

Activities | Actividades

Water adventures Aventuras *en el agua*



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.

Scuba Diving | Buceo

Northern Pacific Pacífico Norte	7
Central Pacific Pacífico Central	8
Southern Pacific Pacífico Sur.....	8
Southern Caribbean Caribe Sur.....	9
For your safety	10
Por su seguridad	12

Water sports | Deportes acuáticos

Rivers and categories Ríos y sus categorías.....	14
Tubing, for fun para divertirse	18
Must-do Canoeing Canotaje imprescindible.....	18
StandUp Paddle Board SUP.....	19
Kayaking, for all tastes Kayak, para todos los gustos	20
For your safety Por su seguridad	22

Sport fishing | Pesca deportiva

Northern Pacific Pacífico Norte	24
Central Pacific Pacífico Central	26
Southern Pacific Pacífico Sur.....	27
Caribbean Caribe	28
Mainland Dentro del país.....	29
For your safety Por su seguridad	30

Surf

Northern Pacific Pacífico Norte	34
Central Pacific Pacífico Central	36
Southern Pacific Pacífico Sur.....	38
Caribbean Caribe	39
For your safety Por su seguridad	40

Main places to practice

Principales lugares para practicar	42
--	----

Diving

Buceo

In Costa Rica you can do snorkeling and diving in many areas around the coasts. Snorkeling allows you to swim without tanks and dive to a maximum depth of three meters. Deep Diving requires the PADI license, which can be obtained through centers specialized in this sport.

Costa Rica represents an ideal destination for scuba diving enthusiasts with its vast coastal line along the Pacific and Caribbean along with the tropical climate. Diving enthusiasts can find amazing natural beauty in its depths.

Once you dare to explore the fascinating underwater world, you will see why Costa Rica is one of the primary eco-tourist destinations for enjoying the amazing world of scuba diving.

The many available coasts offer some of the most spectacular seascapes and an incredible variety of biodiversity that lives among the coral formations.

En Costa Rica usted puede practicar buceo en varias zonas por toda la costa. El buceo superficial le permite nadar sin tanques y realizar inmersiones a tres metros de profundidad como máximo. El Buceo de profundidad requiere de una licencia emitida por PADI, la cual podrá obtener a través de los centros especializados en este deporte.

Costa Rica representa el destino ideal ya que el extenso litoral con que cuenta en sus costas Pacífica y Caribe, unido al clima tropical, hace

que los amantes de la naturaleza puedan encontrar bellezas extraordinarias en sus profundidades.

Si se atreve a descubrir nuestro fascinante mundo marino, entenderá por qué Costa Rica es uno de los principales destinos ecoturísticos para disfrutar de la emocionante aventura del buceo.

Las diferentes costas del país le esperan para ofrecerle los más espectaculares paisajes marinos y una increíble biodiversidad existente en las formaciones coralinas.



Scuba Diving

Northern Pacific

Just 30 minutes from the Daniel Oduber International airport in Liberia, you will find numerous diving and scuba diving operations in Hermosa Beach, the Coco beaches, and Ocotal Beach. Other locations, like Bolaños Island and Negritos Island, also provide good conditions for diving and observing vast marine diversity, located only an hour and 45 minutes from the airport.

Other places you shouldn't miss are Santa Elena Bay, Fila Playa Blanca, and Bajo Meros.

Between March and November is an ideal time to explore the waters of Punta Gorda, Bajo Tiburones, Negritos Island, Cabros and Murciélago Islands, where you may find Bull sharks (*Carcharhinus leucas*) in their natural habitat. In addition, Despensa Island and the Catalinas Islands make for an excellent place to observe a large variety of underwater life that is difficult to find in other areas.

Towards the Central Pacific you will find the Curú National Wildlife Reserve, which has easy access to areas for snorkeling. You will also find islands located in the Nicoya Gulf like the beautiful Tortuga Island. Located in the Pacific, some 340 miles from Cabo Blanco, is Cocos Island, a true natural treasure. To get there, you will need to contact a tour operator to organize an excursion. The trip takes about 36 hours.

Pacífico Norte

A sólo 30 minutos del Aeropuerto Internacional Daniel Oduber, en Liberia, usted estará muy cerca de una gran concentración de operadores de buceo en Playa Hermosa, Playas del Coco y Playa Ocotal. Otros lugares como Isla Bolaños e Isla Negritos también ofrecen condiciones para bucear y admirar una gran diversidad marina, y se ubican aproximadamente a una hora y cuarenta y cinco minutos de este aeropuerto.

Si es principiante, existen algunos sitios ideales para usted: Bahía Santa Elena, Playa Blanca y Bajo Meros.

Desde marzo hasta noviembre le recomendamos visitar las aguas de Punta Gorda, Bajo Tiburones, Isla Negritos, Isla Cabros e Islas Murciélago, donde encontrará a los tiburones toro (*Carcharhinus leucas*) en su hábitat natural.

Junto a las anteriores, Isla Despensa e Islas Catalinas conforman excelentes sitios para admirar una vida submarina difícil de encontrar en otros lugares.

Hacia el Pacífico Central y de muy fácil acceso para el buceo de superficie se encuentra el Refugio Nacional de Vida Silvestre Curú, además de las islas ubicadas en el Golfo de Nicoya como la bellísima Isla Tortuga.

Ubicada en el Pacífico, a 543 km de Cabo Blanco, la Isla del Coco es un verdadero tesoro de riqueza natural.

Para visitarla, debe contactar un tour operador que le organice su viaje. El tour dura cerca de 36 horas.

Central Pacific | Pacífico Central

A few hours from San José, this area is ideal for scuba diving during the summer because of its amazing visibility for observing fish, lobsters, and White-tipped Reef Sharks (*Triaenodon obesus*). You will be amazed at the impressive rock formations and the underwater cave in Manuel Antonio National Park, where you may explore the waters of Punta Cathedral, Puerto Escondido, Mogote Island, and Olocuita Island.

A pocas horas de San José, esta zona es ideal para bucear en verano por su gran variedad de peces, langostas y del tiburón punta blanca (*Triaenodon obesus*). Usted quedará maravillado al observar las impresionantes formaciones rocosas y la cueva submarina en el Parque Nacional Manuel Antonio, donde puede explorar las aguas de Punta Cathedral, Puerto Escondido, Isla Mogote e Isla Olocuita.

Southern Pacific | Pacífico Sur

The most well-known scuba diving place in the area is the Caño Island Biological Reserve, located around 45 minutes from Drake Bay in the Osa Peninsula. Here you will find an underwater ecosystem that is beyond compare.

You may also explore the Tres Hermanas islets and the protected marine zone in the Marino Ballena National Park, which is home to a large diversity of species among the coral, as well as sightings of Humpback whale migrations (*Megaptera novaeangliae*).

El lugar de buceo más representativo en esta zona es La Reserva Biológica Isla del Caño, ubicada aproximadamente a cuarenta y cinco minutos de Bahía Drake en la Península de Osa, cuya biodiversidad marina es simplemente asombrosa.

También podrá explorar las Islitas Tres Hermanas y la zona marítima protegida del Parque Nacional Marino Ballena, que alberga una gran diversidad de especies de coral. Sobresalen las migraciones de ballenas provenientes del norte y del sur entre las que se encuentran las “jorobadas”. (*Megaptera novaeangliae*).

Southern Caribbean | Caribe Sur

These relatively unexplored fantastic and mystical waters are made up of an ecosystem of coral formations that are protected by the Gandoca Mazanillo Wildlife Reserve and the Cahuita National Park.

The depth of the coral formations varies from several feet to some thirty feet in depth. In this majestic coral underworld, the biodiversity is made up of more than 123 different multi-colored fish species that you shouldn't miss.

Estas fantásticas y místicas aguas que muy pocos han explorado, se caracterizan por un ecosistema de formaciones coralinas, protegidas por el Refugio de Vida Silvestre Gandoca Manzanillo y el Parque Nacional Cahuita.

La profundidad de las formaciones de coral varía desde muy pocos metros hasta formaciones de 11 metros verticales. En este gran mundo coralino, la biodiversidad está formada por más de 123 especies de peces multicolores.

For your safety

- Look for diving operations affiliated to international organizations like PADI. This will guarantee the best and safest experience for divers.
 - Verify your operator has certified staff with experience in rescue, CPR, First Aid and medical and oxygen equipment.
 - The diving operator must have a maintenance check registry available for all equipments and compressors.
 - Ask for documentation indicating the air from the compressor is clean.
 - The boat must be equipped with the following:
 - Equipment in a good condition with sufficient oxygen.
 - First Aid Kit.
 - Drinking Water.
 - Diving Flag.
 - Basic tools and spare parts.
 - Radio and communication gear.
 - Documented emergency plan, this should be comprehensible for all people in the boat.
 - Life vests for all passengers and crew.
 - Regarding to diving equipment, it is very important to verify the date of the most recent hydrostatic test, which should be labeled on the tank and dated less than one year.
 - Regulators and diving equipment must be serviced at least once a year. They must be checked for leaks and tested to see if they work properly before each dive. The same applies to the lines and mouthpieces as well.
- Security valves should be checked regularly.
 - If you don't have much experience on this sport, is really important you receive professional training and the best way is to look for well-known centers and operators with certified instructors. You can contact relevant organizations for further information.
 - Before your dive, your guide must inform you about the local weather conditions, risks and processes, please follow all guidance and procedures.
 - There should always be someone on board who is familiar with the scuba diving procedure and trained in emergency situations.
 - Preserve the marine environment
 - It is prohibited to remove natural resources.



Por su seguridad

- Busque un centro de buceo que esté afiliado a una de las organizaciones de buceo recreativo internacional, como por ejemplo PADI; esto le garantiza un alto estándar de seguridad y calidad del servicio a los clientes de buceo.
- Verifique que el centro de buceo que usted escoja cuente con personal capacitado y entrenado en buceo de rescate, oxígeno de primeros auxilios y primeros auxilios médicos.
- El centro de buceo debe tener disponibles los registros de mantenimiento al equipo y contar con un compresor.
- Exija un certificado de que el aire de su compresor es limpio.
- El barco debe contar con lo siguiente:
 - Equipo de oxígeno en buen estado y con suficiente oxígeno.
 - Botiquín de primeros auxilios médicos.
 - Un miembro del personal entrenado en primeros auxilios médicos y el uso del equipo de oxígeno.
 - Agua potable.

- Herramientas y refacciones básicas.
- Equipo de comunicación.
- Bandera de buceo.
- Plan de emergencia escrito de manera comprensible por todos.
- Salvavidas para los buzos y el personal.
- En cuanto al equipo de buceo es importante verificar la fecha de la última prueba hidrostática, la cual debe estar estampada en el tanque y debe tener menos de un año.
- Reguladores, compensadores e instrumentos deben recibir servicio por lo menos una vez al año. Deben ser revisados por fugas, comprobar que trabajan apropiadamente y las mangueras y boquillas deben revisarse siempre antes de salir a bucear.
- Las válvulas de seguridad deben revisarse regularmente.
- Si no tiene mucha experiencia en este deporte es de vital importancia que reciba instrucción profesional y la mejor manera de hacerlo es buscar un centro de buceo reconocido y que cuente con instructores debidamente certificados.
- Si tiene dudas, puede contactar a la organización correspondiente.
- Antes de la inmersión, el guía debe informarle acerca de condiciones generales del lugar, riesgos y procedimientos.
- Respete el plan de buceo.
- En la superficie debe permanecer una persona que conozca el plan de buceo y esté entrenada en procedimientos de emergencia.
- Proteja el ambiente acuático.
- Prohibida la extracción de especies.



Water sports

Deportes acuáticos

White-water Rafting

Rápidos en balsa

Rivers and categories

Ríos y sus categorías

Chirripó. Class | Clase 5

Difficult and challenging, flowing from Chirripó, the second highest mountain in Central America. It is accessible from August to the beginning of November.

Difícil y retador, fluye desde el Parque Nacional Chirripó, en la cordillera de Talamanca, segunda montaña más alta de Centroamérica. Accesible desde agosto hasta principios de noviembre.

Reventazón. Class | Clase 3 - 4 - 5

Originating from the Cachí damn in the Orosi Valley, it flows toward the Atlantic. There are sections for beginners and experts year-round. It is best from June to October due to the rainy season.

Nace desde la Represa de Cachí, en el Valle de Orosi, hacia el Caribe. Con secciones para principiantes y expertos. Se recorre todo el año, preferiblemente de junio a octubre por la temporada de lluvias.

Naranjo. Class | Clase 3 - 4

Close to Quepos, it requires some experience and can be taken from June to November.

Cercano a Quepos, requiere alguna experiencia y se corre de junio a noviembre.

Pacuare.

Class 3 and 4 generally and at times, class 5

The most scenic river in Latin America and one of the most beautiful places on the earth for rafting and kayaking. Between Cartago and Limón, its low section, Pacuare-San Martín, is for experts. Accessible year-round.

Clase 3 y 4 (generalmente), a veces clase 5

El río con mayor variedad escénica de América Latina y uno de los más bellos del orbe para rafting y kayaking. Nace entre Cartago y Limón, su sección Bajo Pacuare-San Martín es para expertos. Disponible todo el año.

El General. Class | Clase 3 - 4

Popular for kayaking and rafting, best if taken at its highest levels during the rainy season. Accessible from June to November.

Nace en las laderas de la cordillera de Talamanca, en el cantón de Pérez Zeledón. Popular para kayaks y rafting, mejor si se corre en lo más alto de la época lluviosa. Disponible de junio a noviembre.

Tenorio. Class | Clase 3 - 4 - 5

Experienced paddlers navigate its twists, turns, and dips for 10 very intense miles.

Balseros experimentados pueden domar sus giros, vueltas y caídas de agua en 16 km muy intensos.

Savegre. Class | Clase 2 - 3 - 4

Similar to the Naranjo River, it descends from Manuel Antonio National Park on the Pacific coast. It is susceptible to climatic conditions, with a few unexpected changes.

Al igual que el río Naranjo, nace en la Cordillera de Talamanca, en la costa Pacífica. Susceptible a las condiciones climáticas, con cambios un tanto impredecibles.

Pejibaye. Class | Clase 2 - 3

Originates from the Talamanca Mountains and opens up in the Jiménez canton. It is for all ages.

Nace en la Cordillera de Talamanca y se desplaza por el cantón de Jiménez. Es para cualquier edad.

Sarapiquí. Class | Clase 2 - 3

Located on the Atlantic, it is a great place for beginners. Accessible from the middle of September to December.

En el Caribe, un buen comienzo para principiantes. Disponible de mediados de setiembre hasta diciembre.

Corobicí. Class | Clase 1 - 2

Close to Cañas, in Guanacaste, it's for the whole family, and offers an abundance of birds and animals to see year-round. Still waters. Very calm.

Cerca de Cañas, en Guanacaste, para toda la familia, permite observar abundantes animales y aves todo el año.

Classification

Clasificación

Class 1. Easy.	Clase 1. Fácil.
Class 2. Beginner.	Clase 2. Principiante.
Class 3. Intermediate.	Clase 3. Intermedio.
Class 4. Advanced.	Clase 4. Avanzado.
Class 5. Expert.	Clase 5. Experto.
Class 6. Extreme.	Clase 6. Extremo.

River - Ríos	Grados de Rafting					
	I	II	III	IV	V	IV
Sarapiquí		X	X			
Chirripó			X	X	X	
Reventazón			X	X	X	
Pacuare			X	X	X	
Pejibaye		X	X			
General			X	X		
Savegre		X	X	X		
Naranjo		X	X	X		
Frío		X	X			
Corobicí	X	X				
Tenorio			X	X	X	
Tempisque		X				
Balsa		X	X			

River - Beaches Ríos - Playas	Kayak	Tubing	SUP (Stand Up Paddling)	Canotaje
Sarapiquí	X			
Chirripó	X			
Reventazón	X			
Pacuare	X			
Pejibaye	X			
Naranjo	X			
Frío	X	X		X
Corobicí		X		
Tenorio				X
Tempisque	X			X
Lago Arenal	X		X	
Sardinal		X	X	
Sámara			X	
Carrillo			X	
Balsa	X			
Isla Damas	X			
Playa Hatillo	X			
Playa Zancudo	X			X
Tortuguero				X

Tubing, for fun | para divertirse

These floatation devices can be used in rivers like Sardinal, Puerto Viejo Sarapiquí, and Río Negro in Rincón De La Vieja National Park, located in “La Pampa Guanacasteca” and also in Río Celeste as well.

Estos flotadores individuales corren en ríos como Sardinal en Puerto Viejo Sarapiquí y en el río Negro, en el Parque Nacional Rincón de la Vieja, situado en La Pampa Guanacasteca, así como en río Celeste.

Must-do Canoeing Canotaje imprescindible

This activity is very common in La Fortuna, in San Carlos, with amazing rivers, as well as in Lake Arenal. There is also canoeing in the Caño Negro Wildlife Refuge in the northern zone where you can navigate along the Frío River and Los Patos River. Some of the rafting and kayaking rivers also allow canoeing in some areas.

Se practica mucho en la zona de La Fortuna, en San Carlos, con maravillosos ríos, así como en el lago Arenal. También en el Refugio de Vida Silvestre Caño Negro, en la zona norte, donde se navega por el río Frío y el río Los Patos. Algunos de los ríos para rafting y kayak también permiten el canotaje en algunas secciones.

StandUp Paddle Board SUP

This new sport consists of standing on the surf board while paddling, thus Stand Up Paddling, and it can be done in some of the beaches of the Pacific, such as Sámara and Carrillo, or in Lake Arenal while enjoying an incredible view of the volcano.

It's very easy and fun! Children 8 years and older and adults of all ages can enjoy it!

SUP tours are offered, which include: specialized surf board and equipment, instructions, guide and transportation.

Este nuevo deporte, consiste en remar de pie sobre una tabla de surf (Stand Up Paddling) y se puede practicar en algunas playas del Pacífico como Sámara y Carrillo o en el lago Arenal para disfrutar de una increíble vista del volcán.

Es muy fácil y divertido y lo pueden realizar personas de 8 años en adelante.

Se ofrecen tours de SUP que incluyen tabla de surf especializado y equipo, instrucciones, guía y transporte.



Kayaking, for all tastes

Kayaking can be done in the river or in the ocean. The latter is much easier than the river and is an excellent way to see the ecosystems that are below or above the ocean's surface.

Many kayaking services are offered in Manuel Antonio, Punta Uva, Puerto Viejo, Tambor Beach, Jacó, around Caño Island and really, any beach that offers a beautiful view.

White-water kayaking can be done two ways:

- Descent, consisting of descending a stretch of some 3.7 mi in the least amount of time possible Slalom, where the paddler has to overcome not only rapids and natural obstacles, but also man-made obstacles that are placed throughout the stretch that can reach some 2624 ft.
- You can also kayak in tranquil waters: this is the Olympic specialty, by excellence! The competitions are generally done in tideless lakes or rivers, for example the tranquil waters of the Golfo Dulce, where dolphins can be frequently observed. It can also be done in the Pacific Coast beaches, such as Jacó, or in the mangroves of Damas Island.



Kayak, para todos los gustos

Se puede practicar en río o en mar abierto, siendo este último mucho más fácil que el de río y una excelente forma de observar los ecosistemas que hay debajo y sobre la superficie del océano.

Muchas empresas ofrecen kayak de mar en Quepos, Punta Uva, Puerto Viejo, Playa Tambor, Jacó, cerca de la Isla del Caño y en realidad cualquier playa que ofrezca una hermosa vista.

El kayak de aguas blancas o río se practica en dos modalidades:

- Descenso, que consiste en bajar un tramo de río de unos 6 kilómetros en el menor tiempo posible, y Slalom, en el que el palista tiene que superar no sólo los rápidos y los obstáculos naturales, sino también pruebas de paso obligado, que se colocan a lo largo de un recorrido que puede llegar hasta los 800 m.
- También se practica el kayak en aguas quietas: esta es la especialidad olímpica por excelencia. Se compite generalmente en lagos o ríos sin corriente; por ejemplo las tranquilas aguas del Golfo Dulce donde es frecuente observar delfines. También en playas de la costa Pacífica como Jacó o el manglar de Isla Damas.



For your safety

- Wear shoes with rubber soles (tennis shoes or otherwise), shorts, shirt, bathing suit, sun block, a towel, and a change of clothes and shoes.
- Anyone can participate that is in average health condition. The minimum age is 8 years old, and, depending on the river, you must know how to swim and have experience.
- White-water rafting tours must be guided by a specialist, in vessels with a 6 person capacity. Necessary equipment provided includes helmets, life vests, and a paddle.
- Familiarize with the basic voice commands for canoeing: “forward,” “back,” “right,” “left,” “floor,” and “stop”. Be informed about what to do in case of capsizing or how to help a partner in getting them back in the raft. This, and the aforementioned information is explained at the beginning of the tour.

Por su seguridad

- Use zapatos con suela de hule (tenis o similar), pantalón corto y camiseta o traje de baño y protector solar; lleve toalla, un cambio completo de ropa y de zapatos.
- Puede participar cualquier persona en condiciones normales de salud. La edad mínima es de 8 años y según el río es requisito saber nadar y tener experiencia.
- Los tours deben ser conducidos por guías especializados, quienes deben proporcionar cascos, chalecos salvavidas y un remo.
- Hay que conocer como mínimo las voces básicas de remada y su ejecución: “adelante”, “atrás”, “derecha”, “izquierda”, “piso” y “alto”.
- Se debe saber qué hacer en caso de caer al agua o cómo ayudar a un compañero para incorporarlo a la embarcación. Esta, y la información anterior, se indican al inicio del tour.



Sport Fishing

Pesca deportiva

From the Pacific coast to the exotic Caribbean, you will find an amazing array of fish species; just choose which one you want, where to drop anchor and cast out your line.

Desde la costa Pacífica hasta la exótica costa caribeña, usted encontrará gran cantidad de sorprendentes especies para que elija cuál de todas será la presa y dónde tirará su anzuelo.

Northern Pacific | Pacífico Norte

In the northern zone, the Pacific has some of the most beautiful beaches to enjoy this sport, such as the Coco beaches and Ocotal; both are located about 30 minutes from the Liberia International Airport. Tamarindo, Sámara, Carrillo, and Flamingo are all located approximately an hour and a half from the airport.

There are also local landing strips for local flights in Tamarindo, Nosara and Carrillo.

In Culebra Bay, Papagayo, you will find the Papagayo Marina that can hold up to 180 boats in its first stage of development. The most common fish species include: the great marlin, sailfish, mahi-mahi, the Pacific blue and black marlin, tuna, and others.

En su zona norte, el Pacífico cuenta con algunas de las playas más bellas para disfrutar de este deporte como lo son Playas del Coco y Ocotal que se ubican a 30 minutos del Aeropuerto Internacional de Liberia;

Tamarindo, Sámara, Carrillo y Flamingo que están aproximadamente a una hora y media de dicho aeropuerto. Además, hay pistas de aterrizaje para vuelos locales en Tamarindo, Nosara y Carrillo.

En Bahía Culebra, Papagayo, se encuentra la Marina Papagayo con capacidad para 180 embarcaciones en su primera etapa. Entre las especies que es común encontrar en esta área está el marlín gigante, el pez vela, el dorado, el pez aguja azul y negra, y el atún, entre otros.

Fish Tipo de pez	Seasons Temporada	Peak season
Marlin	Year - Round Todo el año	November - March Noviembre - Marzo
Sailfish Pez vela		March - August Mazo - agosto
Tuna Atún		August - October Agosto - Octubre
Mahi-mahi Dorado	May - October Mayo - Octubre	-
Roosterfish Pez gallo	Year - Round Todo el año	November - March Noviembre - Marzo
Wahoo Sierra	May - August Mayo - Agosto	



Central Pacific | Pacífico Central

This area has many well-equipped fishing centers, including Los Sueños Marina in Herradura Beach, that can hold up to 200 boats.

Other important fishing areas are located in Puntarenas, Jacó Beach, and Quepos. In Quepos, you will find Pez Vela Marina, with capacity for 100 boats.

Esta zona cuenta con varios centros de actividad pesquera muy bien equipados, como la Marina Los Sueños que está en Playa Herradura, con capacidad para 200 embarcaciones.

Otros puntos pesqueros importantes se encuentran en Puntarenas, Playa Jacó y Quepos. En Quepos se localiza la Marina Pez Vela, con una capacidad para 100 embarcaciones.

Fish Tipo de pez	Seasons Temporada	Peak season Mejor época
Marlin	Setiembre - November Setiembre - Noviembre	-
Sailfish Pez vela	December - April Diciembre - Abril	-
Tuna Atún	Year - Round Todo el año	June - Set Junio - Setiembre
Mahi-mahi Dorado	Year - Round Todo el año	May Mayo
Roosterfish Pez gallo	June - Setember Junio - Setiembre	-

Southern Pacific | Pacífico Sur

In this area you will find important fishing operation areas such as Drake, Puerto Jiménez, Zancudo, Golfo Dulce and Golfito; the latter one is the main port in the region where you will find two modern marinas. The Zancudo area is excellent for sailfish and marlin.

The southern Pacific has landing strips in Golfito, Drake, Coto 47 and Palmar Sur. In Puerto Jiménez there is Bahía Cocodrilo berth, which has capacity for 32 boats.

En esta área encontrará importantes centros de operaciones para la pesca como: Drake, Puerto Jiménez, Zancudo, Golfo Dulce y Golfito, siendo este último el principal puerto de la zona donde puede encontrar distintos atracaderos turísticos. La zona de Zancudo es excelente para la pesca del pez vela y el marlín.

El Pacífico Sur cuenta con pistas de aterrizaje en Golfito, Drake, Coto 47 y Palmar Sur. En la zona de Puerto Jiménez se encuentra el Atracadero de Bahía Cocodrilo con capacidad para 32 embarcaciones.

Fish Tipo de pez	Seasons Temporada	Peak season Mejor época
Marlin	August - Dec.	-
Sailfish Pez vela	Dec. - March	-
Tuna Atún	Year - Round	-
Mahi-mahi Dorado	May - October	-
Roosterfish Pez gallo	Year - Round	-
Snook	Year - Round	Mayo - Julio



Caribbean | Caribe

The Caribbean zone offers species different from those found in the Pacific, like the common snook (róbalo). The Caribbean's abundant nature also offers visitors a unique landscape.

There are also many different types of species like Snook and Tarpon. The latter weighs about 80 lbs and can be found in the Caribbean canals. Visitors will also find mahi-mahi, the tripletail, king fish, Spanish mackerel and barracuda, which are abundant near the shore when the water is calm.

La zona Caribe ofrece especies muy diferentes a las que se encuentran en la Costa Pacífica como el róbalo. Además, su exuberante naturaleza ofrece al visitante un paisaje único.

Un área con abundancia de especies como róbalo y sábalo, éste último tiene un peso promedio de 80 libras en los canales caribeños. También encontramos dorado, cola triple, king fish, macarela española y barracuda, los cuales son abundantes cerca de la playa cuando el océano está tranquilo.

Fish Tipo de pez	Seasons Temporada	Peak season Mejor época
Tarpon Sábalo	Year-round Todo el año	December - May Diciembre - Mayo
Snook Róbalo	March - May Marzo - ayo	September - November Setiembre - Noviembre
Fat snook Calba	November - January Noviembre - Enero	-
Atlantic sailfish Vela atlántico	Year-round Todo el año	-
Wahoo Sierra		-
Tripletail Cola triple		-

Mainland | Dentro del país

Costa Rica offers hundreds of miles of rivers and some good lakes for fishing. In the northern part of the country are Arenal Lake, Coto Lake, Caño Negro Lagoon and in the southern zone is the Savegre River, close to San Gerardo de Dota, just to mention a few.

It is common to find species such as rainbow trout, rainbow bass (guapote), machaca, and the mojarra. There are many mountain hotels that offer this activity.

Costa Rica ofrece cientos de kilómetros de ríos y cuenta con algunos lagos buenos para pescar. Al norte del país está el Embalse Arenal, Laguna Caño Negro y en la zona sur el Río Savegre, cerca de San Gerardo de Dota, por mencionar algunos.

Es común encontrar especies como trucha arcoiris, guapote, machaca, mojarra. Variedad de hospedajes de montaña ofrecen este servicio.



For your safety

- Wear a cap or brimmed hat, use sunscreen, sunglasses, cool clothing, and appropriate shoes to protect yourself from any sharp objects or slipping.
- Even if you know how to swim, wear a life vest.
- Be sure the boat has a first aid kit on board.
- Remember that the hooks are very sharp. Before casting your line into the water, make sure there is no one behind you.
- If you hook a fish, never hold it close to where it is hooked because you could hurt yourself.
- Protective gloves are recommended.
- Check the weather and ocean conditions before setting out, as well as ocean depths.
- Never consume alcohol or drugs while on board.
- Always fish with someone who is experienced in the sport.
- If there are minors on board, it is essential that they wear life vests.

Por su seguridad

- Utilice gorra o sombrero, bloqueador solar, anteojos, ropa fresca y zapatos apropiados para protegerse los pies de cualquier objeto filoso y no resbalar.
- Aún cuando sepa nadar, utilice chaleco salvavidas.
- Asegúrese de que el barco cuente con un botiquín de primeros auxilios.
- Recuerde que los anzuelos son muy filosos. Antes de tirar su cuerda al mar, cerciórese de que no haya nadie atrás.
- Cuando atrape un pez, nunca lo sujete cerca de donde enganchó porque podría lastimarse.
- Se recomienda utilizar guantes especializados.
- Antes de salir infórmese acerca de las condiciones del tiempo y las mareas, así como también sobre la profundidad de las aguas.
- Nunca consuma alcohol o algún tipo de drogas mientras está en el barco.
- Pesque siempre en compañía de otra persona con experiencia en este deporte.
- En caso de que vayan menores en el barco, es imprescindible que lleven equipo de salvavidas.



Surf

Costa Rica has become one of the favorite international destinations for surfing due to its easy ocean access and variety of surf conditions. There are four different zones: the Caribbean coast, and the Northern, Southern, and Central Pacific coasts.

The Pacific coast has the most surfing areas. The majority of them are found in Guanacaste, in the northwest part of the country, but there are also excellent places in the central and southern areas, as well as the Caribbean.

Costa Rica se ha convertido en uno de los destinos favoritos para practicar el surf a nivel mundial por el fácil acceso a sus océanos y la variedad de categorías de esta disciplina que se pueden practicar. Existen cuatro zonas diferentes que son el Caribe y las costas norte, central y sur del Pacífico.

La costa pacífica, cuenta con más puntos para la actividad. La mayoría de éstos se encuentran en la provincia de Guanacaste, al noroeste del país, pero también hay lugares excelentes en el Pacífico Central y la Zona Sur, así como el Caribe.



Northern Pacific | Pacífico Norte

In this area there are three major beaches for surfing. One of them is Potrero Grande, which offers excellent waves and wind conditions for this type of sport.

To get there, you must take a boat from the Coco beaches (21 miles or 35 km from Liberia). This area lacks services so you must bring your own food and water.

There is also Negra Beach, which has hotels, cabins, and camping areas, as well as restaurants and bars. You can get there by arriving from the northeast, crossing La Amistad Bridge over the Tempisque River. It is also recommended to use a four-wheel drive vehicle.

Another important sector is Witch's Rock, located in the Santa Rosa National Park. Its fast waves with perfect tubes make it one of the favorites; however, keep in mind that toward the Naranjo River there might be crocodiles. It is accessible by land or sea; if going by land, a four-wheel drive must be used due to road conditions.

Other beaches recommended for this sport are: Naranjo Beach, Grande Beach, Tamarindo, Langosta Beach, Avellanas, Junquillal, and Nosara.

En esta zona se encuentran tres de las mejores playas para la práctica del surf. Una de ellas es Potrero Grande (Ollie's Point), la cual ofrece excelentes olas y vientos para realizar este deporte.

Para llegar se debe tomar un bote desde Playas del Coco (a 35 km. de Liberia). Este lugar carece de servicios por lo que se debe llevar agua y comida.

También se encuentra Playa Negra, que cuenta con hoteles, cabinas y zonas para acampar, así como restaurantes y bares. Se puede llegar por el noreste cruzando el Puente de La Amistad del Río Tempisque y se recomienda hacerlo en un vehículo de doble tracción.

La otra playa importante de este sector es Roca Bruja, localizada en el Parque Nacional Santa Rosa. Su ola rápida con tubos perfectos la hacen una de las predilectas, sin embargo, se debe tener en cuenta que hacia el lado del río Naranjo puede haber cocodrilos. Es posible acceder por vía marítima o terrestre; si es por tierra se debe hacer en un vehículo tipo 4x4 por las condiciones de las vías.

Otras playas recomendadas para la práctica de este deporte son: Playa Naranjo, Playa Grande, Tamarindo, Playa Langosta, Avellanas, Junquillal y Nosara.



Playa Espadilla, Manuel Antonio Beach

Central Pacific | Pacífico Central

The main focal point for surfers is Jacó, which offers an enormous variety of hotels and lodging as well as restaurants, bars, entertainment centers, and shopping. It is also a good area for surfing.

Among the most recommended beaches in the Central Pacific are Escondida Beach and Boca Barranca. The latter is one of the favorites because of its long wave measuring around 3,117 ft (950 m).

Another noteworthy option is Hermosa Beach, which is known for having some of the most consistent waves in the world. This factor, and its proximity to Jacó (2.5 miles), led to its being chosen as the location for the 2009 World Surf Championship that brought together the best international surfers and attracted millions of spectators worldwide.

The beach runs some 5 miles long and is excellent for surfing; however, visitors should take precautions due to the strong currents and waves. Aside from these beaches, others that attract surf enthusiasts in this area include: Esterillos, Palo Seco, Roca Loca, Bejuco, Dominical, Damas Island, and Manuel Antonio, among others.

It is worth mentioning that in all these areas it is possible to find hotels, cabins, restaurants, and other facilities. In general, the bus system provides easy access.

El punto principal de referencia para surfistas es la ciudad de Jacó, la cual ofrece una enorme variedad de hoteles y alojamiento así como restaurantes, bares, centros de entretenimiento y comercios. Es también una buena playa para surfear.

Dentro de las playas más recomendadas en el Pacífico Central están Playa Escondida y Boca Barranca, ésta última es una de las favoritas por su larga ola con un recorrido aproximado de 950 m.

Cabe destacar a Playa Hermosa, la cual es conocida como una de las playas con los oleajes más constantes del mundo. Por esto, y por su cercanía con Jacó (4 km), fue escogida para ser la sede del Campeonato Mundial de Surf 2009 que reunió a los mejores surfistas del mundo y atrajo la atención de millones de personas alrededor del planeta.

Tiene cerca de 8 km de largo y toda la playa es excelente para este deporte, aunque se debe tener precaución pues posee fuertes corrientes y oleajes.

Además de estas, otras playas que atraen a los amantes del surf en esta zona son: Esterillos, Palo Seco, Bejuco, Dominical, Isla Damas y Manuel Antonio entre otras.

Es importante mencionar que en todas es posible encontrar hoteles, cabinas, restaurantes y demás comodidades y, en general, hay transporte en autobús de fácil acceso.



Playa Espadilla, Manuel Antonio Beach

Southern Pacific | Pacífico Sur

Located some 12 miles from Corcovado National Park is Cabo Matapalo, a beach that offers world-class waves. To get there, take a share taxi that departs from Puerto Jiménez everyday or an all-terrain vehicle due to the various river crossings. Continuing along toward southern Golfito is Pavones Beach, which has one of the best waves in the world, running more than half a mile (1 km) long. Transportation is available by air or land.

If you continue along the highway that runs south, parallel to the coast, you will find Punta Banco, a series of beaches with left and right breakers for 2.5 miles, which makes it very popular among surfers, although it is not ideal for swimming. Simple lodging is available. Keep in mind that access is difficult, so it is recommended to use an all-terrain vehicle.

Ubicada a unos 20 km del Parque Nacional Corcovado, se encuentra Cabo Matapalo, una playa que ofrece olas de clase mundial. Para acceder, se puede tomar el taxi colectivo que sale desde Puerto Jiménez todos los días o en vehículo todo terreno, pues hay que cruzar varios ríos.

Continuando hacia el sur de Golfito se encuentra Playa Pavones, con más de 1 km de recorrido que cuenta con una de las mejores olas del mundo. Existe transporte aéreo y por vía terrestre. Si se sigue por la carretera paralela a la costa hacia el sur, se llega a Punta Banco, una serie de playas con derechos e izquierdas a lo largo de 4 km, lo que hace que sea muy popular entre los surfistas, aunque no es muy indicada para nadar. Dispone de alojamiento sencillo. Se debe tomar en cuenta que es de difícil acceso, por lo que se recomienda hacerlo en un vehículo tipo 4x4.

Caribbean | Caribe

One of the most frequented beaches by surfers is Puerto Viejo, also known as Salsa Brava due to its strong waves and huge tubes. Only experienced surfers should attempt this spot. 1.2 mi away is Cocles, another beach with good waves as well as cabins that are popular among surfers. There are also lifeguard posts.

Bonita Beach and Uvita Island also possess world-class waves. However, these points are only accessible by boat.

If you are looking for something calmer, continue along to Manzanillo, where you will find a variety of lodging options and beaches suitable for surfing such as Punta Mora and Grande Manzanillo Beach.

Una de las playas más visitadas por los surfistas es Puerto Viejo, también conocida como Salsa Brava por sus olas y tubos de gran tamaño y fuerza. Por esta razón, se recomienda para surfistas muy experimentados.

A una distancia de 2 km se encuentra Cocles, otra playa con buenas olas para practicar el surf, además de algunas cabinas populares entre los surfistas y puesto de salvavidas.

Otros puntos recomendados son Playa Bonita e Isla Uvita, la cual posee olas de clase mundial, sin embargo, solo es posible llegar por vía marítima.

Y si busca más tranquilidad puede continuar hasta llegar a Manzanillo, donde se encontrarán numerosos alojamientos y playas aptas para surfear como Punta Mona y Playa Grande Manzanillo.

For your safety

- Before entering the waters, become familiar with beach characteristics like dangerous currents, weather conditions, waves, and type of ocean bed (sand or coral), etc.
- Always remember to wear a leash in order to keep your board close to you, for your safety, as well as that of others.
- Always be aware of ocean conditions since it is a dynamic environment that can change easily.
- Never surf in areas that are beyond your skill level. There are certain beaches that are suitable only for experts due to their risk.
- If you are a beginner, look for areas to surf where there are few people and avoid running into swimmers.
- If there are other surfers in the area, respect their space.
- If quick surf lessons are offered, make sure that the instructor is an expert; if it is a company, make sure it is certified.
- Do not leave your belongings unattended on the beach.
- Always use sunscreen to avoid burning.
- Crocodiles can be found on some beaches. Ask a coastguard, Red Cross personnel, or locals if they can be found in the area.
- Costa Rica, with its 908 miles of coastline, has more areas for surfing than you can imagine. Along both coasts, there are almost always great conditions for surfing.

Por su seguridad

- Antes de entrar al mar infórmese acerca de aspectos relevantes de la playa como la presencia de corrientes peligrosas, condiciones del tiempo, oleaje, tipo de suelo (arena o coral).
- Recuerde siempre llevar su correa para mantener su tabla cerca de usted, por su seguridad y la de los demás.
- Manténgase alerta acerca de las condiciones del mar, ya que este es un ambiente dinámico que cambia constantemente.
- Nunca practique el surf si las condiciones del mar están más allá de su nivel. Hay ciertas playas que por su peligrosidad son aptas solo para expertos.
- Si usted es principiante, busque zonas poco congestionadas para practicar y evitar golpear a algún bañista.
- Si hay otros surfistas, respete su espacio.
- Si le ofrecen un curso rápido de cómo aprender a surfear, asegúrese de que quien lo imparta sea un experto en la materia. Si es una empresa, confirme que se encuentra certificada para hacerlo.
- No deje sus pertenencias desatendidas en la playa.
- Utilice siempre bloqueador solar para evitar quemaduras de piel.
- En algunas playas puede haber cocodrilos. Pregunte sobre la presencia de estos reptiles a un guardacostas, personal de la Cruz Roja o habitante local.

Main places to practice water sports in Costa Rica

Principales lugares para practicar deportes acuáticos en Costa Rica





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