

50 AÑOS

lonely planet

VIAJANDO

EXPLORA

COSTA RICA

ESCÁPATE DE LA RUTINA



■ Disfrutar de las olas y relajarse en la arena. Dar sentido al presente conociendo el pasado. Descargar adrenalina con actividades de aventura en la naturaleza. Activar las papilas gustativas con café y chocolate. Asombrarse con los volcanes. Empaparse de cultura e historia en la capital. Retirarse al campo. Sumergirse en la vida salvaje y en paisajes aún más salvajes. Refrescar cuerpo y mente en las cascadas.

Así es Costa Rica.

**EL PRÓXIMO VIAJE SIEMPRE ES EL MEJOR.
PASA LA PÁGINA Y EMPIEZA A PLANEARLO →**

Nuestros autores



Robert Isenberg

Robert Isenberg es escritor y productor multimedia; vive en Rhode Island con su familia. Más sobre su obra en robertisenberg.net.



Elizabeth Lavis

Elizabeth Lavis ha vivido y trabajado por toda Costa Rica, Tailandia y Georgia, y ha viajado mucho por el sureste asiático, Sudamérica y Europa. Puede estar haciendo *trekking* en los Andes o relajándose en el litoral de Costa Rica. Escribe para la revista *American Way*, *Huffington Post*, *Canadian Traveller* y *Lonely Planet*.



Mara Vorhees

✉ [mara_vorhees](https://twitter.com/mara_vorhees)

A Mara siempre le sorprende que la minúscula Costa Rica englobe tanta aventura, vida salvaje y pura vida. En esta visita, su experiencia favorita fue una excursión nocturna con sus gemelos de 12 años en la que avistaron el tapir de Baird, una especie en peligro de extinción (p. 146). Más sobre sus aventuras en haventwinswilltravel.com.



Janna Zinzi

📍 [wanderwomxntravels](https://www.instagram.com/wanderwomxntravels)

Janna A. Zinzi (Jaz) es escritora de viajes y de cultura, y cofundadora de *WanderWomxn*, que se centra en las aventuras viajeras de mujeres y en las mujeres de color.



Rana verde de ojos rojos (p. 125).

DOBLE PÁG. ANTERIOR: JAKUB MACULEWICZ/SHUTTERSTOCK ©

Sumario

Las mejores experiencias	6
Viaja según la época	20
Crea tu ruta	28
7 consejos sobre Costa Rica	38
Libros, música, cine y webs	40

San José y el Valle Central 42

Un parque especial	48
Historias de guerra	50
Compras urbanas	52
Excursiones fabulosas	54
Animales de cerca	56
Arte y aire fresco	58
Cultura capitalina	60
Comer y beber en San José	64
Por carretera al Irazú	68
Por el lago de Cachí	70
Sugerencias	78

Costa caribeña 82

Olas intensas	86
Buceo en pecios	88
Tortugas marinas y aislamiento	90
Delicias en Limón	92
Corazón de la comunidad	96
Cascadas y pozas	98
Relax en la selva	102
Desconectar y sumergirse	106
Sugerencias	110

Norte de Costa Rica 112

Manantiales y volcanes	118
Criaturas salvajes	124
Un paraíso aviar	126
Un día en el río	130
Entre nubes	132
Ricos sabores	134
Jugar con la comida	136
Cascadas mágicas	138
Vivir con volcanes	140
Bosque verde y río azul	144
De playa en playa	148
Sugerencias	152

Península de Nicoya 156

Naturaleza salvaje	160
Rutas bioluminiscentes	162
Parques nacionales	164
El placer de nadar	166
Surf estupendo	168
Aire de playa	172
Sugerencias	180

Costa central del Pacífico 182

Al aire libre	188
Aventura acuática	190
Perezosos, cocodrilos y tucanes	192
Cataratas	194
Naturaleza pura	196
Playas y calas	200
Sugerencias	206



MICHAEL SARAUER/SHUTTERSTOCK ©

Sur de Costa Rica y península de Osa 208

Quetzales y café	212
A pie por las nubes	214
Raíces indígenas	216
Bajo el mar	218
Cascadas y ballenas	220
Vivir como un tico	222
Bienvenidos a la jungla	224
Aventura en Osa	228
Sugerencias	234



Volcán Poás (p. 55).

Datos prácticos 236

Cómo llegar.....	238
Cómo desplazarse.....	240
Viajar seguro.....	242
Dinero	243
Turismo responsable.....	244
Alojamiento.....	246
Información esencial.....	248

EN PROFUNDIDAD

¿En autobús o no?	72
La ciudad y el campo	74
Descubrir Limón	94
Poder volcánico.....	122
Donde sucede la historia.....	150
Proteger las tortugas marinas.....	176
Preservar y proteger	230

GUÍAS VISUALES

El valle de un vistazo	76
Imágenes icónicas del Caribe	108
Brigada aviar.....	128
Típico de Nicoya.....	178
Para sorprenderse.....	204
Vistos en el sur	232



FAUNA SALVAJE

Más de un cuarto del terreno de Costa Rica está protegido por una vasta red de parques nacionales. En ellos se puede caminar entre pluviselvas, por pistas de montaña y pasar por pozas volcánicas y cascadas. Parte de la diversión es ver la fauna en su hábitat natural: el raro tapir, mariposas azules, monos aulladores y coloridos tucanes.



Parque Nacional Rincón de la Vieja Pluviselva, tundra y pozas de barro

Conocer pluviselvas secas y tropicales, tundra y burbujeantes pozas volcánicas.

☁️ 1 h desde el aeropuerto internacional de Liberia

▶ p. 141

Parque Nacional Manuel Antonio Perezosos dormidos en árboles

Por las pistas de senderismo del parque nacional más pequeño del país se puede buscar la fauna que lo habita. La recompensa está en la vasta y tranquila playa.

☁️ 3 h desde San José

▶ p. 197

Parque Nacional Marino Ballena Centro de observación de ballenas

Este litoral incluso tiene forma de cola de ballena. La mejor época para ver ballenas jorobadas es de julio a noviembre.

☁️ 20 min al sur de Dominical

▶ p. 199

OCÉANO
PACÍFICO



Parque Nacional Tortuguero
Cocodrilos, tortugas y manatíes

Abarca 172 000 Ha de terreno, canales y lagunas protegidos y se explora mejor en barco. Hay que salir temprano para ver, entre otros, tortugas laúd, garzas, tucanes, perezosos, caimanes y basiliscos, que caminan sobre el agua.

🚣 1 h desde San José

▶ p. 90



Parque Nacional Corcovado
Tapires salvajes

Los extensos senderos ofrecen abundantes oportunidades para descubrir tapires, observar a los coatíes correteando, ver a los monos balanceándose encima de nuestras cabezas y espiar a los perezosos dormidos en los árboles.

🚶 1 h desde Bahía Drake

▶ p. 224

DESDE IZDA.: MILAN NOGA/SHUTTERSTOCK ©, VACLAV SEBEK/SHUTTERSTOCK ©, MARCO LISSONI/SHUTTERSTOCK ©

COSTA CARIBEÑA

Plan de viaje

IMPRESCINDIBLES Y JOYAS OCULTAS

Hogar de la comunidad afrocostarricense y la indígena bribri, esta región tiene una cultura característica, con su propia cocina y música, además de ambiente surfero. Abundan las aventuras de ecoturismo.

Información

Centros urbanos Limón, Puerto Viejo.

Duración 1 semana.

Cómo desplazarse Se ahorra tiempo volando a Limón desde San José. Allí, se puede alquilar un coche para explorar Cahuita, Puerto Viejo y las cercanas localidades playeras del sur.

Consejos Para llegar a Puerto Viejo en coche, la ruta litoral es de una sola vía, con varios puentes en los que solo cabe un vehículo. Hay que evitar la hora punta (8.00-9.00 y 16.00-17.00) y tenerlo en cuenta a la hora de calcular el tiempo de viaje.



Isla Uvita

Esta isla brinda un buceo fabuloso. Los submarinistas experimentados pueden explorar un pecio hundido lleno de coral y todo tipo de vida marina.

🚗 40 min desde Limón

Cahuita

Cahuita es la puerta al precioso Parque Nacional Cahuita, con pistas de senderismo junto a la playa y por la pluviselva. No hay que perderse la reserva de tortugas de Cahuita.

🚗 45 min desde Limón



Puerto Viejo y playa Cocles

Se pueden surfear olas fabulosas en estas localidades contiguas, aunque no son para principiantes. Salsa Brava, o el "Rallador de Queso", atrae a surfistas experimentados y Cocles es popular para clases de surf.

🚗 30 min desde Cahuita

Manzanillo

La localidad más meridional de la costa caribeña ofrece playas discretas y el Refugio Nacional de Vida Silvestre Gandoca-Manzanillo, que protege las tortugas que arriban para anidar.

🚗 20 min desde Puerto Viejo



COSTA CENTRAL DEL PACÍFICO

Plan de viaje

COSTA RICA CREA TU RUTA

IMPRESCINDIBLES Y JOYAS OCULTAS

Esta ruta ofrece una combinación de relax en la playa, excursiones por parques nacionales, cascadas y un circuito por un manglar al que *National Geographic* llamó el “lugar biológicamente más intenso del planeta”.

Información

Centros urbanos Dominical, Uvita, Palmar Norte.

Duración 2 semanas.


Cómo desplazarse Un todoterreno es lo mejor para desplazarse, aunque circulan autobuses entre Dominical, Uvita y Sierpe, y las tres localidades ofrecen circuitos por la naturaleza.

Consejo Visitar la bahía Drake es más fácil y divertido en una lancha motora.

DESDE IZDA.: MATTHIEU GALLET/SHUTTERSTOCK ©.
NATURE'S CHARM/SHUTTERSTOCK ©

Parque Nacional Manuel Antonio

Caminar por el parque nacional más popular de Costa Rica para ver perezosos, tucanes y monos en su hábitat natural, y nadar en preciosas playas.



 1 h desde Dominical



OCEANO PACÍFICO

Bahía Drake

Viajar lentamente por las poblaciones litorales y rurales de esta bahía para apreciar la biodiversidad única de la península de Osa. Es obligada una excursión Parque Nacional Corcovado.

 +  2 h desde Palmar Norte



Cataratas Nauyaca

Desviarse desde Dominical y visitar estas majestuosas cascadas a pie o a caballo para nadar y disfrutar de la pluviselva.

🚗 15 min desde Dominical



Uvita

Visitar el Parque Nacional Marino Ballena y el litoral del Tómbolo (cola de ballena), donde las ballenas jorobadas engendran y dan a luz a sus crías. Disfrutar de las playas y la observación de aves.

🚗 30 min desde Dominical

Río Sierpe

Navegar por manglares rebosantes de animales salvajes, como monos, cocodrilos, garzas e iguanas, que protegen la costa de la bahía Drake y la península de Osa.

🚗 90 min desde Uvita



PENÍNSULA DE NICOYA

Plan de viaje

IMPRESCINDIBLES Y JOYAS OCULTAS

Explorar las célebres localidades playeras de la península de Nicoya. Los surfistas y amantes del sol disfrutarán del litoral y los increíbles atardeceres en la costa del Pacífico. Hay que conocer las tortugas marinas que viven en Nicoya.

Información

Centros urbanos Tamarindo, Nosara, Santa Teresa.

Duración 2 semanas.

Cómo desplazarse Se necesita un todoterreno: las carreteras son irregulares y hay que vadear ríos.

Consejos Volar al aeropuerto internacional de Liberia (LIR) para un acceso fácil a los destinos de la península de Nicoya. Desde allí hay vuelos a Tamarindo o Tambor, cerca de Santa Teresa.

DESDE IZDA.: XENIA_PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK ©,
DANIEL LAMBORN/SHUTTERSTOCK ©



Nosara

Ver miles de tortugas marinas desovar en estas bonitas playas. Visitar el Refugio Nacional de Vida Silvestre Ostional para ayudar a estas asombrosas criaturas.

🚗 2 h desde Tamarindo





Tamarindo
 Ir de fiesta a Tamarindo. Surfear unas de las olas más dulces de la costa de día y bailar toda la noche bajo las estrellas.
 🚗 2 h desde el LIR



Sámara
 Tomar el sol y nadar en las suaves olas de esta playa familiar. Los surfistas disfrutarán de olas constantes.
 🚗 1 h desde Nosara

Santa Teresa
 Surfear con la gente más guapa del país en algunas de las playas más bonitas. Ideal para surfistas de nivel intermedio y experto.
 🚗 4 h desde Nosara

Montezuma
 Atravesar a pie la pluviselva de la península de Nicoya y nadar en cascadas y pozas.
 🚗 45 min desde Santa Teresa

01 Un parque ESPECIAL



AL AIRE LIBRE | DEPORTE | ARTE

San José tiene muchos parques, pero ninguno comparable a La Sabana, una vasta zona verde con prados y árboles donde acuden ticos de toda la ciudad para correr o jugar a la pelota. Durante 44 años fue un aeropuerto internacional; hoy es un refugio del tráfico de San José.

SAN JOSÉ Y VALLE CENTRAL EXPERIENCIAS



JOSHUA TEN BRINK/SHUTTERSTOCK ©

Información

Cómo llegar La Sabana está en el centro y se llega fácilmente en autobús, taxi o a pie. En coche, aparcar puede ser complicado.

Cuándo ir Abre todo el día todos los días. Se

disfruta más con tiempo seco, pero siempre hay gente.

Agua No hay muchas fuentes o tiendas cerca, así que es mejor llevar agua.



ROBERT ISENBERG/ONEV PLANET ©



Arriba izda.: Estadio Nacional.
Abajo izda.: Museo de Arte Costarricense.

A solas La Sabana está repleta de senderos y pasarelas peatonales, así que se puede pasear entre los árboles o por todo su perímetro. El “laguito”, rodeado de vegetación y césped, es ideal para un pícnic. También hay pistas para correr y de patinaje en línea.

En equipo Sus varios campos de fútbol albergan frecuentes partidillos, y es normal poder participar en alguno. Lo mismo ocurre con los partidos de béisbol y voleibol. En el lado norte hay un pequeño parque infantil.

Arte Uno de los edificios más bonitos de San José es el **Museo de Arte Costarricense**, una antigua terminal del aeropuerto construida en estilo arquitectónico tradicional español. Está en la entrada oriental de La Sabana y ofrece exposiciones temporales de arte y retrospectivas históricas. El jardín de esculturas es un lugar tranquilo para descansar. La entrada es gratis.

Reponer calorías La Sabana está bordeada de restaurantes, sobre todo en el lado occidental. Se puede elegir entre cocina asiática, mexicana y sudamericana. Se recomiendan **Soda Tapia**, un local popular que sirve desayunos fabulosos cerca del paseo Colón, y **República Casa Cervecera**, una enorme cervecería con comida de bar y buenas cervezas de grifo.

Capital del deporte

El **Estadio Nacional** se considera el más moderno de Centroamérica, tiene 35 000 asientos y se utiliza para todo tipo de eventos. En él juega la selección nacional de fútbol sus partidos internacionales. También ha albergado partidos regionales y la Copa del Mundo femenina, además de conciertos de algunos de los músicos más famosos del mundo; Shakira cantó aquí en el 2011 y actúan grandes figuras todos los meses del año.

PLANIFICA TU VIAJE A COSTA RICA CON NUESTRA SELECCIÓN DE EXPERIENCIAS INOLVIDABLES



MIRA CON OTROS OJOS

Lugares secretos y puntos de vista diferentes



CREA TU VIAJE

Combina experiencias únicas que se adaptan a ti



PONTE EN MARCHA

Con recomendaciones de autores locales



VIAJE RESPONSABLE

Apoya la economía local, viaja seguro y con un impacto positivo



NUESTRO COMPROMISO

Lo contamos tal y como es. Nuestro trabajo consiste en hacer realidad increíbles experiencias viajeras. Nuestras recomendaciones siempre se seleccionan de forma independiente tras haberlas experimentado en primera persona, por lo que los viajeros siempre podrán confiar en nosotros para ayudarlos a vivir un gran viaje.