶。这是该国唯一的热带高山帕拉莫。



为什么值得去

Chirripó 不是火山，也不是海滩。这里是由湖泊、岩石尖顶和帕拉莫火山组成的冰川景观，并设有许可证制度，使山上保持安静。

- **哥斯达黎加的屋顶。** 奇里波山 (Cerro Chirripó) 海拔 3,820 米，是该国的最高点，也是中美洲最高峰之一。在一个晴朗的早晨，山顶看起来……
- **冰川景观。** 该公园保护着约 50,150 公顷的云林、亚高山森林和帕拉莫森林。 U 形山谷、冰碛和 Laguna Ditkevi 等湖泊是最后冰层的遗迹……
- **一座受许可证控制的山。** Base Crestones 每晚只能容纳约 60 人入住。门票和床位需要两次单独预订，旱季期间的门票将提前几个月售完。

玩什么

圣赫拉多 (San Gerardo) 到 基斯通斯 (Base Crestones)

14.5 公里 · +2,000 米 · 6–10 小时

标准路线从 San Gerardo de Rivas 的护林站 (1,520 m) 开始，穿过云雾林到达 Base Crestones (3,400…

在 GETYOURGUIDE 查找 →

黎明时分登顶

5.1 KM · +450 M · 2–3 小时向上

从小屋出发，沿着一条 5.1 公里的小路再攀登 450 m 到达山顶。大多数人在 03:00 左右出发前往山顶……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

克雷斯通大本营

3,400 M · 60 个床位 · 提前预订

Base Crestones 是公园内唯一的住宿：宿舍床位、冷水淋浴和基本厨房。没有露营地，也没有村庄；……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

冰川湖

巴耶德洛斯拉各斯 · 轻松–中等 · 额外一天

在小屋度过第二晚后，湖泊和次要山谷就会开放：Laguna Ditkevi、Morrenas 山谷和 Ventisqueros 山脊。他们……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	12 月至 4 月
停留	3天
从机场	3–4小时
体力	非常高
预算	入场费约 18 美元，另加 13% IVA；床位 ~30–50 美元。
许可	许可证 + 底座 Crestones 床

当前状态

每晚约60张床位，旺季数小时内售完；提前六个月左右预订；与 SICORE 确认。

提前预订

SINAC许可证	在线的;旱季几小时内就卖光了。
克司通床	获得许可后向 Consorcio 预订。

接下来加什么

圣赫拉多·德·多塔 2–3小时

绿咬鹃国位于高高的云林山谷中。 Chirripó 之后的温和恢复站。

可可岛

东太平洋，蓬塔雷纳斯近海

距离太平洋海岸 550 公里的热带雨林岛屿，只能通过船宿到达，拥有锤头鲨清洁站和东太平洋一些最可靠的大型动物潜水点。



为什么值得去

科科斯不是一个海滩站。这是一个偏远的国家公园和UNESCO地点，潜水是原因，穿越是代价，而岛屿本身就是一座云林堡垒。

- **鲨鱼保护区。** 该公园保护约199,790公顷至2,390公顷的土地和197,400公顷的海洋。扇形双髻鲨聚集在清洁站；丝鲨、鲸鲨、虎鲨和巨型鲨鱼……
- **一座热带雨林岛屿。** 科科斯岛直接从太平洋升起，进入云雾森林、瀑布和悬崖。查塔姆湾和威弗湾是唯一容易的锚地，而护林站是……
- **船宿还是什么都没有。** 没有酒店，没有一日游，也没有机场。每位游客都会在航行约 36 小时后乘坐有执照的船宿抵达，潜水员人数为……

玩什么

36小时穿越

36小时·船宿·公海

船从蓬塔雷纳斯出发，单程约 36 小时。第一天和最后一天是公海航行：睡眠、装备、注意……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

双髻鲨和大型中上层鱼类

6 月至 11 月 · 高级 · 潮流

扇贝双髻鲨聚集在Bajo Alcyone等清洁站的学校里，通常有数百只。丝鲨、黑鳍礁鲨、虎鲨、鹰鲼……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

珊瑚礁和潜水条件

30–35 M · AOW + 50 次潜水 · DAN 保险

大多数日子里，小艇会进行四次潜水，通常很深，而且几乎总是在水流中。操作员通常需要高级开放水域和 50–100 次潜水记录。...

在 GETYOURGUIDE 查找 →

雨林岛

2,390 公顷 · 登陆 · 护林员护航

在潜水之间，船只有时会在查塔姆或威弗湾停靠，在护林员的带领下散步。该岛陡峭、潮湿，覆盖着云雾森林，...

在 GETYOURGUIDE 查找 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	6 月至 11 月
停留	10–12 晚
从机场	2小时+36小时
体力	高级潜水
预算	船宿 6,000 美元–8,500 美元；公园费 ~554 美元。
许可	由船宿运营商安排

当前状态

仅限授权船宿；不提供住宿，不提供一日游； 2026 年将征收燃油附加费。

提前预订

船宿	提前 6–12 个月；旺季时间更长。
认证	AOW 和最近记录的潜水。

接下来加什么

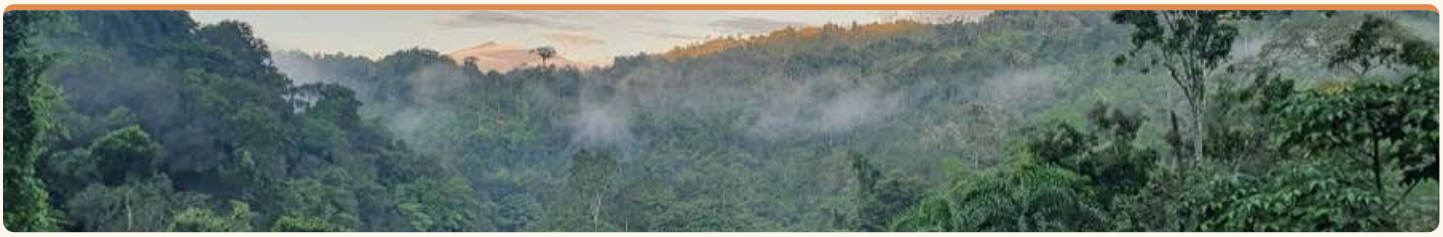
科尔科瓦多 5–6 小时 + 船

热带雨林与科科斯岛形成鲜明对比：有船只、小径和野生动物，而不是蓝色的海水。

里奥帕夸雷峡谷

加勒比斜坡/图里亚尔瓦–锡基雷斯

两天时间，一处没有路的峡谷，以及哥斯达黎加最好的激流。一日游让你领略；通宵奔跑才是真正的事情。



为什么值得去

帕夸雷河不是一条你开车经过的河流。它穿过一个雨林峡谷，没有道路通行，想要看到最好的部分的唯一方法就是在里面睡觉。这就是为什么两天的跑步而不是一日游才是来这里的原因。

- **一个你无法开车进入的峡谷。** 河流长约 36 公里，有 38 多个命名的急流和瀑布直接落入河道。好的路段没有路可走；河流就是路线。
- **以两天为单位。** 一日游涵盖较短的下部区域。夜间跑步增加了上峡谷、河边小屋和第二天早上的水上活动——完整的弧线……
- **III–IV 级，非专家专用。** 商业指南负责阅读；您需要游泳、按指令划桨并在流动的水中保持舒适。水位对难度的影响比经验更大。

玩什么

两天的跑步

2 天 · III–IV · 提前预订

标准的两日游从图里亚尔巴附近开始，漂流穿过上游峡谷到达河边小屋，然后在第二天完成下游急流。运营商...

在 GETYOURGUIDE 预订 →

上峡谷

第一天·雨林墙·瀑布

第一天是这次旅行的目的：狭窄的森林山谷，两壁都有瀑布，还有不断涌来的急流。河...

在 GETYOURGUIDE 查找 →

下游急流

第 2 天 · 38+ 条急流 · 大水

第二天，最著名的急流汇集在一起，有更多连续的激流和更少的停顿。导游读台词；桨手听从指挥。它...

在 GETYOURGUIDE 查找 →

瀑布停留

短暂停留 · 游泳 · 无踪迹

大多数旅行都会在瀑布旁边停下来进行短暂的攀爬和游泳。这不是一次徒步旅行；而是一次远足。这是一个寒冷、吵闹的……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	12 月至 4 月
停留	2天/1晚
从机场	约 2.5–3 小时
体力	中等–高
预算	每人约 300–525 美元，包括膳食、住宿和装备。
许可	无

当前状态

最低年龄通常为 12 岁；水位会改变路线和年龄限制。

提前预订

两天跑步	提前 2–4 周预订；确认住宿和餐食。
水位	48小时前询问；它可以改变路线。

接下来加什么

图里亚尔瓦 1–1.5 小时

漂流基地和咖啡/火山小镇。火山本身通常是关闭的；使用...

04 · 十六个优先目的地

腾出时间。

每次一到三天，或者是区域路线的核心。这些并不是安慰奖：其中有几个是访问该国所在地区的最佳理由。当它们缩短传输时间或加深您已经所在的区域时添加它们。

曼努埃尔安东尼奥国家公园 · 特诺里奥火山国家公园 / 里奥塞莱斯特 · 波阿斯火山国家公园 · 林孔德拉别哈国家公园 · 卡维塔 – 维耶霍港（包括曼萨尼约/甘多卡） · 乌维塔 / 马里诺巴耶纳国家公园 · 谢尔佩 – 特拉巴红树林 · 杜尔塞湾 / 彼德拉斯布兰卡斯 · 萨拉皮基 / 拉塞尔瓦 · 圣罗莎国家公园(ACG) · 奥斯蒂纳尔国家野生动物保护区 · 蝙蝠群岛 / 穆尔谢拉戈斯岛 · 圣赫拉多德多塔 / 洛斯格查莱斯 · 卡诺内格罗野生动物保护区 · 帕沃内斯 · 尼科亚半岛海滩

曼努埃尔·安东尼奥

中央太平洋

哥斯达黎加最容易在早上看到树懒，下午在明信片海滩游泳的地方。雨林、野生动物和温暖的太平洋海水融为一体的小公园。



为什么值得去

曼努埃尔安东尼奥公园是该国访问量最大的公园是有原因的：它很小，交通方便，而且野生动物异常丰富。代价是拥挤和严格的进入系统。

- **森林尽头就是大海。** 该公园保护着四个海滩周围的一小片潮湿的热带森林、红树林和海洋栖息地。小径从入口延伸至瞭望台和海湾，因此您可以……
- **野生动物在视线水平。** 树懒、白脸卷尾猴、吼猴和松鼠猴、鬣蜥和浣熊都是常见的动物。博物学家导游发现的不仅仅是自助步行，尤其是在前两个小时……
- **轻松，但不随意。** 距圣何塞 2.5 至 3 小时车程，靠近克波斯，因此是一个省力的停留点。入场是有时间限制的，门票只能在网上购买，而且公园关闭……

玩什么

国家公园和野生动物

2–3 小时 · 简单 · 提前预订

从主入口出发的导游步行路线涵盖了平坦的森林步道、野生动物和公园的历史。树懒、卷尾猴、吼猴……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

曼努埃尔·安东尼奥海滩

半日·轻松·公园门票

公园最著名的海滩位于步道网络的尽头：苍白的沙滩、平静的海水和后面的森林。这是一个…

在 GETYOURGUIDE 查找 →

双体船和浮潜

3.5–4 小时 · 简单 · 提前预订

双体船之旅是观赏海岸线、在避风海湾浮潜并享用午餐的便捷方式，无需计划徒步旅行。它…

在 GETYOURGUIDE 预订 →

红树林皮划艇

2 小时·轻松·提前预订

达马斯岛周围的红树林河道平坦、阴凉，到处都是鸟类、螃蟹，偶尔还有猴子。引导皮划艇移动缓慢，足以……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	12 月至 4 月
停留	2–3天
从机场	2.5–3小时
体力	低
预算	外国成人 18.08 美元（含税）。
许可	门票+定时入场

当前状态

周三至周一开放 07:00–16:00（最后入场时间 15:00），周二闭馆； 600/800 的数字是公园内同时容纳人数，而不是每日门票上限。

提前预订

公园门票	SINAC 仅限在线；没有门市销售。
星期二	公园关闭；围绕它进行计划。

接下来加什么

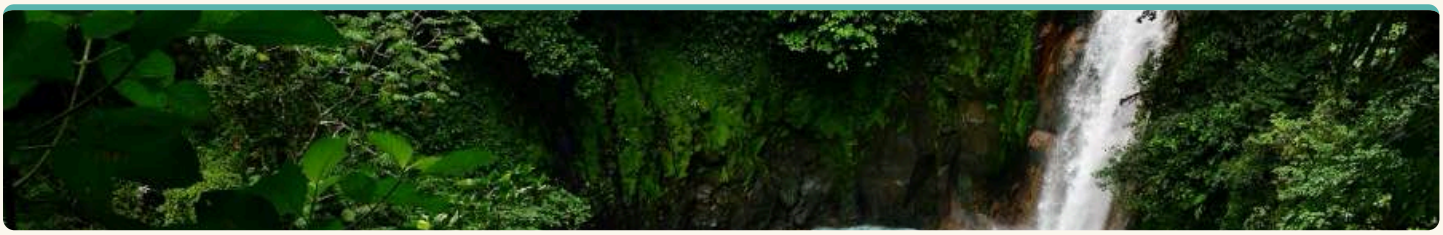
乌维塔 1.5–2小时

鲸尾沙洲和两个座头鲸季节。自然的下一个海滩就停在南边。

特诺里奥火山和塞莱斯特河

北部平原（比加瓜门户）

一条乳蓝色的河流、一座瀑布和一条短小的雨林小径。来这里是为了欣赏色彩，而不是为了游泳——并检查下瀑布是否开放。



为什么值得去

Río Celeste 不是温泉，也不是过滤器。乳蓝色来自悬浮在水中的矿物质颗粒。公园很小，步道很短，颜色是来的理由。

- **颜色是真实的。** 硅酸铝颗粒在水中散射光线，产生蓝色。旱季最强；大雨过后，河流会变成棕色。
- **一条短路，而不是长途徒步旅行。** 主要步道往返约3–4小时，有泥浆、台阶和瀑布。自 2025 年以来，较低的瀑布楼梯已部分关闭；在你之前检查一下...
- **与 Bijagua 搭配。** 门户村有小屋、夜间散步，并且有一定机会看到贝尔德貘。将里约塞莱斯特视为过夜，而不是匆忙的一日游……

玩什么

里奥塞莱斯特瀑布

3–4 小时 · 步骤 · 检查状态

瀑布是每个人来到这里的形象：白色的窗帘落入乳蓝色的水池中。较低的观景台已部分关闭……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

蓝色的河流

3–4 小时 · 简单 — 中等 · 禁止游泳

这条小径沿着河流穿过雨林，有几个观景点和一片冒泡的温泉。公园内禁止游泳；...

在 GETYOURGUIDE 预订 →

河管

2 小时 · 简单–中等 · 提前预订

在公园外，运营商在塞莱斯特河下游进行充气管旅行，穿过急流和平静的水池。这是最...

在 GETYOURGUIDE 预订 →

Bijagua 和貘夜行

2 小时 · 夜间 · 提前预订

Bijagua 是塞莱斯特河的服务村，也是貘谷夜间散步的基地。贝尔德貘是奖品；青蛙、昆虫和……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	12 月至 4 月
停留	半天–1天
从机场	~2.5小时
体力	中等
预算	约13.56美元；每日上限1,200。
许可	门票

当前状态

较低的瀑布楼梯自 2025 年 6 月 13 日起半关闭，并于 2026 年保持间歇状态；禁止游泳。

提前预订

公园门票	在线；最后入场时间为 14:00。
比加瓜旅馆	如果您想夜间散步，请预订一晚。

接下来加什么

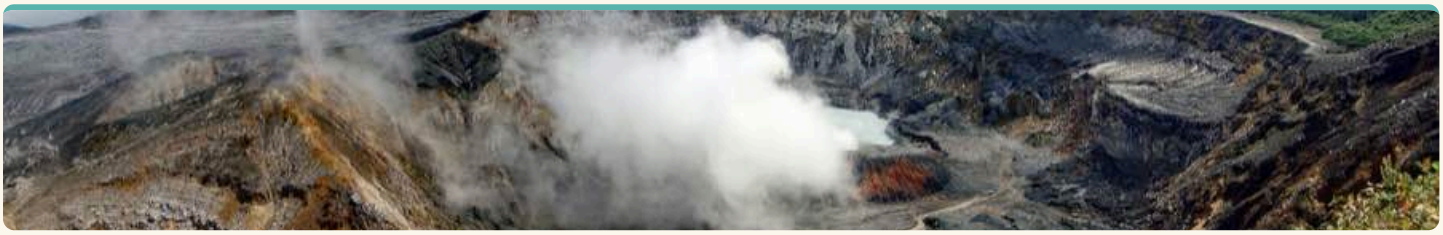
卡尼奥内格罗 1.5–2小时

拉姆萨尔湿地，栖息着贾比鲁鸟、琵鹭和凯门鳄。旱季最佳；一个...

波阿斯火山

中央山谷（阿拉胡埃拉）

世界上最大的火山口之一，拥有酸性湖、云雾森林和通往边缘的铺砌道路。当山势开阔、云层远离时，它是哥斯达黎加最容易的大火山。



为什么值得去

波阿斯不是徒步旅行。步行一段很短的铺砌步道即可到达 1.5 公里宽的火山口边缘，沿途可欣赏云雾森林和咖啡之乡。问题是山是活跃的，规则可能会改变。

- **最大的陨石坑之一。** 主火山口宽约1.5公里，深约300米，底部有一个超酸性的绿松石湖。它是最容易接近的活动之一……
- **山顶的云雾林。** 公园海拔约 2,700 m，热带低地被精灵森林、古纳拉鸟和蜂鸟取代。即使火山口被云雾笼罩，小径和游客……
- **一座有规则的活火山。** 2026 年 8 月火山喷发后，公园将每日容量减半，强制要求佩戴头盔，并将观景台限制为 56 人，持续 20 分钟。检查状态...

玩什么

主要火山口观景台

1–1.5 小时 · 简单 · 定时票

一条 600 m 长的平坦铺砌小路从游客中心通向火山口边缘。您最多可以在观景台停留 20 分钟，...

在 GETYOURGUIDE 预订 →

Sombrilla de Pobre 小径

1–2 小时 · 简单 – 中等 · 头盔

第二条开放小径蜿蜒穿过火山口上方的精灵云森林，有古纳拉树、凤梨科植物和鸟类。它很短但暴露并且经常……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

咖啡农场之旅

2–5 小时 · 简单 · 提前预订

阿拉胡埃拉和波阿斯斜坡出产该国一些最著名的咖啡。农场之旅解释了从豆子到杯子的过程，包括品尝，并且通常会添加……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

拉巴斯瀑布花园

半天·轻松·提前预订

拉巴斯是瓦拉布兰卡路上的一个私人自然公园：一连串的瀑布、一条云林小径、一个鸟舍和一只蝴蝶……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	12 月至 4 月
停留	半天
从机场	1.5小时
体力	低
预算	额外入场费；需要在线预订。
许可	门票+定时入场

当前状态

2026年8月27日爆发后：每日上限1,064；每 20 分钟仅限 56 人观看；主干道上强制佩戴头盔；拉古纳博托斯关闭；最后入场时间为 14:00。

提前预订

公园门票	SINAC 仅限在线；没有门市销售。
8:00 时段	形成清晰陨石坑的可能性最大。

接下来加什么

阿雷纳尔 2.5–3小时

另一座经典火山，有温泉和湖泊。自然的下一站。

林孔德拉别哈

瓜纳卡斯特 (ACG)

驾车行驶的火山公园，拥有冒泡的泥浆、蒸汽喷口、瀑布和温泉。火山口已关闭；地热谷是来这里的理由。



为什么值得去

Rincón de la Vieja 并不是火山口徒步旅行。活跃的火山口自 2011 年以来已关闭，但拉斯派拉斯下部区域让您可以在一个简短而轻松的循环中看到沸腾的泥浆罐、喷气孔和冒着蒸汽的地面。

- **泥盆和喷气孔。** 3 公里长的拉斯派拉斯环路经过沸腾的泥浆、热水池、蒸汽喷口和迷你火山锥。它是最容易到达的地热景观之一……
- **瀑布和温泉。** Oropendola、La Cangreja 和 La Leona 是瀑布的附加项目；之后您可以前往 Río Negro 和私人温泉泡澡。有些在公园内，有些…
- **一座有规则的活火山。** 火山口步道已关闭，并且该火山在 2026 年发生了 100 多次蒸汽喷发。拉斯派拉斯 (Las Pailas) 和瀑布步道通常保持开放，但可以…

玩什么

拉斯派拉斯环路

3 公里 · 轻松–中等 · 公园门票

环路是公园的标志性步道：泥盆、喷气孔、热水池和一个小火山锥，所有这些都在大约两个小时内完成。地面…

在 GETYOURGUIDE 预订 →

奥彭多拉和里奥内格罗

半天 · 中等 · 提前预订

奥彭多拉 (Oropendola) 是国家公园外峡谷中的一座 25 m 瀑布，通常与里奥内格罗 (Río Negro) 温泉搭配。组合是……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

瓜奇佩林冒险

全天 · 中等 · 提前预订

瓜奇佩林是利比里亚一侧的冒险中心：滑索、吊桥、漂流、骑马和温泉，通常作为多种活动出售……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

拉利昂娜瀑布

3–5 小时 · 中等 · 提前预订

拉利昂纳 (La Leona) 是一个狭缝峡谷瀑布，拥有碧绿的水池，可通过崎岖的小路和短暂的游泳或涉水到达。这是外面…

在 GETYOURGUIDE 查找 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	12 月至 4 月
停留	1–2 天
从机场	1–1.5 小时
体力	中等
预算	额外入场费；温泉和泥浴费用较高。
许可	门票

当前状态

火山口步道自 2011 年起关闭； 2026年7月至9月记录了249次潜水喷发，警报级别于10月30日降低；出行前检查SINAC和OVSICORI。

提前预订

公园门票	SINAC 仅限在线；没有门市销售。
星期一	拉斯派拉斯已关闭。

接下来加什么

阿雷纳尔 2.5–3小时

另一座经典火山，有温泉和湖泊。自然的下一站……

卡维塔和维耶霍港

南加勒比海

哥斯达黎加的加勒比海一侧：您可以步行前往的珊瑚礁、穿过雨林的国家公园小径、在维耶霍港冲浪以及缓慢的非洲加勒比节奏。



为什么值得去

南加勒比海不是太平洋。食物、语言和音乐都不同，珊瑚礁受到保护，节奏更慢。卡维塔 (Cahuita) 和别霍港 (Puerto Viejo) 是天生的一对。

- **珊瑚礁和雨林位于一条小路上。** 卡维塔国家公园保护着约 1,102 公顷的土地和 23,290 公顷的海洋区域，其中包括哥斯达黎加加勒比地区最发达的珊瑚礁之一。一个…
- **独特的加勒比文化。** 这里是哥斯达黎加非洲裔加勒比社区的核心：克里奥尔英语、椰子米、雷鬼音乐以及贯穿香蕉和可可经济的历史。
- **两种基础，两种心情。** 卡维塔 (Cahuita) 安静且以公园为主。老港拥有冲浪、餐厅和夜生活场所。向南 30 分钟车程的曼萨尼约 (Manzanillo) 和甘多卡 (Gandoca) 更加荒凉且欠发达。

玩什么

卡维塔国家公园

2–4 小时 · 轻松 · 入园

平坦的沿海步道从卡维塔村的凯利溪一直延伸到巴尔加斯港，可通往海滩、雨林、树懒、猴子和螃蟹。它是……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

礁石浮潜

2–3 小时 · 简单 · 提前预订

浮潜只允许在指定区域进行，并且实际上需要有经过认证的导游。乘船游览将您置于珊瑚之上，而不是……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

别霍港冲浪

半日 · 中等 · 冲浪小镇

老港 (Puerto Viejo) 是加勒比海的冲浪基地：萨尔萨布拉瓦 (Salsa Brava) 是经验丰富的冲浪者的绝佳礁石冲浪点，而科克莱斯海滩 (Playa Cocles) 和奇基塔海滩 (Playa Chiquita) 则拥有……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

曼萨尼约和甘多卡

半天·轻松·提前预订

在别霍港以南，道路的终点是曼萨尼约和甘多卡–曼萨尼约野生动物保护区。珊瑚礁状况良好，海滩安静，…

在 GETYOURGUIDE 预订 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	9 月至 10 月
停留	3–4 天
从机场	4–5小时
体力	低
预算	卡维塔门票额外；潜水和冲浪课程的费用更高。
许可	卡维塔公园门票

当前状态

卡维塔国家公园收费；曼萨尼约和甘多卡是独立的保护区。

提前预订

通气管	首先是早晨的旅行和平静的日子。
公园入口	凯利溪捐款；巴尔加斯港费用。

接下来加什么

托尔图盖罗 2.5–3小时

海龟海滩和运河雨林。继续向北，而不是原路返回圣何塞。

乌维塔和马里诺 · 巴耶纳

南太平洋

海洋公园，拥有鲸鱼尾巴形状的沙洲和来自两个半球的座头鲸。乌维塔是罕见的野生动物日历几乎全年运行的地方。



为什么值得去

马里诺巴耶纳 (Marino Ballena) 是哥斯达黎加第一个海洋国家公园，也是北半球和南半球座头鲸在同一海湾繁殖的少数几个地方之一。鲸鱼尾巴就是明信片；水就是原因。

- **来自两个半球的鲸鱼。** 南方座头鲸于 7 月至 11 月抵达，8 月至 10 月达到高峰。北方座头鲸于 12 月至 4 月抵达，1 月至 3 月达到顶峰。 5 月至 6 月是人口之间的差距。
- **鲸鱼尾巴。** 蓬塔乌维塔的连岛沙洲是一个沙洲，在退潮时出现，弯曲成鲸鱼尾翼的形状。从乌维塔入口步行...
- **一个海洋公园，而不仅仅是一个海滩。** 该公园保护着数公里长的海岸、珊瑚礁以及海豚、海龟、鳐鱼和迁徙鲸鱼赖以生存的开放水域。这也是当地的一个可行的例子……

玩什么

观鲸

3–4 小时 · 简单 · 提前预订

船只从巴伊亚乌维塔 (Bahía Uvita) 出发，进行 3 至 4 小时的近海航行，通常会停靠浮潜点。在旺季，母亲和小牛很常见；……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

鲸鱼尾巴

2–3 小时 · 轻松 · 退潮

从乌维塔区进入，沿着海滩向南步行，退潮时到达沙洲。形状仅可见...

在 GETYOURGUIDE 查找 →

卡诺岛浮潜

全天 · 中等 · 提前预订

卡诺岛一日游包括乘船穿越、两次浮潜和海滩时光。岛上的珊瑚礁比...

在 GETYOURGUIDE 预订 →

科尔科瓦多一日游

8–12 小时 · 中等 · 提前预订

乌维塔 (Uvita) 距离南部足够远，可以在漫长的一天内乘船到达科尔科瓦多 (Corcovado) 的圣佩德里洛 (San Pedrillo) 或塞雷纳 (Sirena) 区。这是一种……的味道。

在 GETYOURGUIDE 预订 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	7 月至 11 月
停留	2–3天
从机场	3.5–4小时
体力	低
预算	入场费约 6.78 美元；鲸鱼旅行需额外付费。
许可	门票

当前状态

无法保证一定能看到鲸鱼，并且在波涛汹涌的大海中行程会取消；沙洲取决于潮汐。

提前预订

捕鲸船	旺季早上的行程最先满员。
公园门票	在 Uvita 门口购买；没有网上预订。

接下来加什么

曼努埃尔·安东尼奥 1.5–2小时

更轻松的雨林和海滩公园。如果乌维塔感觉太安静的话，这是一个很好的对比。

谢尔佩-泰拉巴红树林

南太平洋（谢尔佩）

中美洲太平洋沿岸最大的红树林系统：迷宫般的潮汐通道、野生动物和通往德雷克湾的游船路线。



为什么值得去

西尔佩 (Sierpe) 不是海滩停靠站。它是一个工作河口，也是通往科尔科瓦多和德雷克湾的南大门，野生动物集中在潮汐通道沿岸。

- **最大的太平洋红树林。** Térraba–Sierpe 湿地占地约 26,800 公顷，于 1995 年被宣布为拉姆萨尔湿地。它是中美洲太平洋一侧最大的红树林系统。
- **水面上的野生动物。** 乘船游览可以看到猴子、鳄鱼、凯门鳄、树懒、苍鹭、翠鸟和猛禽。这些动物习惯于让船只减速，但导游对当地的了解才是这次旅行的关键。
- **连接德雷克湾。** 河口是前往德雷克湾和科尔科瓦多的游船路线的起点。许多游客将谢尔佩 (Sierpe) 作为南行途中的半日野生动物停留地。

玩什么

乘船游览红树林

3 小时·轻松·提前预订

小船在当地导游的带领下穿过潮汐通道，停下来寻找猴子、鳄鱼和鸟类。路线取决于潮汐和…

在 GETYOURGUIDE 预订 →

野生动物观赏

2–4 小时 · 简单 · 指南有帮助

河口是鱼类和鸟类的繁殖地，树上栖息着猴子和鬣蜥。鳄鱼在泥泞的地方很常见……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

红树林皮划艇

3 小时 · 中等 · 提前预订

皮划艇可以进入较小的航道，并且比摩托艇更安静。这是一个更长、更体力的半天，通常从谢尔佩 (Sierpe) 或……附近开始。

在 GETYOURGUIDE 查找 →

科尔科瓦多 (Corcovado) 途经谢尔佩 (Sierpe)

全天 · 中等 · 提前预订

谢尔佩 (Sierpe) 是通往科尔科瓦多 (Corcovado) 塞雷纳 (Sirena) 车站的乘船门户之一。白天很长，而且取决于天气，但它给这里增添了茂密的雨林……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	12 月至 4 月
停留	半天
从机场	4小时
体力	低
预算	乘船游览每人约 60–90 美元。
许可	乘船游览

当前状态

潮汐决定路线；雨季水位改变了一些渠道。

提前预订

船	早上的旅行是最好的；提前一天预订。
潮汐	询问哪些频道开放。

接下来加什么

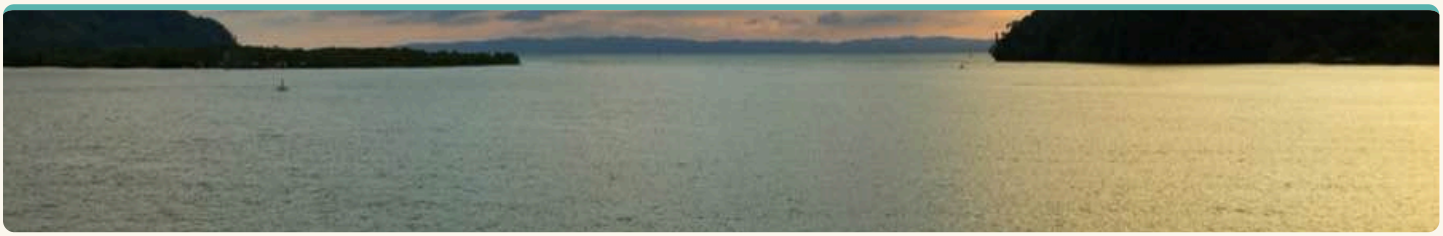
科尔科瓦多 乘船1小时

主要的雨林目的地；谢尔佩 (Sierpe) 是前往塞雷纳 (Sirena) 的乘船门户之一。

杜尔塞湾

南太平洋

世界上为数不多的热带峡湾之一：深邃而安静的海湾，栖息着海豚、季节性座头鲸和一直延伸到水边的雨林。



为什么值得去

杜尔塞湾并不是奥萨的主要赛事，但这就是重点。这是一个缓慢的、以水为中心的停留点，野生动物在海湾而不是在小路上。

- **罕见的热带峡湾。** 海湾深入海岸，海岸陡峭，森林茂密，水面平静。它是世界上为数不多的热带峡湾之一，也是一个天然的…
- **海豚和鲸鱼。** 这里栖息着宽吻海豚和斑点海豚；座头鲸在两个季节都会经过。永远不能保证一定能看到，但海湾是一条严肃的海洋走廊。
- **热带雨林在边缘。** 彼德拉斯布兰卡斯国家公园保护着海湾周围的低地雨林。这里比科尔科瓦多 (Corcovado) 更安静，游客较少，有很好的观鸟场所和小型小屋。

玩什么

乘船游览海豚和鲸鱼

3–4 小时 · 简单 · 提前预订

船只从希门尼斯港或戈尔菲托出发，在海湾航行几个小时，寻找栖息的海豚，并在季节里寻找座头鲸。水…

在 GETYOURGUIDE 预订 →

皮划艇和生物发光

3.5 小时 · 中等 · 提前预订

导游带领的皮划艇在下午晚些时候出发，天黑后返回，此时生物发光可以照亮水面。这是一个安静、…

在 GETYOURGUIDE 预订 →

戈尔菲托潜水

半天 · 认证 · 提前预订

戈尔菲托在海湾内提供沉船和珊瑚礁潜水，这里的环境比近海海山平静。它适合想要轻松…的认证潜水员。

在 GETYOURGUIDE 预订 →

座头鲸季节

季节·船·运气

座头鲸在两个迁徙窗口中都会穿越海湾，通常是在七月至十月和十二月至四月。他们不是居民，所以目击事件是一种奖励，而不是……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	12 月至 4 月
停留	2–3天
从机场	5–6小时
体力	低–中
预算	船和住宿额外；比东奥萨便宜。
许可	无

当前状态

鲸鲨的记录是零星的；不要指望和他们一起游泳。

提前预订

船	早上出发的航班比较平静。
潜水	带上证明和日志。

接下来加什么

科尔科瓦多 1–2 小时 + 船

大片雨林；希门尼斯港是通往拉利昂纳和卡拉泰的门户。

萨拉皮基和拉塞尔瓦

北部平原（埃雷迪亚）

正在运作的雨林：La Selva 是一个研究站，而不是一个主题公园。前来观赏鸟类、夜间散步、巧克力和真正流淌的河流。



为什么值得去

萨拉皮基并不是明信片上的瀑布和火山景观雨林。这是一片低地湿森林，中心有一个研究站，其价值在于密度：鸟类、青蛙、蚂蚁、可可和一条可以漂流的河流。

- **有研究预算的雨林。** La Selva 保护区占地约 1,600 公顷，经过数十年的研究：470 种鸟类、2,077 种植物、125 种哺乳动物和 61 公里的步道。它是其中之一……
- **不是瀑布站。** 视觉戏剧性低于阿雷纳尔或蒙特维德。回报是通达：在导游的带领下步行，导游知道什么在呼唤、开花或移动。
- **河和巧克力。** 萨拉皮基 (Sarapiquí) 增加了云雾森林所没有的两项功能：II–IV 级漂流和蒂林比纳 (Tirimbina) 的可可/巧克力循环。这是这里最适合家庭游玩的雨林站……

玩什么

拉塞尔瓦生物站

3 小时 · 导游 · 提前预订

拉塞尔瓦是一个正在运作的研究站，而不是一个国家公园。游客可以在维护良好的小径上进行 3 小时的自然历史徒步；该指南解释了……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

萨拉皮基漂流

半天 · II–III / III–IV · 提前预订

Sarapiquí 有两种产品：适合家庭的 II–III 级上滑道和更紧凑的 III–IV 级丛林滑道。它不是 Pacuare，但它……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

蒂林比纳保护区

2–3 小时 · 简单 · 门票

蒂林比纳 (Tirimbina) 是一个私人保护区，拥有横跨萨拉皮基河 (Sarapiquí) 的长吊桥、森林小径和可可种植园。桥是门户；...

在 GETYOURGUIDE 查找 →

伟大的绿金刚鹦鹉和观鸟

黎明 · 指南 · 范围

萨拉皮基是哥斯达黎加最适合观赏大绿金刚鹦鹉、巨嘴鸟、蜥蜴、侏儒鸟和蚁鸟的地方之一。这些鸟是……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	2 月至 4 月
停留	2–3天
从机场	~2小时
体力	低至中
预算	La Selva 游览额外；漂流大约60–100美元。
许可	拉塞尔瓦需要预订

当前状态

拉塞尔瓦是一个研究站，而不是一个国家公园；提前预订。

提前预订

拉塞尔瓦	提前 2–4 周预订；8：00步行先满。
漂流	提前1–2周预订；确认最低年龄。

接下来加什么

阿雷纳尔 2小时

火山、温泉、瀑布。最自然的搭配；经由 La Virgen 的道路……

圣罗莎

北瓜纳卡斯特

中美洲最大的热带干燥森林之一，拥有历史悠久的庄园、空旷的海滩和蝙蝠群岛的海洋走廊。



为什么值得去

圣罗莎不是雨林。这是一片炎热、开阔的干燥森林，很难看到野生动物，但风景和历史却截然不同。

- **最后的干燥森林之一。** 该公园保护着大片热带干燥森林，这是中美洲几乎消失的栖息地。树木落叶，灌木丛开阔，……
- **拉卡索纳和 1856 年。** La Casona 是一座古老的庄园，1856 年圣罗莎战役就在这里进行。这座小型博物馆解释了这场战役以及公园在科斯塔 (Costa Rosa) 中的作用。
- **海岸和蝙蝠群岛。** 该公园包括海滩和蝙蝠群岛周围的海洋区域，是该国季节性与牛鲨一起潜水的最佳地点之一。

玩什么

拉卡索纳和历史

1小时·轻松·公园门票

La Casona 是一座经过修复的庄园和一座小型博物馆，讲述了 1856 年的战争和牛群边境。它是……的文化支柱。

在 GETYOURGUIDE 查找 →

干燥的森林小径

2–3 小时 · 简单 – 中等 · 需要水

步道很短，但很热而且暴露。奖励是奇怪的干燥森林植物群、大无花果树和长鼻浣熊的机会，……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

野生动物观赏

1–2 小时 · 简单 · 早上

圣罗莎非常适合鬣蜥、长鼻浣熊、白尾鹿和旱林鸟类，如蜥蜴和猫鼬。野生动物的密度比……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

蝙蝠群岛

全天 · 高级 · 提前预订

蝙蝠群岛是一个海上附加项目，可从普拉亚斯德尔科科乘船到达。在季节里，牛鲨会靠近岩礁；……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	12 月至 4 月
停留	1–2 天
从机场	1小时
体力	低
预算	额外入场费；潜水额外。
许可	门票

当前状态

女巫岩 (Witch's Rock) 冲浪胜地位于其海岸；蝙蝠群岛潜水需单独预订。

提前预订

公园	在线或在登机口购票。
潜水	通过有执照的商店预订蝙蝠群岛。

接下来加什么

蝙蝠群岛 1.5–2小时

从 Playas del Coco 出发的牛鲨潜水；圣罗莎的海洋附加组件。

奥斯蒂纳尔

尼科亚半岛（诺萨拉以北）

世界上最可靠的橄榄丽海龟大规模筑巢海滩之一。该活动是不可预测的、受监管的，与普通的海龟之旅不同。



为什么值得去

Ostional 并不能保证。它是橄榄丽海龟大规模筑巢活动（称为“arribadas”）抵达的少数几个海滩之一，日期由海洋决定。

- **大规模筑巢。** 在登陆期间，数以千计的橄榄丽龟可以在几天内上岸。该避难所是该物种最重要的筑巢地之一……
- **社区运行的访问。** 参观由当地导游和奥斯蒂纳尔发展协会管理。团体人数较少，灯光受到限制，海滩在导游带领下关闭。
- **诺萨拉就在隔壁。** Nosara 和 Playa Guiones 距离酒店有 20–30 分钟路程，那里有冲浪、瑜伽和餐厅。奥斯蒂纳尔 (Ostional) 是尼科亚 (Nicoya) 海滩住宿的野生动物区。

玩什么

阿里巴达

季节性 · 指导 · 现金

当上岸活动开始时，成百上千只海龟会上岸挖巢产卵。它可以持续几个小时或者……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

夜间海龟之旅

1–2 小时 · 夜间 · 持证导游

只有经过授权的当地导游才允许夜间游览。导游控制着这群人，关掉灯，并解释筑巢过程，而无需……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

幼体

黎明/黄昏 · 季节性 · 看，不要碰

筑巢几周后，幼龟就会出现并前往大海。它比阿里巴达更小、更安静，而且同样脆弱。

在 GETYOURGUIDE 查找 →

诺萨拉和吉奥内斯

半天·轻松·提前预订

诺萨拉是实用基地：Guiones 的冲浪学校、瑜伽、咖啡馆和受保护的绿地。距奥斯蒂纳尔 (Ostional) 和...

在 GETYOURGUIDE 预订 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	7 月至 12 月
停留	3–4 晚
从机场	2.5–3小时
体力	低
预算	导游每人约25美元，现金。
许可	需要经过认证的导游

当前状态

仅经过 ADIO 认证的指南；九人或以下的团体；无闪光灯或白光；不要触摸或阻挡海龟。

提前预订

指南	通过旅馆或 ADIO 安排。
夜晚	季节期间入住三人或以上。

接下来加什么

尼科亚海滩 0.5–2小时

诺萨拉、萨马拉、塔马林多和半岛其他地区。

蝙蝠群岛

北瓜纳卡斯特（圣罗莎海洋区）

圣罗莎海域的一组岩石岛屿，以近距离接触牛鲨和高级潜水而不是珊瑚花园而闻名。



为什么值得去

蝙蝠群岛是经验丰富的潜水员的潜水附加项目。吸引人的地方是有机会在开阔的水域看到牛鲨，没有喂食，也没有诱饵。

- **牛鲨网站。** 这些岛屿是哥斯达黎加最可靠的看到牛鲨的地方之一，尤其是在六月至十月期间。鲨鱼在岩石点巡逻……
- **条件先进。** 洋流、浪涌和穿越公海使其成为高级潜水。大多数操作员都需要高级开放水域、最近的潜水记录和潜水保险。
- **圣罗莎海洋区的一部分。** 这些岛屿位于圣罗莎国家公园的海洋区域。可以从 Playas del Coco 乘船前往，穿越取决于天气。

玩什么

牛鲨潜水

2 次潜水 · 高级 · 季节性

潜水计划通常会将您带到岩石点或清洁站，等待鲨鱼经过。无法保证目击事件，而且……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

潜水日

全天 · 乘船 · 提前预订

典型的旅行是早上从 Playas del Coco 出发，穿越岛屿，进行两次潜水，中间有一次水面间歇。穿越…

在 GETYOURGUIDE 查找 →

其他海洋生物

奖金·蓝水·运气

这些岛屿上还栖息着珊瑚鱼、鳐鱼、海龟，偶尔还能看到海豚或鲸鱼。大型动物是原因，但是……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

表面间隔和海岸

潜水之间 · 海岸 · 天气

水面间隔是从水中观赏干燥海岸和岛屿的机会。没有海滩登陆或度假村……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	5 月至 11 月
停留	1天
从机场	约 45 分钟
体力	高
预算	每人约 150–250 美元，装备和保险另计。
许可	由潜水经营者安排

当前状态

航行因波涛汹涌的海面而取消；不要触摸或阻挡牛鲨。

提前预订

潜水店	向 Playas del Coco 的持照运营商预订。
认证	带上卡片和日志。

接下来加什么

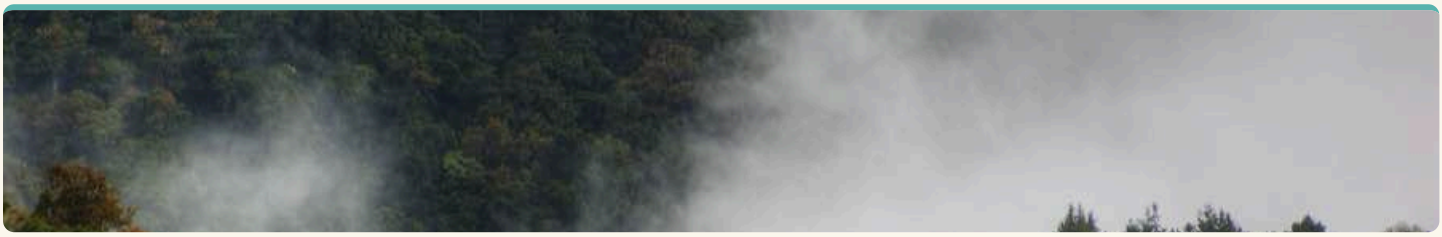
圣罗莎 1–1.5 小时

干燥森林和历史；同一海域的陆地一侧。

圣赫拉多 · 德 · 多塔

塔拉曼卡山脉（萨维格雷山谷）

塔拉曼卡山脉的一个高云林山谷，也是哥斯达黎加最可靠的观赏绿咬鹃的地方之一。



为什么值得去

圣赫拉多是一个山谷，而不是公园大门。这里的吸引力在于高高的云雾森林、清澈的河流以及与当地导游一起观赏绿咬鹃的绝佳机会。

- **绿咬鹃。** 绚丽的绿咬鹃是奖品，萨维格雷山谷是观赏它的最可靠的地方之一。 3月至4月为高峰期；鸟还是有可能的……
- **云林和河流。** 山谷海拔约 2,200 m，有苔藓森林、兰花、蜂鸟和清澈的萨维格雷河。这里凉爽、安静，与海岸形成鲜明对比。
- **小型旅游。** 旅馆由家庭经营，为低层建筑。这里没有市中心，也没有夜生活场所；重点是在森林附近睡觉并早起。

玩什么

绿咬鹃之旅

2–3 小时 · 简单 · 提前预订

当地导游了解果树和当前的领土。游览在黎明前出发，此时鸟类最为活跃，通常包括……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

云林观鸟

2–3 小时 · 简单 · 早上

山谷里到处都是蜂鸟、唐雀、啄木鸟和混合群。小屋的喂食器集中了鸟类，但森林小径更适合……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

萨维格雷河步行道

1–2 小时 · 简单 · 酷

萨维格雷河是该国最干净的河流之一，拥有鳟鱼养殖场和安静的河岸。沿着河走一小段路就是…

在 GETYOURGUIDE 查找 →

洛斯格查莱斯和小径

半日·中等·公园门票

洛斯格查莱斯国家公园保护着山谷周围的云林。小径泥泞而高，有机会看到绿咬鹃、貘和高地鸟类；……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	1 月至 6 月
停留	1–2 天
从机场	2–2.5小时
体力	低–中
预算	洛斯格查尔 (Los Quetzales) 约 10 美元；住宿和导游另算。
许可	洛斯格查莱斯门票

当前状态

不保证绿咬鹃；当地导游可以提高胜算。

提前预订

指南	预订黎明绿咬鹃之旅。
旅馆	留在山谷里，而不是圣伊西德罗。

接下来加什么

奇里波 2–3小时

哥斯达黎加最高峰和帕拉莫；一次完全不同的山地旅行。

卡诺内格罗野生动物保护区

北部平原（洛斯奇利斯）

尼加拉瓜边境的湿地，旱季是鸟类聚集地：贾比鲁鸟、玫瑰琵鹭、苍鹭、凯门鳄和猴子。船是重点。



为什么值得去

Caño Negro 是拉姆萨尔湿地和正常运转的河流系统，而不是动物园。旱季水退，鱼聚，鸟尾随。这是值得规划的窗口。

- **旱季使生命集中。** 从一月到四月，泻湖缩小，野生动物挤满了剩余的河道。 2月至3月是鸟类密度的高峰期。
- **贾比鲁和琵鹭。** 卡诺内格罗 (Caño Negro) 是哥斯达黎加最可靠的湿地之一，栖息着该国最大的鸟类贾比鲁 (jabiru)，此外还有玫瑰琵鹭、苍鹭和翠鸟。超过300个物种已被...
- **是坐船，不是徒步。** 从洛斯奇利斯 (Los Chiles) 或卡尼奥内格罗 (Caño Negro) 村乘船 2 至 3 小时即可抵达。它省力且适合家庭，但它不是步行……

玩什么

乘船游览

2–3 小时 · 简单 · 提前预订

标准游览时间为 2 至 3 小时，穿越湿地水道。导游知道鸟儿在哪里，以及船可以靠近多远，而无需……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

贾比鲁

2 月至 3 月 · 指南 · 范围

贾比鲁鸟是大多数人前来寻找的鸟类：一种巨大的鹳，脖子呈黑色，喉部有红色斑块。它栖息在...

在 GETYOURGUIDE 查找 →

玫瑰琵鹭

1 月至 4 月 · 轻松 · 早上

琵鹭粉红色的翅膀和扁平的喙使其成为湿地中最上镜的鸟类。它在浅水中进食，通常成群……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

凯门鳄和爬行动物

船·轻松·保持距离

眼镜凯门鳄在泥泞的河岸上很常见，通常半隐藏在植被中。导游会发现眼睛的光芒或形状；你……

在 GETYOURGUIDE 查找 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	1 月至 4 月
停留	1天
从机场	约 2.5–3 小时
体力	简单
预算	避难所约10美元；乘船游览 45–65 美元。
许可	门票+游船

当前状态

旱季最好乘船；一些渠道在雨季关闭。

提前预订

乘船游览	旱季需提前 1–2 天预订。
交通	确认从拉福图纳或利比里亚接载。

接下来加什么

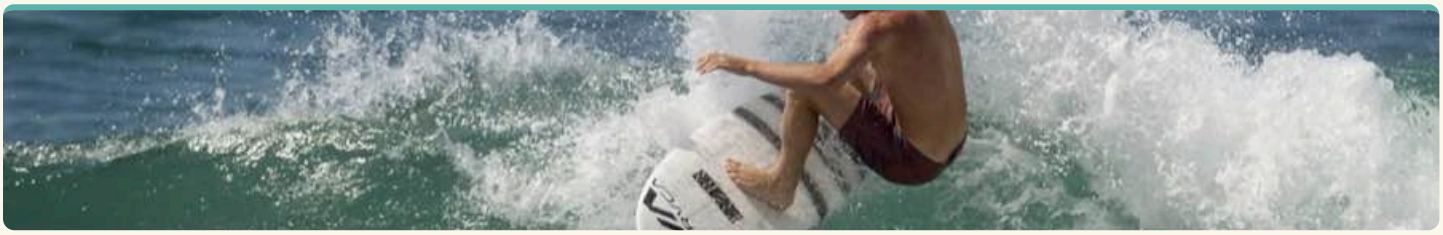
阿雷纳尔 1.5小时

火山、温泉、瀑布。最自然的搭配； Caño Negro 经常被出售……

帕沃内斯

南太平洋（杜尔塞湾南岸）

世界上最长的左浪之一，位于戈尔菲托以南一条慢路的尽头。对于冲浪者来说，这是一次朝圣；对于冲浪者来说，这是一次朝圣。对于其他人来说，这是一个偏远的海滩。



为什么值得去

帕沃内斯 (Pavones) 并不是一般的海滩停靠点。这是路尽头的一个冲浪小镇，来这里的原因是一个单一的、非常长的左手波浪。

- **世界级的左派。** 在南面涌浪强劲的情况下，波浪可以持续一公里多，持续两到三分钟。这是一个快速的断点，...
- **远程且缓慢。** 从戈尔菲托出发的道路崎岖不平，而且小镇很小。没有大的度假村，ATM机很少，英语也有限；吸引力是波浪和.....
- **季节性窗口。** 南涌潮大约在 4 月至 10 月期间出现。窗外的波浪可能是平坦的，而绿化季节可能会使道路变得更糟。

玩什么

左波

南涌 · 高级 · 礁石

帕沃内斯是一个环绕海湾的断点，在坚固的南面海浪上形成了一道长长的左侧墙。这不是一个...

在 GETYOURGUIDE 查找 →

冲浪课程

2–4 小时 · 高级 · 董事会租赁

大多数冲浪者每天都会冲浪两次，早晚各一次，然后在炎热的天气里休息。镇上提供冲浪板租赁和课程，但是.....

在 GETYOURGUIDE 查找 →

海滩和瀑布

半日·轻松·四驱车

帕沃内斯拥有长长的黑沙滩、河口和内陆瀑布。这是一个放慢脚步的地方，而不是一张景点清单；一个...

在 GETYOURGUIDE 查找 →

戈尔菲托网关

半天·轻松·补给站

戈尔菲托是实用的门户：航班、银行、超市以及帕沃内斯之前最后的可靠服务。向南行驶的速度很慢，而且可能很崎岖.....

在 GETYOURGUIDE 查找 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	4 月至 10 月
停留	3–5 天
从机场	6–7小时
体力	高
预算	住宿和冲浪营地额外收费；比圣特雷莎便宜。
许可	无

当前状态

冲浪不稳定，有礁石，水流强劲；在雨季，通路可能需要四驱车。

提前预订

住宿	围绕涌浪预报进行预订。
董事会	自备或预订租赁。

接下来加什么

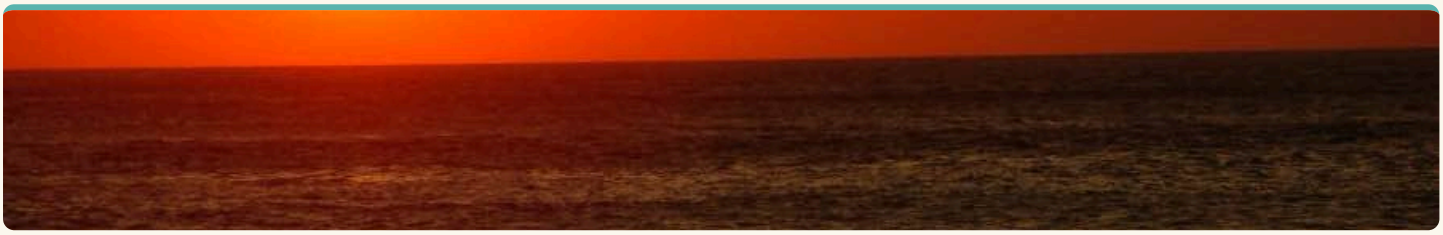
杜尔塞湾 1.5小时

戈尔菲托另一边有海豚、皮划艇和平静的水面。

尼科亚半岛海滩

尼科亚半岛/瓜纳卡斯特

一百公里的海岸有着截然不同的氛围：诺萨拉的冲浪和瑜伽、圣特雷莎的设计酒店、萨马拉和塔马林多的家庭海滩。



为什么值得去

尼科亚半岛不是目的地之一。合适的基地取决于您想要冲浪、瑜伽、家庭、夜生活还是安静。

- **诺萨拉/吉奥内斯。** 冲浪、瑜伽、咖啡馆和受保护的绿地。它是最注重健康的基地，拥有漫长的海滩休息和悠闲的村庄。
- **圣特雷莎/马尔帕斯。** 日落、设计酒店和年轻人群。海浪一致，道路尘土飞扬，场景比家庭更时尚。
- **萨马拉和塔马林多。** 萨马拉是一个适合家庭居住的弧形海湾；塔马林多是最繁忙的度假小镇，提供航班、旅游和夜生活。卡里洛（Carrillo）和孔沙尔（Conchal）是介于两者之间的更安静、更漂亮的海滩。

玩什么

诺萨拉和吉奥内斯

3–5 天 · 简单 · 提前预订

Guiones 是冲浪海滩；诺萨拉镇拥有咖啡馆、瑜伽和服务。绿色区域使海滩的高度较低且节奏缓慢。

在 GETYOURGUIDE 预订 →

圣特雷莎和马尔佩斯

3–5 天 · 简单 – 中等 · 提前预订

圣特雷莎是一条长长的冲浪地带，这里有日落酒吧、精品酒店和年轻的景象。马尔帕斯 (Malpaís) 比较安静，岩石较多，有潮汐池……

在 GETYOURGUIDE 预订 →

萨马拉

2–4 天 · 简单 · 提前预订

萨马拉是一个弯曲的海湾，水面平静，有棕榈树成荫的海滨长廊，还有很多家庭。这是最容易游泳的基地，也是…

在 GETYOURGUIDE 预订 →

罗望子

2–4 天 · 简单 · 提前预订

塔马林多拥有该海岸最多的服务：航班、旅游、餐厅和夜生活。海滩很长，后面就是河口，…

在 GETYOURGUIDE 预订 →

活动链接跳转至 GetYourGuide；我们可能获得佣金，不影响你的价格。

实用信息

最佳月份	12 月至 4 月
停留	5–7 天
从机场	1–2小时
体力	低
预算	范围广泛，从旅馆到高端度假村。
许可	无

当前状态

奥斯蒂纳尔岛、蝙蝠群岛和圣罗莎分别计分；此条目涵盖半岛的海滩和冲浪城镇。

提前预订

基地	选择北方或南方，而不是在一天之内两者兼而有之。
汽车	在绿色季节预订四驱车。

接下来加什么

奥斯蒂纳尔 距诺萨拉 0.5 小时

橄榄里德利阿里巴达；一个单独的野生动物之夜。

如果还有时间。

半天、中途停留和季节性停留。当他们在路上时，这些都是值得做的。它们不值得重新安排一次旅行——除非其中之一就是您来这里的原因。



火山和山脉

伊拉苏火山国家公园

中央谷（卡塔戈）

驾车行驶的火山口边缘，晴朗的日子里可以欣赏到太平洋和加勒比海的景色；如果您已经在卡塔戈航线上，那么它的价值很高。

最佳 12 月至 4 月　**停留** 半天　**交通** SJO ~1.5–2 小时



火山和山脉

图里亚尔瓦火山国家公园

加勒比坡（卡塔戈）

其吸引力在于活跃的火山口和原始的火山景观，而不是精致的公园体验。访问权限随活动和天气而变化。

最佳 12 月至 4 月　**停留** 半天　**交通** SJO ~2–2.5 小时



火山和山脉

米拉瓦莱斯/拉斯奥尔尼亚斯

瓜纳卡斯特

走进私人地热田的二级火山口，那里有泥浴、温泉和吊桥——很容易添加……

最佳 12 月至 4 月　**停留** 半天

交通 LIR ~1.5–2 小时



火山和山脉

巴霍斯德尔托罗

中央山谷（阿拉胡埃拉）

90 m 的火山口瀑布、一系列蓝色瀑布和峡谷集中在一个地方，距离酒店 1.5 至 2 小时...

最佳 12 月至 4 月　**停留** 半天–1天

交通 SJO ~1.5–2 小时



火山和山脉

布劳略 · 卡里略/巴尔瓦

中央谷

距离SJO最近的大型雨林和云林，有巴尔瓦火山口湖和很高的观鸟价值——轻松的大自然……

最佳 12 月至 4 月　**停留** 半天

交通 SJO ~1–1.5 小时

如果还有时间，继续。



火山和山脉

拉阿米斯塔德国际公园

塔拉曼卡

UNESCO 跨境生物圈保护区和哥斯达黎加最狂野的边界——对于认真的徒步旅行者来说，不是路边的快速停留。

最佳 12 月至 4 月 **停留** 2–3天 **交通** SJO ~4–5 小时



湿地和雨林

卡拉拉国家公园

中央太平洋

塔尔科莱斯桥 (Tárcoles) 是沿海高速公路上的一个高价值站点，这里是从干燥到潮湿的森林过渡，有猩红金刚鹦鹉、树懒和鳄鱼。

最佳 12 月至 4 月 **停留** 半天 **交通** SJO ~1.5小时



湿地和雨林

帕洛维德国家公园

瓜纳卡斯特 (坦皮斯克)

拉姆萨尔湿地和干燥森林，旱季鸟类密集；乘船游览是来这里的主要原因……

最佳 12 月至 4 月 **停留** 半天

交通 LIR ~1.5–2 小时



湿地和雨林

圣卢卡斯岛

蓬塔雷纳斯

这座前监狱岛如今已成为国家公园，历史悠久，拥有安静的海湾，距离蓬塔雷纳斯 (Puntarenas) 仅有很短的船程 — 轻松前往…

最佳 12 月至 4 月 **停留** 半天

交通 SJO ~1.5 小时到达蓬塔雷纳斯



海滩和中途停留地

蒙特祖玛/卡波布兰科

尼科亚半岛南部

尼科亚南端的瀑布、海滩和轻松的背包客氛围；卡波布兰科增加了野生保护区。

最佳 12 月至 4 月 **停留** 1–2 天

交通 SJO ~3.5–4 小时

如果还有时间，继续。



海滩和中途停留地

孔查海滩

瓜纳卡斯特

贝壳沙滩、清澈的海水和度假设施集中于一处——如果您已经在瓜纳卡斯特，那么这很容易。

最佳 12 月至 4 月　**停留** 半天–1天　**交通** LIR ~1 小时



海滩和中途停留地

雅科

中央太平洋

便利是重点：距离 SJO、冲浪学校、餐厅和长长的黑沙滩 1.5–2 小时。

最佳 12 月至 4 月　**停留** 1–2 天　**交通** SJO ~1.5–2 小时



海滩和中途停留地

多米尼克/诺亚卡瀑布

南太平洋

冲浪村和诺亚卡双瀑布——南太平洋航线上的天然停靠站。

最佳 12 月至 4 月　**停留** 半天–1天
交通 SJO ~3–3.5 小时



海滩和中途停留地

塔尔科莱斯鳄鱼桥

中央太平洋

从位于沿海高速公路上的桥上快速、可靠地观察大型美洲鳄鱼。

最佳 12 月至 4 月　**停留** 15–30 分钟
交通 SJO ~1.5小时



文化与城市

圣何塞

中央谷

首都是一座真正的城市，有博物馆、市场和咖啡；作为基地或雨天停留很有用。

最佳 12 月至 4 月　**停留** 半天–1天
交通 SJO ~20–30 分钟

如果还有时间，继续。



文化与城市

卡塔戈/奥罗西

中央谷

殖民历史、奥罗西教堂和咖啡谷中的兰克斯特植物园；与伊拉苏搭档。

最佳 12 月至 4 月　**停留** 半天–1天　**交通** SJO ~45–60 分钟



文化与城市

利比里亚

瓜纳卡斯特

LIR 网关拥有紧凑的殖民中心和大教堂；适合在瓜纳卡斯特用餐或过夜。

最佳 12 月至 4 月　**停留** 半天　**交通** LIR ~15 分钟



文化与城市

柠檬

加勒比海

这个加勒比海港口拥有加勒比非洲美食和音乐，是通往卡维塔和别霍港的门户。

最佳 2 月至 4 月 · 9 月至 10 月　**停留** 半天
交通 SJO ~2.5–3 小时



文化与城市

戈尔菲托

南太平洋

通往杜尔塞湾和帕沃内斯的西部门户，拥有免税港口和渔业历史，可作为南线中转站。

最佳 12 月至 4 月　**停留** 半天–1天
交通 SJO ~4–5 小时



文化与城市

萨尔奇

中央谷

彩绘牛车是哥斯达黎加的工艺象征；该镇是一个轻松的喝咖啡和购买纪念品的地方。

最佳 12 月至 4 月　**停留** 1–2小时
交通 SJO ~45–60 分钟

如果还有时间，继续。



文化与城市

希腊

中央谷

咖啡小镇，拥有独特的红色金属教堂和热闹的中央市场，靠近SJO。

最佳 12 月至 4 月 **停留** 半天 **交通** SJO ~45 分钟



文化与城市

瓜亚沃国家纪念碑

卡塔戈/图里亚尔瓦

哥斯达黎加最重要的前哥伦布时代考古遗址，拥有森林环境中的石路、水道和土丘。

最佳 12 月至 4 月 **停留** 半天 **交通** SJO ~1.5小时



文化与城市

Finca 6 / Diquís 石球

南太平洋（南帕尔马）

哥斯达黎加唯一的 UNESCO 文化遗址（2014 年）：前哥伦布时期的石球原址，设有小型博物馆。

最佳 12 月至 4 月 **停留** 1–2小时
交通 SJO ~3.5–4 小时



文化与城市

尼科亚内饰 / Blue Zone / Guatil

尼科亚半岛

蓝色地带的故事、瓜蒂尔陶器村和殖民时期的尼科亚是一条远离海滩路线的文化之旅。

最佳 12 月至 4 月 **停留** 半天–1天
交通 LIR ~1.5–2 小时



季节性和特殊性

拉斯鲍拉斯国家海洋公园

瓜纳卡斯特（格兰德海滩）

棱皮龟海洋公园和格兰德海滩的长海滩；即使海龟在里面游览，保护故事也很重要……

最佳 10 月至 2 月 **停留** 半天
交通 LIR ~1 小时

如果还有时间，继续。



季节性和特殊性

拉巴斯瀑布花园

中央山谷（瓦拉布兰卡）

私人瀑布花园内有动物展览、轻松的小路和良好的设施，是波阿斯路线上值得信赖的家庭停留地。

最佳 12 月至 4 月　**停留** 半天　**交通** SJO ~1—1.5 小时

如何选择绕行路线

- **遵循路线，而不是列表。** 只有当它位于你已经计划去的地方的路上时，绕道才值得。
- **检查当天。** Las Pailas 每周一关闭； Bajos del Toro 周日休息；图里亚尔瓦和瓜亚博可能会在大雨后关闭。
- **半天就是半天的意思。** 添加驾车、停车和膳食；一次“速停”可以吃四个小时。
- **季节就是季节。** Las Baulas 公园内没有海龟之旅；奥斯蒂纳尔需要有执照的向导和运气。

良好的配对

- **波阿斯 + 拉巴斯 + 萨尔奇：** 早上火山，下午瀑布，下降途中的工艺品。
- **伊拉苏 + 卡塔戈 / 奥罗西：** 早期是火山口，后来是殖民教堂和咖啡。
- **卡拉拉 + 塔尔科莱斯：** 早上在森林里散步，中午在桥上看鳄鱼。
- **西尔佩 + 科尔科瓦多：** 前一天是红树林频道，后一天是塞雷娜或德雷克。

在最适合的地方体验。

每项经验都与最擅长的地方相关联，因此没有任何事情会被重复计算。使用此列表选择亮点，然后向获得许可的当地运营商进行预订。



体验

树冠之旅/滑索

蒙特维多 – 圣埃琳娜云雾森林 · 萨拉皮基 / 拉塞尔瓦

哥斯达黎加并未发明高空滑索：唐纳德·佩里 (Donald Perry) 于 1979 年在萨拉皮基安装了一条研究电缆，而蒙特维德则将树冠之旅变成了商业产品……

最佳 12 月至 4 月



体验

蝙蝠群岛公牛鲨潜水

圣罗莎国家公园 (ACG)

5 月至 11 月开放，6 月至 10 月高峰；不喂食。

最佳 5 月至 11 月



体验

卡诺岛浮潜/潜水

科尔科瓦多国家公园/奥萨半岛

太平洋一侧最完整的珊瑚礁之一；能见度随季节变化很大。

最佳 12 月至 4 月



体验

鲸鱼和海豚观赏

乌维塔/马里诺巴耶纳国家公园·杜尔塞湾/彼德拉斯布兰卡斯

乌维塔 (Uvita) 有南方座头鲸 (7 月至 11 月) 和北方座头鲸 (12 月至 4 月)；杜尔塞湾还栖息着宽吻海豚和斑点海豚。乘船游览费用约为每人 75 至 120 美元，持续 3 至 4 小时。

最佳 7 月至 4 月



体验

海龟夜行

托图盖罗国家公园·奥斯蒂纳尔国家野生动物保护区

托土盖罗绿海龟 7 月至 10 月； 7 月至 12 月 Ostional arribadas； Las Baulas 不再在公园内提供旅游服务。

最佳 7 月至 10 月



体验

观察绿咬鹃

圣赫拉多德多塔 / 洛斯格查莱斯

1 月至 6 月，3 月至 4 月达到高峰；最好在 05:15 至 08:00 之间。

最佳 1 月至 6 月

在最适合的地方体验，继续。



体验

溪降/瀑布速降

阿雷纳尔火山和拉福图纳·巴霍斯德尔托罗

阿雷纳尔附近的失落峡谷 (Lost Canyon) 是最著名的。水位影响雨季的路线。

最佳 12 月至 4 月



体验

夜间雨林漫步

蒙特维多 – 圣埃琳娜云雾森林 · 萨拉皮基 / 拉塞尔瓦

两栖动物、爬行动物、夜行哺乳动物和昆虫；永远不要一个人进去。

最佳 12 月至 4 月



体验

温泉

阿雷纳尔火山和拉福图纳·林孔德拉别哈国家公园

阿雷纳尔拥有最广泛的选择；野生河泉需要照顾和当地规则。

最佳 12 月至 4 月



体验

白水漂流

里奥帕夸雷峡谷（2天）·图里亚尔瓦火山国家公园

Pacuare 是典型的 III–IV 级过夜峡谷；Sarapiquí 和 Reventazón 增加了适合家庭游玩的大水选择。

最佳 12 月至 4 月



体验

吊桥

蒙特维多 – 圣埃琳娜云雾森林·阿雷纳尔火山和拉福图纳

阿雷纳尔附近的Mistico是最方便的；蒙特维多的桥梁感觉更狂野。

最佳 12 月至 4 月



体验

钓鱼运动

戈尔菲托·乌维塔/马里诺巴耶纳国家公园

克波斯、洛斯苏诺斯和戈尔菲托拥有世界一流的旗鱼；受众范围狭窄。

最佳 12 月至 4 月

在最适合的地方体验，继续。



体验

骑马

尼科亚半岛海滩·阿雷纳尔火山和拉福图纳

海滩、干燥森林和雨林边缘；选择提供头盔和保险的运营商。

最佳 12 月至 4 月



体验

咖啡之旅

波阿斯火山国家公园·阿雷纳尔火山和拉福图纳

波阿斯 (Poás)、阿雷纳尔 (Arenal) 和蒙特维德 (Monteverde) 的咖啡之旅最为标准化；卡塔戈的塔拉苏种植世界一流的咖啡，但旅游基础设施薄弱。

最佳 12 月至 4 月



体验

巧克力/可可之旅

萨拉皮基 / 拉塞尔瓦 · 卡维塔 — 维耶霍港（包括曼萨尼约 / 甘多卡）

蒂林比纳 (Tirimbina) 和别霍港 (Puerto Viejo) 是常见的基地；对家庭有好处。

最佳 12 月至 4 月



体验

红树林皮划艇

谢尔佩 – 泰拉巴红树林 · 卡维塔 – 维耶霍港（包括曼萨尼约/甘多卡）

谢尔佩 (Sierpe) 和达马斯 (Damas) 很安静，适合鸟类栖息。

最佳 12 月至 4 月



体验

运河和红树林游船之旅

托土盖罗国家公园·卡尼格罗野生动物保护区

托尔图格罗的运河、卡尼格罗的湿地和谢尔佩的红树林都是船优先的；船和季节决定您看到的东西。

最佳 1 月至 4 月 · 7 月至 10 月



体验

火山观点

阿雷纳尔火山和拉福图纳·波阿斯火山国家公园

阿雷纳尔 (Arenal) 1968 年熔岩场、波阿斯 (Poás) 酸性湖和林孔 (Rincón) 泥盆；波阿斯使用定时进入和头盔，林孔的火山口小道已关闭。

最佳 12 月至 4 月

在最适合的地方体验，继续。



体验

瀑布和游泳

阿雷纳尔火山和拉福图纳·特诺里奥火山 NP / 里奥塞莱斯特

La Fortuna、Río Celeste、Nauyaca 和 La Leona 是四种不同的瀑布体验；游泳规则和水位各不相同。

最佳 12 月至 4 月



体验

可可岛船宿

Isla del Coco（科科斯岛）

仅限船宿：36 小时的穿越、双髻鲨清洁站和鲸鲨是前往的理由。

最佳 6 月至 11 月



体验

奇里波峰徒步旅行

奇里波山

到达克雷斯通斯基地 14.5 公里，然后到达山顶 5.1 公里；公园许可证和床位是分开预订的，而且火山口不在这条路线上。

最佳 12 月至 4 月



体验

树懒和猴子野生动物之旅

曼努埃尔·安东尼奥国家公园·卡维塔 – 维耶霍港（包括曼萨尼约/甘多卡）

树懒、卷尾猴和吼猴；曼努埃尔安东尼奥 (Manuel Antonio)、卡维塔 (Cahuita) 和阿雷纳尔 (Arenal) 是最容易安排导游徒步的地方。不要喂它们。

最佳 12 月至 4 月



体验

科尔科瓦多雨林徒步之旅

科尔科瓦多国家公园/奥萨半岛

在 Sirena 或 San Pedrillo 进行雨林徒步；导游是强制性的，泥浆和船只运输才是真正的障碍。

最佳 12 月至 4 月



体验

亚视/UTV

雅科·尼科亚半岛海滩

商业化且易于替代；检查安全和保险。

最佳 12 月至 4 月

在最适合的地方体验，继续。



体验

日落双体船

尼科亚半岛海滩·曼努埃尔安东尼奥国家公园

面向社会、面向党派；适合家庭和团体。

最佳 12 月至 4 月



体验

观鸟

萨拉皮基/拉塞尔瓦·卡尼格罗野生动物保护区

选择适合您想要的物种的目的地；将其视为与某个地点相关的活动，而不是单独的旅行。

最佳 12 月至 4 月



体验

冲浪课程

尼科亚半岛海滩·雅科

Tamarindo、Sámara 和 Jacó 适合初学者； Pavones 适合中级和高级冲浪者。

最佳 12 月至 4 月

预约体验

- **使用有执照的操作员。** 询问谁持有公园许可证以及谁是导游。
- **确认详细内容。** 接机、最低年龄、重量限制、保险以及是否包含停车费。
- **保持天气缓冲。** 火山活动和波涛汹涌的大海可能会在短时间内取消行程。

价格意味着什么

价格是针对外国成人的 2026 年计划范围，通常含税，运营商是这样报价的。公园入口、交通和装备有时是分开的。

根据您想查看的内容选择月份。

海龟、鲸鱼、绿咬鹃和旱季海滩不会同时出现高峰。太平洋和加勒比地区也采用不同的日历。首先选择体验，然后选择月份。

月份	什么高峰	去哪里
扬	太平洋旱季；乌维塔附近的北部座头鲸	尼科亚、阿雷纳尔、蒙特维多、科尔科瓦多、乌维塔
二月	卡尼奥内格罗鸟峰；旱季小径	卡尼奥内格罗、瓜纳卡斯特、阿雷纳尔；避开 Chirripó 比赛日期
三月	格查尔峰；圣诞老人周人群聚集	San Gerardo de Dota, 蒙特维多, 尼科亚
四月	旱季结束；帕沃内斯南涌开始	帕沃内斯、尼科亚、阿雷纳尔；复活节很忙
五月	绿色季节开始；蝙蝠岛季节开始	阿雷纳尔、萨拉皮基、蒙特维多； Chirripó 五月下旬维护
君	加勒比地区相对干燥；可可的双髻鲨季节	老港、卡维塔、托尔图盖罗；可可岛
七月	托土盖罗绿海龟；南部座头鲸抵达	托尔图格罗、乌维塔、杜尔塞湾
八月	龟峰临近；奥斯蒂纳尔构建	托尔图格罗、奥斯蒂纳尔、乌维塔；尼科亚道路状况恶化
九月	奥斯蒂纳尔峰；加勒比干窗	奥斯蒂纳尔，旧港，卡维塔；太平洋很湿
十月	奥斯蒂纳尔峰；塞雷娜关闭；海龟季节结束	奥斯蒂奥纳尔，加勒比海；避开科尔科瓦多的塞雷娜
十一月	雨季结束；科尔科瓦多重新开放	科尔科瓦多、奥萨、乌维塔；更低的价格
十二月	旱季开始；北方鲸鱼回归	尼科亚、阿雷纳尔、蒙特维多、乌维塔；假期忙

加勒比海例外。 9 月至 10 月是太平洋上最潮湿的时期，但往往是南加勒比海最干燥的时期。请勿将太平洋行程复制到旧港。

旱季 · 12 月至 4 月

最适合海滩、火山和清晰的景色。

- 太平洋海岸和尼科亚正处于最干旱的时期。
- 最高的价格和节日人群；尽早预订。
- 云林仍然潮湿——每个月都会有雾。

绿色季节 · 5 月至 11 月

性价比最高，森林茂密，人少。

- 雨通常在下午到来；早上可以用。
- 海龟、鲸鱼和奥斯蒂纳尔峰都出现在这个窗口中。
- 有些道路和小径变得泥泞；保留缓冲日。

加勒比海 · 9 月至 10 月

一种独立的气候，不是太平洋的复制品。

- 通常是南加勒比地区最干燥、阳光最充足的窗口。
- 珊瑚礁的能见度取决于最近的降雨量，而不是月份。
- 2月至4月是第二个好窗口。

野生动物窗户

根据动物选择月份，而不是天气。

- 绿海龟：托尔图格罗，7 月至 10 月。
- 座头鲸：乌维塔，7 月至 11 月以及 12 月至 4 月。
- 绿咬鹃：San Gerardo de Dota，1 月至 6 月。

路线、预订订单、预算。

三种有效的形状，加上实际的操作顺序。调整您的航班日期和驾驶耐受性；在绿色季节至少保留一个天气缓冲区。

第一次旅行 · 10天

经典环线：火山、云雾森林、太平洋海滩。

- 第一天 — 降落在 SJO，转移到拉福尔图纳
- 第 2–3 天 — 阿雷纳尔：火山公园、瀑布、温泉
- 第 4 天 — 前往蒙特维多；夜行
- 第 5 天 — 蒙特维多保护区和树冠
- 第 6 天 — 前往曼努埃尔安东尼奥
- 第 7–8 天 — 曼努埃尔安东尼奥公园、海滩、双体船或皮划艇
- 第 9 天 — 返回圣何塞
- 第 10 天 — 乘飞机回家

野生动物 · 12 天

海龟、雨林和奥萨，海滩时间较少。

- 第一天 — SJO 前往托尔图格罗
- 第 2–3 天 — 运河、美洲虎步道、季节海龟夜游
- 第 4 天 — 乘船出海；转移到 萨拉皮基
- 第 5 天 — 拉塞尔瓦 (La Selva) 步行和蒂林比纳 (Tirimbina)
- 第 6 天 — 转移到阿雷纳尔
- 第 7 天 — 阿雷纳尔火山和夜间散步
- 第 8 天 — 乘飞机或驾车前往德雷克湾
- 第 9–11 天 — 科尔科瓦多 (Corcovado)：过夜的塞雷娜 (Sirena) 和圣佩德里洛 (San Pedrillo)
- 第 12 天 — 返回圣何塞

南 · 14天

云雾森林、鲸鱼和最后一片大低地雨林。

- 第 1–3 天 — 阿雷纳尔和拉福图纳
- 第 4–5 天 — 蒙特维多
- 第 6 天 — 经雅科向南转移
- 第 7–9 天 — 乌维塔：鲸尾、鲸鱼、卡诺岛
- 第 10–12 天 — 德雷克湾和科尔科瓦多（Sirena 过夜）
- 第 13 天 — San Gerardo de Dota 吃绿咬鹃
- 第 14 天 — 返回 SJO

按此顺序预订

6–12 个月	可可岛船宿；圣诞节和新年； Chirripó 床
3–6个月	Corcovado Sirena 床；旺季租车；帕夸雷旅馆
1–3个月	波阿斯、曼努埃尔·安东尼奥和特诺里奥门票；托尔图格罗山林小屋
2–4 周	蒙特维多定时老虎机；班车；漂流和树冠之旅
48小时	天气、SINAC 关闭、OVSICORI 火山状态、路况

每日预算，不包括航班

预算 旅馆、公共巴士、汽水、拼团旅游	60–90 美元
中档 三星级酒店、班车、一日一趟导游服务	120–200 美元
舒适度 精品旅馆、私人接送、高级导游	250–450 美元
远征 Isla del Coco 船宿，另加公园费和交通费	6,000 美元以上

公园门票、导游服务和国内航班均需额外收费。可可岛船宿是一项单独的探险预算。

轻装上路。提前预订。保持灵活。

需要带什么

- 云林和奇里波的雨壳和温暖层
- 速干衣服、泳衣、带抓地力的封闭鞋
- 珊瑚礁安全防晒剂、驱虫剂、咬后剂
- 可再填充的水瓶；多个公园禁止使用一次性塑料
- 红光头灯、双筒望远镜、干燥包
- 护照、复印件、科朗现金和小额美钞
- 潜水卡和潜水日志；原包装中的药物

健康与安全

城镇自来水普遍安全；在农村地区使用过滤水或瓶装水。在低地和黎明/黄昏时，驱蚊剂很重要。请前往旅行诊所检查您的路线的常规疫苗和黄热病要求。

离岸流是最常见的海滩危险。在救生员附近游泳，遵循旗帜，切勿背对大浪。火山气体、高温和脱水是其他潜在风险。

带着尊重去旅行

在科尔科瓦多、托尔图格罗、奥斯蒂纳尔和奇里波使用持证导游。遵守距离规则，跳过闪光灯，切勿喂食野生动物并留在有标记的小路上。多个公园禁止使用一次性塑料制品；携带可再填充的瓶子。

尽可能从当地运营商和家庭旅馆购买。在海龟和鲸鱼季节，选择保持距离且不追逐动物的船只。

离开之前

请查看 SINAC 了解公园门票和关闭情况，查看 OVSICORI 了解火山状态，并查看运营商了解当天的水或海状况。保存离线地图和护照副本。携带导游、停车费和苏打水的小额钞票。

> **验证日期：** 2026 年 11 月。价格、许可证和关闭情况经常变化；预订前确认。

哥斯达黎加基础知识

钱

科朗 (CRC) 是当地货币；美元在旅游区被广泛接受。城镇和酒店均可刷卡；携带现金购买乡村汽水、导游、停车费和小费。奥萨和尼科亚海岸的自动取款机很少。

语言

西班牙语是国语。英语在酒店和旅行社很常见；南加勒比地区也讲克里奥尔英语。几句话就大有帮助，尤其是在主要旅游城镇之外。

驾驶

靠右行驶。山路车速缓慢，最好避免夜间行车。四驱车在绿化季节和未铺砌的道路上很有帮助；在离开城镇之前下载离线地图。警察检查站是例行公事。

电源和连接

120 V，美式插头。 Wi-Fi 在旅馆中很常见，但速度可能很慢；购买本地 eSIM 进行备份。公园、船上和奥萨河的手机信号覆盖不完整。

健康

带有医疗运送的旅行保险是值得的。药店（farmacias）在城镇中很常见；带上原包装的处方。对于严重的问题，圣何塞的私立医院是通常的选择。

紧急情况

请拨打 911 寻求警察、消防或救护车的帮助。保存您的旅馆号码和大使馆联系方式。对于公园紧急情况，请先联系护林站或您的持照导游；他们了解当地的协议。

纯粹生活。
现在就去计划行程吧。

本指南是整个网站的快照：相同的排名、相同的状态说明、对值得一游的地方的相同偏向。
离线使用它，然后在飞行前检查实时网站是否有更新。

来源

- SINAC · 国家公园、门票和关闭
- MINAE·环保部公告
- OVSICORI·火山和地震监测
- ICT·哥斯达黎加旅游局
- NOAA 渔业和海龟保护协会
- UNESCO 世界遗产中心
- 持证经营者和当地导游，2026 年
- 照片来源 · weseecostarica.com/assets/img/CREDITS.md

关于数字的注释

外国成人的价格以美元计算，含税（公园是这样报价的）。行驶时间是正常条件下的估计值。无法保证一定能看到野生动物。本指南是独立的；它不是一个导航工具。

weseecostarica.com
2026 版 · 2026 年 11 月验证

扫一扫获取现场指导
weseecostarica.com