

Activities | Actividades

Land adventures Aventuras *en tierra*



COSTA RICA
TOURISM BOARD

Important | Importante

In order to verify that businesses are certified or affiliated with the ICT visit the website:

Para consultar las empresas que cuentan con declaratoria o se encuentran afiliadas al ICT, diríjase a:

www.visitcostarica.com



Make sure that the business you choose has current work permits, liability insurance, and the necessary measures, which are not the responsibility of the ICT.

The ICT does not assume any responsibility when a company's services are employed.

Asegúrese que la empresa que va a contratar cuenta con los permisos de funcionamiento al día, seguros de riesgo y las medidas de seguridad necesarias, las cuales no son competencia del ICT.

El ICT no asume responsabilidad alguna en el caso de que se contrate una empresa.

Mountain Biking

Bicicletas de Montaña

A country for biking País para bicicletas.....	5
Different styles Algunas modalidades.....	6
Two-wheel trips Viaje en dos ruedas	8
For your safety Por su seguridad	10

Horseback riding | Cabalgatas

A variety of tours Variedad de tours	12
In the mountains En la montaña.....	14
Horse parades, exhibitions and festivals Topes, exhibiciones y festivales.....	15
For your safety Por su seguridad	16

Hiking | Caminatas

Caribbean Coast Costa Caribe	18
Pacific Pacífico	19
Southern Pacific Pacífico Sur.....	19
In San José En San José	20
Natural attractions Atractivos naturales	21
For your safety Por su Seguridad.....	22

ATV Vehicles | Cuadriciclos

A variety of trails Pistas a la medida.....	25
Championships, rallies, and excursions Campeonatos, rallies y paseos	26
Forest country País de bosques.....	27
Adventure in the coast Aventura en las costas.....	28
Around the Central Valley Por el Valle Central	29
For your safety Por su seguridad	30

Main places to practice

Principales lugares para practicar	33
--	----

Mountain Biking

Bicicletas de Montaña

Countless miles of dusty paths and trails that cover various types of terrain are waiting for biking enthusiasts.

You may choose from a variety of day tours in the outskirts of San José around Irazú and Poás volcanoes or the Orosi Valley.

For something a little more rigorous, you can trek the high mountains of Talamanca, the Central Volcanic Mountain Range, the mountain range in Guanacaste and Tilarán, as well as the valleys and plains along the Caribbean, the Central Pacific, and the Southern Pacific.

There are an estimated 80 paths to choose from and more than 400 000 cyclists circulating the country, a statistic that continues to grow as does the sport's popularity.

Incontables kilómetros de caminos de polvo y veredas que atraviesan los más variados terrenos mantienen activos a los seguidores del pedaleo.

Una buena selección de tours de un día en las afueras de San José incluye a los volcanes Irazú y Poás, o el valle de Orosi.

En una opción más intensa se pueden explorar las altas montañas de Talamanca, la Cordillera Volcánica Central, la de Guanacaste y Tilarán, así como los valles y las llanuras del Caribe, el Pacífico Central y el Pacífico Sur.

Se calcula en más de 80 la cantidad de rutas por hacer y en más de 400 000 las bicicletas que circulan en el territorio nacional; una cifra que asciende constantemente en la práctica de este popular deporte.

A country for biking

País para bicicletas

Costa Rica is well known worldwide for its participation in cycling and realization of periodic events in this modality. Open routes are made Mountain in XC mode (Cross Country Biking) and MTB (Mountain Bike).

The 'love' for this sport has created local and international sport events for experts and beginners can be enjoyed all year round.

Costa Rica es bien conocido a nivel mundial por su participación en el ciclismo y la realización de eventos periódicos en esta modalidad. A su vez se realizan rutas abiertas de montaña en modalidad XC (Cross Country Biking) and MTB (Mountain Bike).

La afición por la bicicleta ha generado para expertos y principiantes, actividades durante todo el año, eventos recreativos y desde luego la participación en actividades internacionales.



Different styles

The preferred style for enthusiasts is XC, which extends from one point to another over all-terrain paths: secondary roads, paths, neighboring trails and those with a certain degree of technical difficulty like uphill climbs, down-hilling, or rivers. Another possibility is the DH - Down Hill, "descent," which is extremely intense and risky. It consists of descending an all-terrain slope at top speed.

Those in excellent physical condition and with keen cycling skills prefer the "free ride" where they lose themselves in the mountains for several days, riding without any set time or route.

The harsher the terrain and the more extreme the descent, the better.

Algunas modalidades

El estilo preferido de los amantes de la aventura es el XC, que lleva de un punto a otro más o menos distante por caminos todo terreno: carreteras secundarias, trillos y senderos vecinales; asimismo, incluye opciones con cierta dificultad técnica como pendientes, descensos o ríos. Otra posibilidad es el DH - *Down Hill*, "descenso", extremo y arriesgado que consiste en bajar por una pendiente todoterreno, lo más rápido posible.

Quienes lo practican tienen buena resistencia física y buen nivel de conducción prefieren el "free ride", se pierden en las montañas durante varios días o pedalean sin límites de tiempo ni recorrido.

Cuanto más inhóspito sea el terreno y más extremos los descensos, mejor.

XC / MTB:

- Copa Nacional - MTB.
- Campeonato Nacional - MTB.
- Recreativa Ruta del Sol - MTB.
- Reto de Los Volcanes - MTB.
- Campeonato Panamericano de Mountain Bike.
- Guanaride - XC.
- Copa Endurance - XC.

Road cycling | Ciclismo de Ruta:

- Vuelta Nacional al Lago Arenal.
- Vuelta Internacional a Costa Rica.
- Vuelta a Costa Rica Femenina.
- Copa AMPM.
- La Vuelta al Sur.

Vuelta Nacional a Costa Rica:



Two-wheel trips

Cartago. One of the best places for mountain biking is in Turrialba, which has various archeological sites. From there, you can reach the Caribbean coast in one or two days, 16 hours of cycling a day. The terrain ranges from moderate to extreme.

High altitude challenge. The Cerro de la Muerte (Death's Peak) is the highest peak along the Interamericana Highway at 11 300 ft; it is part of La Amistad Pacific Conservation Area.

You can ascend its high plateau and descend toward the coastal beaches. The rainforest makes up the areas around the Arenal Volcano, with difficult ascents and descents throughout the territory.

Wildlife. In Sarapiquí, Heredia, there are gravel roads and terrain that wind through remote communities. Howler monkeys, iguanas, insects, butterflies, and all types of birds inhabit this rainforest. Its difficulty is intermediate, with flat terrain, dunes and hills.

Toward the ocean. The spectacular Piedras Blancas National Park is a wildlife refuge extending from Puntarenas, in Golfito, to the southeast in the Osa Peninsula. It is home to the only lowland rainforest in the tropical Dulce Gulf that remains green year-round.

Viaje en dos ruedas

Cartago. Uno de los mejores lugares para la bicicleta de montaña es el cantón de Turrialba, con acceso a algunos sitios arqueológicos. Desde allí se puede llegar a la costa del Caribe, en uno o dos días con unas 16 horas de pedaleo. Es un recorrido de moderado a extremo.

Desafío de altura. El Cerro de la Muerte, con 3451 m de altitud, es el punto más alto de la Carretera Interamericana y forma parte del Área de Conservación La Amistad Pacífico.

Se puede ascender por su páramo y al descenso enrumbar hacia las playas de la costa. El bosque lluvioso, en los alrededores del volcán Arenal, presenta dificultades para subir y bajar por su territorio.

Vida silvestre. En el cantón de Sarapiquí, en la provincia de Heredia, numerosas calles de lastre y tierra atraviesan remotas comunidades. El bosque húmedo ofrece un entorno natural fascinante con monos aulladores, iguanas, insectos, mariposas y todo tipo de aves. La dificultad es intermedia, en terreno plano y áreas con dunas y colinas.

Hacia el mar. El espectacular Parque Nacional Piedras Blancas es un refugio de vida silvestre en Puntarenas; se localiza en Golfito, al sureste de la Península de Osa. Gracias a lo plano del terreno, las excursiones guiadas son muy recomendadas para las familias. El trayecto pasa por el pueblo La Gamba, la catarata Chorro o al Valle Bonito. También es posible nadar y bucear en las claras pozas de río Bonito.



For your safety

- This activity, like any other, requires a certain amount of experience, adequate equipment, and careful planning of the places you want to explore.
- Mountain biking is designed especially for handling difficult terrain. It generally requires front-fork suspension, and rear-end suspension is becoming more and more common.
- Essential accessories include: gloves, and helmet. It is recommended to wear special light clothes, and the right shoes, you must use reflective accessories during your ride, and at night please add intermittent LED lights. Keep yourself hydrated.
- Before heading out, check your bike completely. Check the condition of the chain, the gears, tire pressure, brakes and brake pads. Bring a tool kit.
- Keep your distance from vehicles, ride defensively and be cautious with descents. The rainy months still provide attractions for biking, but be more careful.
- Traveling in groups with a guide has the advantage that he/she can monitor the physical condition of every person and provide directions along the route. This is highly recommended.

Por su seguridad

- En esta actividad como en cualquier otra es necesario capacitarse, contar con el equipo adecuado y elegir cuidadosamente los lugares para practicar; también es muy importante seguir las recomendaciones de los expertos.
- Son imprescindibles accesorios como guantes y por supuesto, el casco. Se recomienda vestir con ropa liviana de color claro (sintética) especializada, utilice accesorios reflectivos en todo momento y en la noche agregue luces intermitentes. Además, utilice calzado apropiado y manténgase hidratado.
- Antes de salir hay que revisar la bicicleta. Compruebe el estado de la cadena, los cambios de marcha, la presión de las ruedas, los frenos y el nivel de desgaste de las pastillas. Lleve un juego de herramientas.
- Mantenga la distancia de seguridad con los vehículos, conduzca a la defensiva y sea muy prudente en los descensos. El invierno tiene muchos atractivos para andar en bicicleta pero al mismo tiempo hay que ser precavido.
- Al viajar en grupo se recomienda llevar un guía ya que este experto se encargará de monitorear la condición física de cada persona y de aconsejar qué hacer en cada etapa del recorrido.



Horseback riding

Cabalgatas

Horseback riding in the mountains or on the beach is the perfect way to enjoy unforgettable landscapes.

Los paseos a caballo en la montaña o la playa son toda una aventura para adentrarse en lugares y paisajes inimaginables.

A variety of tours

There are many hotels, lodges, and tourist areas that offer horseback tours along the beach, through the forests, mountains, and rivers, for a truly unique experience.

Areas along the Pacific coast have an exquisite ocean view; the incessant sound of the waves is just part of the excursion along nearby beaches like Conchal, Avellana, Negra, Junquillal and San Juanillo, to mention some of them.

If you want to enjoy an experience in the tropical dry forest, we recommend you riding near the Rincón de la Vieja National Park in Guanacaste. Or if you are looking for the rainforest, you can ride through regions like Nauyaca Falls in Dominical, Puntarenas.

Enchanting experiences of the Caribbean side can be found around the Gandoca-Manzanillo Wildlife Refuge.

You can find morning rides on the nearby mountains and hills of San José, which will take you back to your hotel early in the afternoon.

Variedad de tours

Son muchos los hoteles, albergues y lugares turísticos que ofrecen tours a caballo y que recorren zonas costeras, bosques, montañas y ríos para una experiencia realmente única.

En el Pacífico se puede cabalgar por las colinas y montañas cercanas al mar para disfrutar de impresionantes vistas panorámicas hacia bellas playas como Conchal, Avellanas, Playa Negra, Junquillal y San Juanillo por mencionar algunas.

Si quiere disfrutar de una experiencia en el bosque tropical seco, le recomendamos cabalgar en las cercanías del Parque Nacional Rincón de la Vieja en Guanacaste. Si lo que busca es experimentar el bosque lluvioso, puede hacerlo cabalgando a través de zonas como las Cataratas de Nauyaca en Dominical, Puntarenas.

Los encantos de la costa caribeña destacan en las cercanías del Refugio Nacional de Vida Silvestre Gandoca-Manzanillo.

También existen los paseos matutinos en las montañas cercanas a San José, que le llevan de vuelta a su hotel a primeras horas de la tarde.



In the mountains | En la montaña

For horseback riding enthusiasts, you shouldn't miss the one-day excursion from Arenal volcano, in the province of Alajuela, to the Monteverde Cloud Forest Biological Reserve, in Puntarenas.

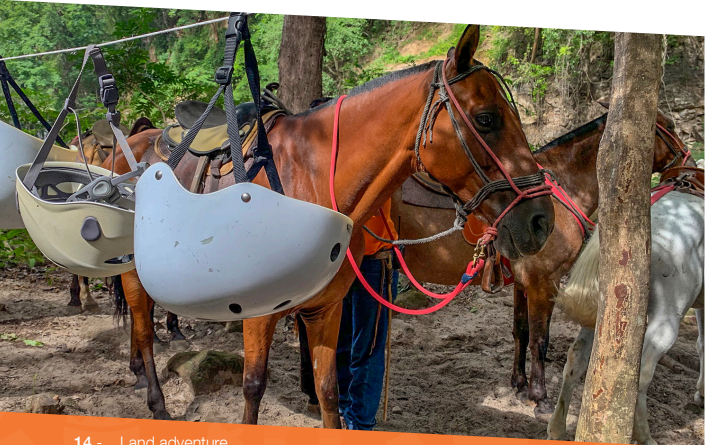
The trek offers majestic views of the mountain range, as well as an exciting journey through dense forest trails.

In the central region of the country, you will find scenic views and an immense variety of birds that can be observed while horseback riding through the town of San Gerardo de Dota, nestled in the Talamanca Mountain Range.

Para los amantes de los caballos no puede faltar un día de excursión desde el Volcán Arenal, en la provincia de Alajuela, hasta la Reserva Biológica Bosque Nuboso Monteverde, en Puntarenas.

El trayecto deleita con majestuosas vistas del macizo, así como el paso por densos senderos boscosos.

En la región central del país destacan los paisajes y la amplia variedad de aves que se puede observar cabalgando en la comunidad de San Gerardo de Dota, enclavada en las montañas de la Cordillera de Talamanca.



Horse parades, exhibitions and festivals Topes, exhibiciones y festivales

Costa Rica has a calendar full of horse parades where many different breeds are displayed and experienced riders show off their skills. These types of parades are known as "Topes".

December 26th is a very popular day in San José where the National Tope and the National Horseback Rider day are celebrated.

During the dry season, there are numerous options to choose from, including the Palmares festival in January; the San Carlos Topes, held between February and March, as well as the one in Monteverde, in April and August.

El país cuenta con un completo calendario de desfiles a caballo en los cuales se exhiben variedad de razas de estos animales y experimentados jinetes hacen gala de sus habilidades. A estos desfiles se les conoce como "topes".

El 26 de diciembre es un día muy esperado pues en San José se celebra el Tope Nacional y el Día Nacional del Caballista.

En los meses de sol abundan las opciones como el tope de las fiestas del cantón de Palmares en enero, los topes del cantón de San Carlos entre febrero y marzo, y los que organiza la comunidad de Monteverde, en abril y agosto.

For your safety

- Wear long pants, durable shoes, sun block. Demand helmet.
- Do not yell or make sudden movements around the horse because you might scare the animal. Horses respond better if the rider is gentle yet firm.
- While riding, stay on the trail and try to avoid brushing up against tree branches or other possible obstacles. In most cases, the horse is already familiar with the trail, but you should still keep an eye out.
- Properly adjust the stirrups, which are the metal things used to support your feet while riding.
- While riding in the streets, stay on the right hand side.
- Be sure that you have an experienced guide and take necessary precautions in case of an accident.

Por su seguridad

- Lleve pantalón largo, zapatos fuertes, y bloqueador solar. Exija casco.
- No grite o haga movimientos bruscos cerca del caballo, lo puede asustar. Él responde mejor si quien lo monta es amable y a la vez lo trata con firmeza.
- Cuando cabalgue, fíjese en el rumbo para evitar golpearse con las ramas de los árboles u otros posibles obstáculos.
- Pruebe el ajuste de los estribos, la pieza de metal en la que se apoya el pie, para evitar molestias.
- No se recomienda cabalgar por las calles, pero si tuviera que pasar por alguna durante el tour, hágalo por el lado derecho de la misma.
- Confirme que la compañía cuenta con guías experimentados y seguros en caso de accidente.

Enjoying the early morning hours traveling through the forest, journeying along white-sand beaches or observing, up close, spectacular waterfalls, are just some of the experiences that horseback riding provides.



Disfrutar de las primeras horas de la mañana recorriendo el bosque, disfrutar de la vista hacia una bella playa u observar muy de cerca la caída de una espectacular catarata, son algunos de los privilegios que permiten las cabalgatas.

Hiking | Caminatas

Trails, towns, national parks, beaches, and forests offer a wide range of possibilities for beginners and experienced travelers.

Senderos, pueblos, parques nacionales, playas y bosques ofrecen amplias posibilidades de recorridos a viajeros principiantes y experimentados

Caribbean Coast | Costa Caribe

In Cahuita National Park, in the Limón province, with over 130 mi of sand, you can walk along Playa Blanca and Puerto Vargas, next to Playa Negra. The park stands out for its coral reefs and tropical jungle topped off with coconut palm trees.

En el Parque Nacional Cahuita, provincia de Limón, con 212 km de costa, se puede caminar en Playa Blanca, Puerto Vargas y Playa Negra. El parque se distingue por sus arrecifes de coral y una selva tropical colmada de cocoteros.



Pacific | Pacífico

Along the 125 mi of beach in the Guanacaste province, there are options for all tastes at beaches like Naranjo, Hermosa, el Coco, Avellana, Junquillal, and Manzanillo. The majority are white-sand beaches with crystal-clear water and lush vegetation. There are also opportunities for swimming, diving, surfing, and fishing. In some places you can even find sea turtle nesting areas.

En los 200 km de playa de la provincia de Guanacaste hay opciones para todos los gustos en playas como Naranjo, Hermosa, el Coco, Avellana, Junquillal y San Juanillo. La mayoría es de arena blanca, cristalinas aguas y una frondosa vegetación. Asimismo, ofrecen condiciones para nadar, bucear, surfear y pescar. En algunas se puede observar el desove de tortugas.

Southern Pacific | Pacífico Sur

This region that encompasses the Osa Peninsula had been referred to as “one of the most intense biological sites in the world,” according to National Geographic. Corcovado National Park and Caño Island Biological Reserve have miles of beaches that are challenging for even the most experienced hikers.

Esta región que incluye a la Península de Osa ha sido catalogada como “uno de los sitios biológicos más intensos del planeta”, según National Geographic. El Parque Nacional de Corcovado y la Reserva Biológica Isla del Caño tienen kilómetros de playa que ponen a prueba a los más expertos caminantes.

In San José | En San José

The dry months, from November to March, are ideal for planning excursions throughout the city and enjoying the warm afternoon sun. Starting at the central part of San José, going west to east, you can see the main structures of downtown like the Metropolitana Cathedral, the National Theater, the National Museum, the Legislative Assembly, and the Blue Castle (Castillo Azul).

Continuing toward the east, you can find other points of interest to visit such as the Museum of Art and Contemporary Design, the Yellow House (Casa Amarilla), the Metallic Building (Edificio Metálico), the Jade Museum, and Morazán Park, among others.

Los meses secos, de noviembre a marzo inclusive, son ideales para programar caminatas por la ciudad y aprovechar las soleadas tardes de verano.

Iniciando por la parte central de San José de oeste a este se pueden admirar representativos edificios como la Catedral Metropolitana, el Teatro Nacional, el Museo Nacional, la Asamblea Legislativa y el Castillo Azul.

Si se continúa caminando hacia el este, se encuentran otros puntos interesantes para visitar como son el Museo de Arte y Diseño Contemporáneo, la Casa Amarilla, el Edificio Metálico, el Museo de Jade y el Parque Morazán, entre otros.

Natural attractions Atractivos naturales

The hills of Escazú have great natural and scenic beauty, with a view of Blanco Peak, San Miguel hill, and a panoramic view of the Central Valley. There is a 5-6 mi long hiking trail there that takes around 5-6 hours to hike.

The Cerro Dantas Wildlife Refuge in Heredia, some 13 mi northeast of the National University, offers forest paths measuring some 6 mi that take about 5 hours.

Los Santos zone is known for its highland forest and pastures that extend to Providencia, a town along the Savegre River. From there, you can pass through a primary forest until you reach San Gerardo de Dota. This 15 mi stretch takes about 9-10 hours to hike.

La Zona Protectora Cerros de Escazú es de gran riqueza natural y paisajística, con una vista hacia Pico Blanco, el cerro San Miguel y una panorámica del Valle Central. Una caminata de unos 10 km toma de 5 a 6 horas.

El Refugio de Vida Silvestre Cerro Dantas, en San Rafael de Heredia, a 20 km al noreste de la Universidad Nacional, ofrece senderos en el bosque para caminar unos 10 km, con una duración de 5 horas.

La zona de Los Santos atrae por su bosque de altura y sus potreros hasta llegar a Providencia, pueblo en la cuenca del río Savegre. De ahí se cruza a un bosque primario hasta San Gerardo de Dota. Estos 25 km se recorren entre 9 y 10 horas.



For your safety | Por su Seguridad

- Wear hiking shoes with good tread, long pants and a light shirt (not jean material), billed hat, sun block, insect repellent, and a rain jacket. Bring along a small backpack with food and water. If you know that you will run into rain and mud, bring a change of clothes.
- Any excursion, even if it is simple, requires planning to reduce the risk of any problems that may arise. It is important to keep in mind your physical condition, the weather forecast, basic necessities, and forehand knowledge of the route.
- If you lose your way, look for a professional guide or local.
- Is not recommended to hike through unchartered forest or take unmarked shortcuts.
- Hiking in groups has the advantage of sharing your pleasant experience with others, and can be motivational in pressing on.



- As a tourist activity, hiking excursions have gained great popularity in the cultural routes through the open areas in primary cities. Interest has also grown for paths through national parks and similar areas that can be hiked in one or two hours. More and more remote spots are also being added to the list that surround heavily trafficked routes.
- Use zapatos para caminata, con agarre en la suela, pantalones y camisa livianos (no mezclilla), gorra o sombrero, bloqueador solar, repelente y capa. Puede llevar una mochila pequeña con comida y agua. Si sabe que encontrará lluvia y barro, lleve un cambio de ropa.
- Toda excursión, aunque sea sencilla, requiere planeamiento para reducir las posibilidades de que algo salga mal. Es importante considerar factores como la condición física, el pronóstico climático del lugar, el equipo mínimo indispensable y el conocimiento de la ruta.
- Si necesita orientarse en los recorridos acuda a un guía profesional o lugareño.
- No es aconsejable caminar por el bosque virgen o tomar atajos no indicados.
- Caminar en grupo tiene el beneficio de compartir y pasar un rato agradable con otros, y puede servir de motivación para hacer un poco más de esfuerzo.
- Como actividad turística, las caminatas han cobrado gran popularidad en los recorridos culturales por las principales ciudades con sus lugares al aire libre. Desde luego, se mantiene el interés por los senderos en los parques nacionales y sitios de interés natural, que se recorren en una o dos horas.

ATV Vehicles

Cuadraciclos

Four wheelers provide an exhilarating experience while exploring the mountains, rivers, waterfalls, and beaches.

En pareja o en grupo, viva una fascinante experiencia sobre cuatro ruedas.



A variety of trails | Pistas a la medida

Many tourist centers offer trails for this type of sport, like, for example, in Miramar, Puntarenas, where you will find three types of trails: the first has muddy trails that wind through the trees, the second crosses over a stone bridge, and the third type offers a view of the forest and the Nicoya gulf.

Another option is the trail in Cartago, a challenging and complex terrain for motocross, four wheeling, and cross country.

For children, there is a trail in La Guácima, Los Arroyo Street in Alajuela, and the La Olla trail in Sabanilla, which brings together the best conditions for competition in the country.

Muchos centros turísticos cuentan con pistas para este deporte, como por ejemplo en Miramar de Puntarenas, donde se encuentra una con tres niveles de obstáculos: el primero tiene pasantes de barro y maniobras entre los árboles, el segundo atraviesa por un puente de piedra y el tercer nivel tiene vista al bosque y el Golfo de Nicoya.

Otra opción es una pista en Cartago, un complejo de terreno duro para la práctica de motocross, el cuadracross y el Cross Country.

Para el disfrute de los niños hay una pista en La Guácima, calle Los Arroyo, en Alajuela. La pista La Olla, en Sabanilla, reúne las mejores condiciones para competición en el país.



Championships, rallies, and excursions

Campeonatos, rallies y paseos

The following communities organize rally competitions for tourists: Altamira de Aguas Zarcas, La Marina and Almendros de Cutris, in San Carlos; Upala, Caño Ciego de Guatuso and San Gerardo de Río Cuarto de Grecia, are all in Alajuela.

In Guácimo de Limón, there are excursions to farms. The National Cross Country Championship is becoming more and more popular with spectacular acrobatics and maneuvers to the delight of the crowd. There are several categories: Master, Expert, Pre-expert, and Beginners. Die-hard fans can join the Four Wheelers Club, created in 2008.

Las comunidades atraen al turista al organizar rallies como en Altamira de Aguas Zarcas, La Marina y Almendros de Cutris, en el cantón de San Carlos; Upala, Caño Ciego de Guatuso y San Gerardo de Río Cuarto de Grecia, todos en Alajuela.

En Guácimo de Limón se hacen paseos a fincas. Cada vez toma más fuerza el Campeonato Nacional de Cross Country con acrobacias y acciones espectaculares para el deleite del público. Se participa en las categorías Master, Expertos, Pre Expertos y Novatos. Y los más aficionados se pueden unir al Cuadra Club fundado en 2008.

Forest country | País de bosques

While enjoying the Arenal countryside, riders can travel through exotic tropical plantations where you can observe the majestic La Fortuna waterfall and even take a quick dip in approved areas. The experience in the Monteverde rainforest includes riding through creeks and a lot of mud, with winding and rocky trails.

The craggy mountains of Quepos provide tropical rustic trails, unpaved roads, huge African palm plantations, cattle farms, and small towns like Naranjito and Villanueva, which sell traditional products.

Muddy trails, clear water creeks, and winding trails through the mountains are all part of the excursion.

Para disfrutar la presencia del volcán Arenal se viaja entre plantaciones tropicales donde podrá visitar la majestuosa Catarata La Fortuna e inclusive darse un refrescante chapuzón en el camino.

La experiencia en el bosque lluvioso de Monteverde incluye pasar por arroyos y mucho barro, ventosos senderos y caminos llenos de rocas.

Las escarpadas montañas de Quepos cruzan por sendas rústicas tropicales, vías sin pavimentar, gigantes plantaciones de palma africana, granjas de ganado y pueblitos que ofrecen sus productos típicos a los visitantes.

Senderos fangosos, arroyos de aguas claras y sinuosos caminos de montaña son parte del viaje.



Adventure in the coast

Aventura en las costas

The Pacific coast provides the ideal scenery for families who wish to enjoy beautiful excursions through the mountains and appreciate beaches like Tamarindo, Capitán Island, Playa Grande, and Langosta, as well as impressive sunsets.

Four wheeler tours are provided along with other adventure sports like canopy and surfing, among others.

The small fishing town at Playa Dominical is now one of the preferred destinations for experienced surfers as well as four wheeler excursions.

La costa del Pacífico ofrece el escenario ideal para disfrutar en familia de un lindo paseo a través de la montaña desde donde se aprecian playas como Tamarindo, Isla Capitán, playa Grande, playa Langosta a la vez que se puede disfrutar de un impresionante atardecer.

También se ofrecen tours de cuadraciclos combinados con otros deportes de aventura como canopy o surf entre otros.

El pequeño pueblo de pescadores en Playa Dominical es ahora uno de los destinos preferidos para surfistas experimentados, así como excursiones en cuadraciclos.



Around the Central Valley

Por el Valle Central

South of the capital, some 40 minutes from San Jose, marvelous views from the highway are hard to miss as you travel through Aserri. From the highest point, some 8,200 ft. high, you can see the Central Valley and, if the sky is clear, you can also make out the Poás, Barva, and Irazú volcanoes.

On the other side of the city, in the hills of Escazú, you can travel to coffee plantations near a primary forest with an abundance of flora and fauna.

Al sur de la capital, a unos 40 minutos de San José, destacan las maravillosas vistas de la carretera en el cantón de Aserri. Desde el punto más alto, a 2.500 metros de altitud, se observa el Valle Central y si el cielo está despejado también los volcanes Poás, Barva e Irazú.

Al otro lado de la ciudad, en los Cerros de Escazú, se recorren fincas de café en las cercanías de un bosque primario con gran variedad de flora y fauna.



For your safety

- Always wear a helmet, eye protection, and protective clothing (boots and gloves).
- Avoid paved roads that can affect handling.
- Do not remove your feet from the foot rests as it can cause you to lose balance.
- Check the air pressure in your tires and make sure the nuts of the hub cap are tight.
- Maintain the oil and fuel levels so they don't run low.
- Avoid excessive braking when turning or going over slippery surfaces.
- For maximum enjoyment, be sure to familiarize yourself with the terrain and the functions of the vehicle. It is not a toy! That's why it is advisable to travel with an experienced guide. It is not recommendable to take seldom used routes.
- Avoid dangerous slopes with loose sand.
- Preserve the environment by minimizing exhaust fumes.
- Be sure the tour company has a civil responsibility policy.
- Rentals to minors are not allowed.
- Avoid heavily trafficked beaches and roads.
- With respect to group tours, it is recommended to have one guide in front of the pack and one in the back. Assistant vehicles should accompany very large groups that are equipped with radios and cell phones.
- Ask if the company has a protocol in case of emergency. Safety is top priority.

Por su seguridad

- Siempre utilice casco, anteojos y ropa protectora (botas y guantes).
- Evite caminos pavimentados que puedan afectar la maniobrabilidad.
- No saque los pies fuera de los estribos, puede perder el equilibrio.
- Evite un frenado excesivo al girar o sobre superficies resbaladizas.
- Para disfrutar al máximo, hay que conocer el lugar en el que se está y las posibilidades del vehículo. Recuerde que no es un juguete; por esa razón, lo más aconsejable es hacerse acompañar por un guía. Además, no se recomienda hacer recorridos por caminos muy solitarios.
- Evite las pendientes peligrosas con arena muy suelta.
- Proteja el medio ambiente evitando la contaminación sónica.
- Asegúrese de que la empresa arrendadora cuenta con pólizas de responsabilidad civil.
- Los cuadraciclós no se deben alquilar a menores de edad.
- No se puede utilizar en las playas ni carreteras muy transitadas.
- En los recorridos en grupo se recomienda que un guía vaya adelante y uno detrás del mismo. Si el grupo es muy grande, es preferible contar con vehículos de asistencia, radio comunicación y teléfono celular.
- Pregunte a la empresa si cuenta con un plan o protocolo para casos de emergencia. Su seguridad es lo primero.

Main places to practice in Costa Rica

Principales lugares para practicar en Costa Rica





Remember | Recuerde

Always keep your belongings in sight. If you take a taxi, be sure it displays the yellow triangle on the door and that it has a working fare meter. Always carry your passport and keep it in a safe place.

Mantenga siempre sus pertenencias a la vista. Si utiliza servicios de taxi, verifique que tenga los triángulos amarillos en las puertas y medidor tarifario. Lleve con usted una copia del pasaporte y guarde el original en la caja de seguridad del hotel.




essential
**COSTA
RICA**



**COSTA RICA
TOURISM BOARD**

Tourist Service Department
Departamento de Servicio al Turista

 +506 8628-3247

www.visitcostarica.com

info@visitcostarica.com

La Uruca, costado este del Puente Juan Pablo II.
P.O. Box 777-1000 | Tel.: (506) 2299-5800

Version | Versión 2023