

Activities | Actividades

Air adventures Aventuras *en el aire*



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.

Hanging Bridges Ziplining | Sky Trams Puentes Colgantes Tirolesa | Teleférico 4

Along the hanging bridges Por los puentes colgantes	4
Enchanting hiking trails Senderos con encanto	5
Guidelines to not get lost Reglas para no perderse	5
A relaxing option Relajante opción	6
Let's fly! ¡A volar!	7
In the Central Valley En el Valle Central	8
Close to the ocean Cerca del mar	9
For your safety Por su seguridad	10

Climbing and Rappelling Escaladas y Rápel

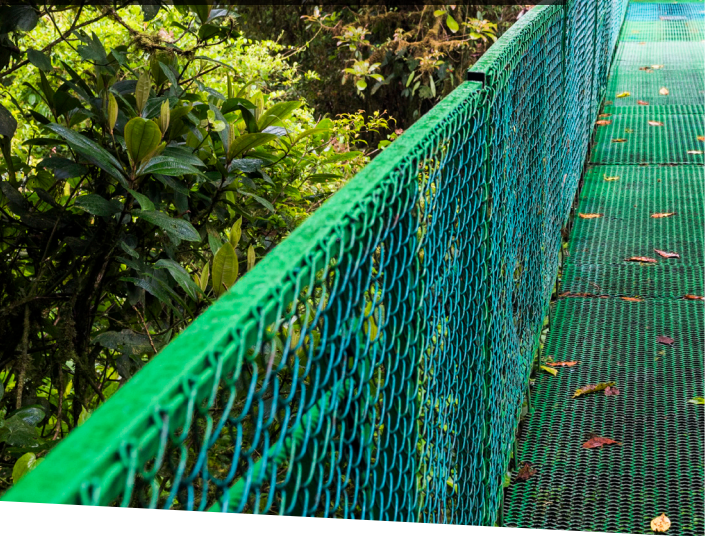
Vertical challenge Reto vertical	14
The Blanco River canyon El cañón del Río Blanco	14
Up along the rock face Subir por la piedra	15
At the top En la cima	15
Rappelling options Rapel a la medida	16
Alajuela	16
Cartago	17
Heredia	17
Puntarenas	17
For your safety Por su seguridad	18

In the Sky | En el Cielo

Paragliding Parapente	20
Skydiving Paracaidismo	21
Kiteboarding	23
For your safety Por su seguridad	24

Main places to practice Principales lugares para practicar	27
---	----

Hanging Bridges **Ziplining | Sky Trams** **Puentes Colgantes** **Tirolesa | Teleférico**



Along the hanging bridges **Por los puentes colgantes**

The hanging bridges link together the hiking trails so that tourists can appreciate all the wondrous surroundings, making for easy and safe access. In most cases, they are designed to provide safety to hikers, as well as create a beautiful infrastructure using materials such as aluminum, galvanized steel, and concrete.

Los puentes colgantes entrelazan senderos para que el turista aprecie todo el esplendor del entorno. Facilitan el acceso, con gran seguridad. En muchos casos, el diseño es un aliado al dar un buen soporte al paso del caminante, así como en crear una bella infraestructura que usa materiales como aluminio, acero galvanizado y concreto.

Enchanting hiking trails **Senderos con encanto**

Around Arenal volcano, in the La Fortuna de San Carlos area, there are tours for observing migratory and native birds. Tours start at 6:00 am and last around 2 and a half hours. You can also immerse yourself in the natural history. Another place to visit is Monteverde. Each route varies in length as do the number of bridges. It is best to accompany an expert tour guide to learn the secrets of the flora and fauna.

En los alrededores del volcán Arenal, en La Fortuna de San Carlos, hay tours para observar aves migratorias y de la zona. Inician a las 6:00 a.m. y duran 2 horas y media. También se puede profundizar en la historia natural. Otro lugar para visitar es Monteverde. En cada circuito varía la longitud y el número de puentes. Los guías especializados son la mejor compañía para conocer los secretos de la flora y la fauna.

Guidelines to not get lost **Reglas para no perderse**

Visitors must not veer off the established trails. It is prohibited to disturb nature with loudly sounds or music, so as not to disturb the animals. It is also prohibited to jump, rock, or run on the bridges.

En ningún caso el visitante debe abandonar los senderos en el recorrido, está prohibido perturbar a los animales y otros visitantes con sonidos o música y se debe hablar en voz baja. Es prohibido brincar, mecer o correr en los puentes.

A relaxing option | Relajante opción

It is, without a doubt, the best way to observe the canopy in detail. On the Pacific side in Jacó, there is a sky tram on private property with views of small waterfalls and the ocean. The hour-long excursion covers 5900 ft.

About an hour from San José you can find another option in a private reserve located next to Braulio Carrillo National Park. You will ascend the rainforest at various heights (from 16 to 164 ft./ 5 to 50 m) for 1.6 miles (2.6 km). The tour lasts about 90 minutes. Overall, the climate is hot, but it is a good idea to bring a parka in case it rains. In Monteverde there are also sky trams and on a clear day you can see the Nicoya Gulf and Arenal volcano.

Es sin duda la mejor forma de observar con detalle las copas de los árboles. En el Pacífico la góndola suspendida por un cable se encuentra en Jacó, en una propiedad privada con pequeñas cascadas y vistas hacia el mar. El recorrido de una hora abarca 1800 m de cable.

Existe otro que dista a una hora de San José, en una reserva privada que se encuentra al lado del Parque Nacional Braulio Carrillo; sube por el bosque lluvioso a diferentes alturas (de 5 a 50 m) a lo largo de 2,6 km y el tour dura 90 minutos. Por lo general, el clima es caliente pero es buena idea llevar capa por si llueve. En Monteverde también hay teleférico y con el cielo despejado se observa el Golfo de Nicoya y el volcán Arenal.



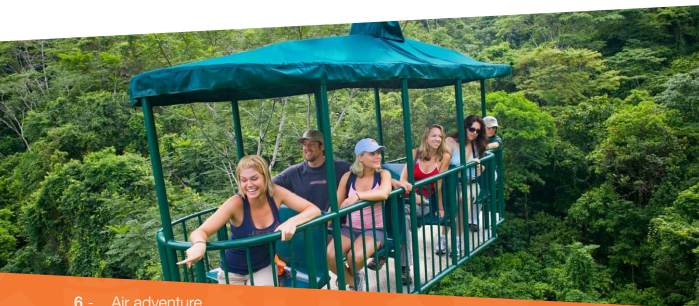
Let's fly! | ¡A volar!

High up in the forests. Hidden in the Tilarán Mountain Range, you can zipline through the cloud forests of Monteverde.

The excursion lasts around two or three hours, and is an unforgettable experience for observing the surrounding forests and more than 400 species of birds. This type of excursion is also offered in Ciudad Quesada, San Mateo, San Ramón, around the Pacuare River, the Tabacón hot springs and even the Poas volcano.

Alturas en el bosque. En casi todo el país encontrará los servicios de esta emocionante experiencia, en donde podrá disfrutar de los diferentes tipos de bosque y su belleza. Enclavada en la Sierra de Tilarán, la tirolesa se practica en el bosque nuboso cercano a la Reserva de Monteverde.

El circuito demora dos o tres horas, inmejorable experiencia para observar el bosque circundante y más de 400 especies de aves. También se ofrecen servicios en Ciudad Quesada, La Fortuna, San Mateo, San Ramón, inmediaciones del río Pacuare, las aguas termales de Tabacón y el volcán Poás.





In the Central Valley

En el Valle Central

In the Carpintera, Tres Ríos, Cartago and in Alajuela, close to the Poás Volcano and in San Ramón, in route towards La Fortuna with a warm climate. This journey through the cloud forest is done by a system of cables, platforms and trails among the treetops, which allow the observation of species and a greater contact with nature.

The canopy tour also offers the “Elevator”, an exciting attraction that elevates its visitors, in a safe manner, to the tops of the forest, offering a spectacular view of its surroundings

En la Carpintera de Tres Ríos de Cartago y en Alajuela, cerca del volcán Poas y en San Ramón, en ruta hacia La Fortuna con un clima templado. Esta travesía por el bosque nuboso se realiza en un sistema de cables, plataformas y senderos entre las copas de los árboles, que permiten la observación de especies y un mayor contacto con la naturaleza.

El tour de tirolesa también ofrece el ‘Elevador’, una emocionante atracción que eleva de manera segura a sus visitantes a lo alto del bosque, proporcionando una espectacular vista de los alrededores.

Close to the ocean

Cerca del mar

In Drake Bay in the warm Osa Peninsula, you can zipline among lush canopy, with views of the rivers and flourishing greenery.

On the Pacific coast you can visit Herradura Beach and Quepos, where there is a structure with 18 Platforms and 10 cables, besides rappel lines.

And in the province of Limón, in the heart of Gandoca Manzanillo National Wildlife Refuge, there is another alternative to admire the magnificent nature from the top of the trees through a system of cables and 13 platforms that allow you to travel around the jungle to reach the beach.

En bahía de Drake, en la calurosa península de Osa, hay tirolesa entre las alturas de un frondoso dosel, con vistas hacia ríos y exuberante vegetación.

En la Costa Pacífica se puede visitar playa Herradura y también Quepos, en donde existe una estructura de 18 plataformas y 10 cables, además de líneas de rappel.

Y en la provincia de Limón, en el corazón del Refugio Nacional de Vida Silvestre Gandoca Manzanillo, se encuentra otra alternativa para admirar la magnífica naturaleza desde las copas de los árboles a través de un sistema de cables y 13 plataformas que le permitirán viajar por la selva hasta llegar a la playa.

For your safety Por su seguridad

- Wear long pants or shorts comfortable shoes, and use sun block as well as insect repellent.
- Be sure to find companies with experienced guides and sound equipment. Some cable systems have brakes for visitors that have difficulty reaching the platforms.
- Be sure that the company you choose has certified guides and safety measures in case of emergency.
- You must be at least 6 years old to zipline, with a minimum weight of 50 lb (22 k) and 5 ft (1.45 m) in height. There is no age limit for adults except for 300 lb (135 k) in weight and 7 ft (2.15 m) in height.
- Tourists are required to sign a release form.
- Puede vestir pantalón largo o corto. Use zapatos cómodos, bloqueador y repelente contra insectos.
- Busque los servicios de compañías con guías entrenados e infraestructuras en buen estado. Algunas tienen sistemas en los cables que permiten a los guías frenar por el cliente, en caso de alguna dificultad al llegar a las plataformas.
- Asegúrese de que la empresa que vaya a contratar cuente con guías certificados y seguros en caso de accidentes.
- Se puede montar en tirolesa desde los 6 años de edad, con un mínimo de peso de 22 k o 50 lb y una estatura de 1,45 m. Los adultos no tienen límite de edad, pero el peso no puede superar los 135 k (300 lb) y los 2,15 m de estatura.
- Es necesario firmar una nota de libramiento por parte del operador.





Climbing and Rappelling

Escaladas y Rápel

Adrenaline and emotion come together with the most diverse scenery on routes going up, coming down, going horizontal, or even diagonal.

Climbing and rappelling test the physical and mental endurance of those who are willing to master high altitudes.

These extreme activities, with tours lasting from one day to several days, can be found throughout the country.

Adrenalina y emoción se combinan en medio de los más diversos paisajes con movimientos hacia arriba, abajo, de forma horizontal u oblicua.

La escalada y el rappel ponen a prueba la resistencia física y mental de aquellos que están dispuestos a dominar grandes alturas.

Estas actividades extremas, con recorridos de uno a varios días, se pueden encontrar en todo el país.

Vertical challenge | Reto vertical

Variations. Experts will teach you techniques on rope climbing, vertical rescue, down rock face rappelling, as well as the ziplining technique, which joins two points with a single rope in order to pass from one side to another.

Variantes. Los expertos le enseñarán sobre la escalada con cuerdas, el rescate vertical y el rapel colina abajo, así como la técnica de tirolesa que une dos puntos con una cuerda para pasar de un lado a otro.

The Blanco River canyon

El cañón del Río Blanco

Located in Guapiles, you can also experience a climbing and rappelling tour through the treetops. It involves crossing various platforms at different points throughout the forest and then descending along the canyon's rock face.

Se encuentra en Guápiles y existe un tour entre las copas de los árboles con escalada y rapel. Hay que cruzar varias plataformas en diferentes puntos del bosque para descender por algunas paredes del cañón.



Up along the rock face

Subir por la piedra

The town of Cachí, in the province of Cartago, has several rock faces and climbing sites where you can take in the beautiful forest.

El pueblo de Cachí, de la provincia de Cartago, tiene algunas paredes y sitios para escalar y contemplar el hermoso bosque.

At the top | En la cima

Scaling in Chirripó National Park is a real challenge. It is the second highest peak in Central America, measuring 12 500 ft. above sea level and is located in the Talamanca Mountain Range. It is the ultimate experience in hiking. In general, it is very wet between May and December and turns very dry and sunny from January to April. At the highest points, you will experience a range of weather effects including wind gusts, frost, constant drizzle, and abrupt temperature changes. The surrounding view is beyond compare. Climbers can observe many lakes and valleys such as the Moraine valley, Los Lagos valley, and Los Conejos valley.

Un verdadero reto, escalar el Parque Nacional Chirripó, el segundo pico más alto de Centroamérica con 3820 m sobre el nivel del mar. Se ubica en la Cordillera de Talamanca. Es lo máximo en experiencias de senderismo. En general es muy húmedo entre mayo y diciembre y se torna muy seco y soleado de enero a abril. En las partes más altas se pueden experimentar fuertes vientos, heladas, lloviznas frecuentes y cambios bruscos de temperatura. En su paisaje sin igual se pueden observar muchos lagos y valles, tales como el Valle de las Morrenas, el Valle de los Lagos, el Valle de los Conejos y Los Crestones.

Rappelling options

Rapel a la medida



Alajuela

Close to the Colorado River, in Naranjo, you can also find areas for this sport. The La Fortuna waterfall in San Carlos is a great place for rappelling.

También es posible practicar este deporte cerca del río Colorado, en el cantón de Naranjo. Asimismo, la catarata de La Fortuna de San Carlos es una refrescante idea para el rapel.

Cartago

On the La Carpintera hill, on the way to the Cartago province, you can find rappelling in the Pre-montane rain forest and cloud forest in the higher altitudes. Along the Chirracá road in Turrialba, you may enjoy four waterfalls of varying heights and the Vigas Bridge canyon for extreme sports options.

En el cerro La Carpintera, camino a la provincia de Cartago, se puede practicar el rapel entre un bosque húmedo premontano y un bosque nublado en la parte alta. En Calle Chirracá, en el cantón de Turrialba, existen cuatro cataratas de distintas alturas para deportes extremos y el cañón de Puente Vigas.

Heredia

You should visit the Sarapiquí River canyon, a stunning beauty; it is close to small towns such as San Miguel, La Virgen, and Puerto Viejo.

Hay que visitar el cañón del río Sarapiquí, que con su singular belleza forma parte de este cantón, con poblados como San Miguel, La Virgen y Puerto Viejo.

Puntarenas

There is also climbing in the Monteverde Cloud Forest Biological Reserve.

El rapel también se puede practicar en la Reserva Biológica Bosque Nuboso Monteverde y en las cercanías del Parque Nacional Rincón de la Vieja.

For your safety Por su seguridad

- Wear comfortable and durable shoes and clothes, a billed hat, sun block, repellent, and take a bottle of water. If the weather is cold, bring a light sweater or jacket and if you come into contact with water, wear appropriate shoes or sandals, and clothes that will dry quickly (surf material or synthetic) and a change of clothes.
- Never climb alone. Stay within your limits and don't improvise. Don't pressure yourself, stay relaxed. Pay attention to what you're doing and don't get distracted.
- If you are a beginner, a few-hour course will teach you the basic techniques for climbing, as well as how to tie knots and use common anchor techniques.
- The entire process of rappelling, from anchoring to the core of your rope, from person to team, constitutes a chain. If one link fails, the whole chain fails.
- Rappelling can be the quickest and safest way to descend certain stretches. However, sometimes it is not, even when you have all the resources available to you. It is a method used for when climbing down is impossible.
- Use zapatos y ropa cómoda y resistente; sombrero, bloqueador, repelente y una botella de agua. Si el clima es frío lleve suéter o jacket y si va a estar en contacto con agua utilice zapatos o sandalias apropiadas, ropa que seque fácilmente (de surf o sintética) y una muda extra.
- Nunca escale solo. Use sus habilidades, no improvise, no invente, no se apresure, tenga calma.



- Ponga atención en lo que está haciendo, no se distraiga.
- Si es principiante, un curso de pocas horas le enseñará las técnicas básicas de escalada, así como nudos y anclajes más comunes.
- El sistema completo de rapel, desde el anclaje hasta el extremo inferior de la cuerda, pasando por la persona y su equipo, constituyen una cadena; si un eslabón falla, toda la cadena lo hará.

In the Sky | En el Cielo

Paragliding | Parapente

Paragliding is a relatively easy sport to practice, and the equipment is safe. In general, on these flights are two seats, one for the passenger and another for the instructor who will guide each process of the flight. To have a pleasant flight it is recommended to have comfortable clothes, closed shoes, water and sunglasses.

Where can you do this sport? Par excellence, the two best places are La Pastora in Turrialba (Cartago) and Barranca in Puntarenas, however, along the Pacific coast and on beaches like Jacó, Esterillos, Quepos and Dominical you will find operators that make short flights and of course other modalities. And on the beaches of the South Caribbean, you will also find options.

El parapente es un deporte relativamente sencillo de practicar, y los equipos son seguros, por lo general estos vuelos se componen de dos plazas, una para el pasajero y otra para el instructor quien servirá de guía [en cada proceso del vuelo. Para tener un vuelo placentero se recomienda disponer de ropa cómoda, calzado cerrado, agua y gafas de sol.

¿Dónde se puede realizar este deporte? Por excelencia, los dos mejores puntos son La Pastora en Turrialba (Cartago) y Barranca en Puntarenas, sin embargo, a lo largo de la costa del Pacífico y en playas como Jacó, Esterillos, Quepos y Dominical encontrará operadores que realizan vuelos cortos y desde luego otras modalidades. Y en las playas del Caribe Sur, también encontrará opciones.



Skydiving | Paracaidismo

In this type of experience you will be able to live the human flight accompanied by a professional, enjoying impressive views of mountains, rivers, beaches, sea, islands and wildlife that make the jump unique and unforgettable. To jump with a parachute, fairly safe equipment is used, experience is not required, however, there are restrictions for children under 18 years of age, people with heart problems, and not having practiced diving in the 48 hours prior to the jump.

Where can you do this sport? It can be done in the Central Valley in Alajuela, and in Manuel Antonio, Quepos. In general, these types of activities require prior reservation.

En este tipo de experiencias podrá vivir el vuelo humano acompañado de un profesional, disfrutando de vistas impresionantes de montañas, ríos, playas, mar, islas y vida silvestre hacen que el salto sea único e inolvidable. Para saltar en paracaídas se utilizan equipos bastante seguros, no se requiere experiencia, sin embargo, hay restricciones para menores de 18 años, personas con problemas cardiacos, y no haber practicado buceo en las 48 horas previas al salto.

¿Dónde se puede realizar este deporte? Se puede realizar en el Valle Central en Alajuela, y en Manuel Antonio, Quepos. Por lo general este tipo de actividades requieren de previa reservación.



Kitesurf

The best spot to kiteboard in Costa Rica and Central America is Salinas bay. Situated north-west of Costa Rica and just a few miles from the Nicaraguan border. The wind is almost warranted during from november to may months with an average of 95% windy days.

Something different about this spot is Bolaños island. It is right in the middle of the bay. It is a rocky island with clear turquoise water, you can find many riders there enjoying its nature and flat water.

Uno de los mejores lugares para hacer kitesurf en Costa Rica es en Bahía Salinas. Ubicada al noroeste del país y a tan solo unos kilometros de la frontera con Nicaragua. Una ventaja de este lugar es la regularidad de sus vientos, desde el mes de noviembre hasta el mes de abril aproximadamente, con un promedio del 95% de días ventosos.

Una peculiaridad de este spot en Bahía Salinas, es la Isla Bolaños, que se encuentra en pleno centro de la bahía. Es una isla rocosa donde se puede encontrar una playa de arena blanca donde muchos kitesurfers navegan para disfrutar de su belleza.





For your safety

- Be punctual, most of these activities work under reservation.
- This activity is not recommended for people with heart disease, vertigo or fear of heights.
- Bring comfortable clothing, closed shoes, sun protection.
- Use the equipment in the designated way, follow the instructions of the professionals before, during and after the flight.
- This sport has restrictions for children under 10 years of age, people with heart disease, vertigo and fear of heights.
- Do not jump if you are taking medication that alters your concentration, if you have donated blood in the last 24 hours or if you have dived in the ocean in the last 48 hours.
- Do not consume any type of drug or alcoholic beverages.
- The maximum weight allowed is 95 k or 209 lb.

Por su seguridad

- Ser puntual, la mayoría de estas actividades funcionan bajo reserva.
- Esta actividad no es recomendable para personas con enfermedades cardíacas, vértigo o temor a las alturas.
- Traer ropa cómoda, calzado cerrado, protección solar
- Utilizar el equipo de la manera designada, acatar las instrucciones de los profesionales antes, durante y después del vuelo.
- Este deporte tiene restricciones para niños menores de 10 años, personas con enfermedades cardíacas, vértigo y temor a las alturas.
- No saltar si está tomando medicamentos que alteren su concentración, si ha donado sangre en las últimas 24 horas o si ha buceado en las últimas 48 horas.
- No consumir ningún tipo de droga o bebidas alcohólicas.
- El peso máximo permitido es 95 k o 209 lb.

Main places to practice in Costa Rica

Principales lugares para practicar 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