



essential®
**COSTA
RICA**

ICT
COSTA RICA
TOURIST
BOARD



A ESSENCIA DA NATUREZA

Um destino sustentável e responsável

Costa Rica é pilar do turismo sustentável, atividade econômica na qual se respeita o meio ambiente e a cultura, para causar o menor impacto possível, por isso é amigável com o entorno social e cultural do país.

O modelo de desenvolvimento turístico sustentável impulsionado por Costa Rica, é a base do posicionamento e da marca destino que se constroem em torno ao desenvolvimento socio-econômico, educação e capacitação, serviço ao cliente e a conservação da riqueza natural e cultural de nosso país. Este é um programa gratuito e voluntário, acessível a todas as entidades turísticas de Costa Rica, apreciado mundialmente como o modelo mais completo de certificação de sustentabilidade turística.

Nos últimos 20 anos Costa Rica ha aumentado a cobertura florestal de um 30% a 52% devido principalmente ao turismo sustentável e o programa "Pagamento de Serviços Ambientais," que lhes pagaria aos donos de terrenos de mais de 63,000 hectares por não cortar árvores e reflorestar.

Costa Rica atualmente ocupa a terceira posição mundial dos países mais "verdes".

O Instituto Costarricense de Turismo implementou no ano 1997, o programa de Certificação para a Sustentabilidade Turística (CST), norma reconhecida pela Organização Mundial de Turismo (OMT), como um programa pioneiro que há alcançado modificar a forma de fazer turismo.

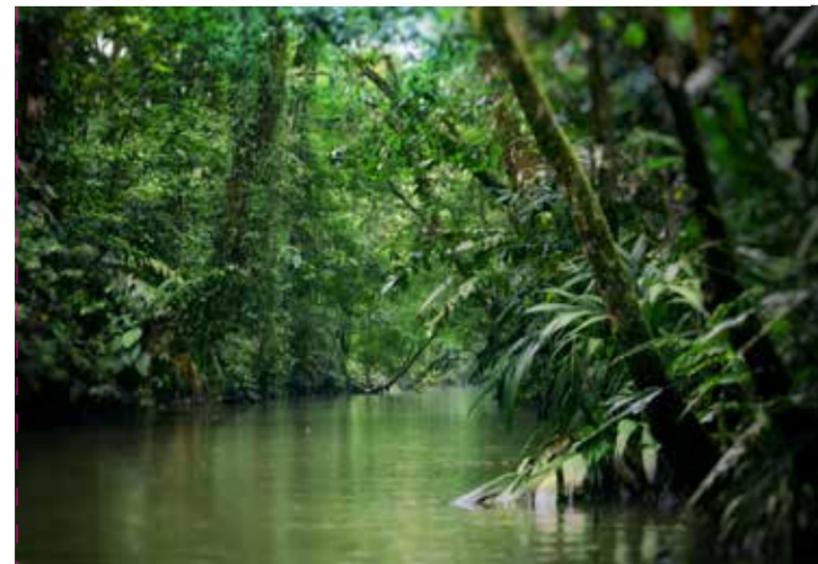
Biodiversidade concentrada em um multi destino

Costa Rica possui ao redor de 10,000 espécies de árvores e plantas, conta com 27 parques Nacionais, 58 refúgios de vida silvestre, 32 zonas de proteção, 15 áreas de humedais/manguezais, 11 reservas florestais e 8 reservas biológicas ademais de outras regiões que protegem a biodiversidade do hábitat que se encontra através do país.

Com um território que compreende somente o 0.03% da superfície do planeta, se localiza entre os 20 países mais ricos em biodiversidade mundial.

Em somente 51.100 km², se estima que Costa Rica hospeda perto de meio milhão de espécies de seres vivos, os quais representam perto de 4% da biodiversidade a nível mundial, convertendo o no lugar perfeito para desfrutar em harmonía a natureza.

Está pronto para descubrí - la?



Um paraíso natural em Costa Rica

Rodeado por um sistema de canais e lagunas naturais, se encontra o Parque Nacional Tortuguero, localizado na Costa Caribe, que é sim lugar a dúvidas, um pequeno Amazonas.

É um dos lugares mais importantes no mundo para a proteção da tartaruga verde, a casa de outras interessantes espécies como o manatí e o jacaré.

Este parque nacional hospeda umas 442 espécies de aves tão diversas, que chegam a ser um pouco menos da metade de todas as 918 espécies que se podem encontrar em Costa Rica.

Tortuguero, se situa numa das regiões onde predomina a cultura afro-caribenha, por isso vá se preparando para desfrutar de sua gastronomia, danças e tradições.

Este é um povo cheio de vida e cor.

A viagem mais surpreendente ao longo das Américas

Todos os anos, milhões de aves de espécies migratórias, buscam enormes distancias através do continente americano em busca de melhores condições climáticas e alimento mais abundante, o que geralmente coincide com a época mais cálida. Nessa odisseia, não exenta de grandes desafios, algumas espécies viajam até 32,000 km ida e volta, o que a converte a Costa Rica em uma excelente opção para a observação destes animais.

Atualmente se desenvolve o projeto Rota nacional das Aves, criado para estabelecer os locais de concentração de especies nas distintas regiões do país. O que permitirá, o desenvolvimento de rotas turísticas com incríveis pontos em meio de grandes atrativos naturais, para os amantes da observação de aves.



Um antigo ritual de sobrevivência

Costa Rica possui algumas das praias de nidação de tartarugas marinhas mais importantes do mundo, onde ainda é possível observar este ritual milenário de sobrevivência.

Tanto no Pacífico como no Caribe, centos de tartarugas marinhas fêmeas de seis espécies chegam às costas deste país para cumprir com a missão incansável de preservar sua espécie. Praia Ostional em Guanacaste, se considera o principal lugar de nidação de tartaruga lora no planeta e se caracteriza por suas chegadas em massa.

Praia Grande, localizada dentro do Parque Nacional Marino As Baulas, é uma das zonas de nidação da tartaruga baula mais importantes do mundo, é o lugar onde se pode ver o desove de uma das tartarugas marinhas mais surpreendentes por seu grande tamanho, alcançando 1,8 m de carapaça e pesando até 400 kg.

Em Costa Rica é possível observar seis das sete espécies de tartarugas marinhas que habitam no planeta: Tartaruga negra ou verde do pacífico, lora, baula, verde, carey e cabeçona ou caguama.



Um perfeito rabo de baleia



O tómbolo de Uvita o ponte de areia que conecta o continente com uma pequena ilha rochosa, perto de praia Dominical no Pacífico Sul de Costa Rica, localizado no Parque Nacional Marinho Baleia, assemelha a um perfeito rabo de baleia em maré baixa. Ainda mais interessante aliás, é que o lugar e seus ao redor constituem um dos melhores lugares para observar baleias jubartes.

Estas cálidas águas, são justo o que estas baleias buscam quando o inverno acima a seus lugares de origem. As baleias jubartes do norte se observam comumente de dezembro a abril e as baleias jorobadas do sul, de julho à novembro.

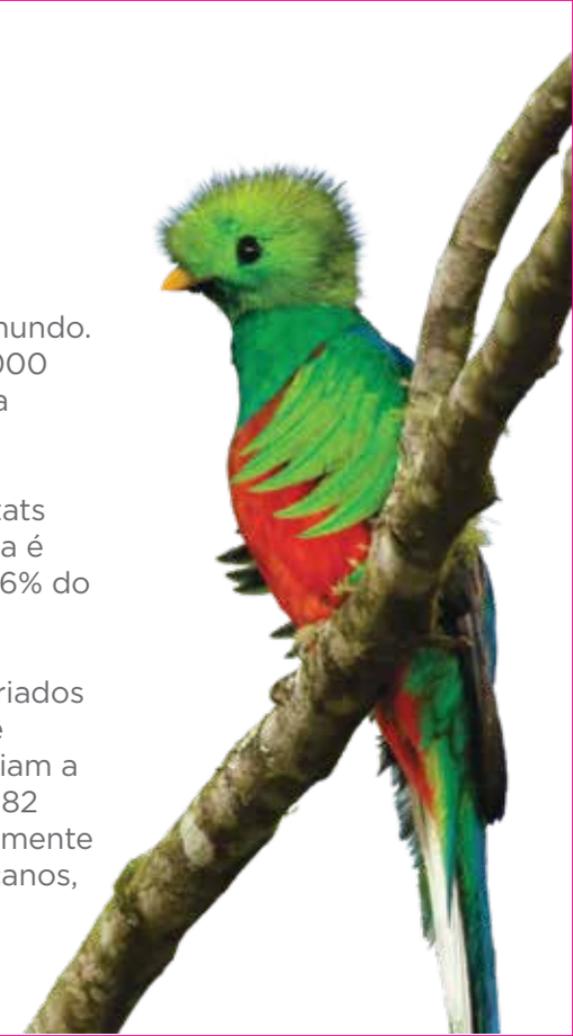
O espectáculo é impressionante, tomando em conta que estas baleias podem medir até 16 metros de largura e pesar 40 toneladas.

Rota Nacional das Aves

Para os observadores de aves, Costa Rica é um dos destinos turísticos mais importantes do mundo. Um país com um pequeno território de tão somente 51.100 km² de superfície terrestre e 589.000 km² de mar territorial, mas que possui uma grande quantidade de avifauna, superando a toda Europa.

Costa Rica é possivelmente a nível mundial, o país com más espécies de aves e tipos de hábitats respecto al território que possui. A principal vantagem comparativa com que conta Costa Rica é seu sistema de Parques Nacionais e Áreas Protegidas, mesmas que cobrem ao redor de um 26% do território nacional, hospedando uma rica variedade de flora e fauna.

Sua posição geográfica, suas duas costas e seu sistema montanhoso, provee numerosos e variados micro climas, pisos altitudinais e zonas de vida; condições que explicam a riqueza natural que possui, tanto em especies como em ecossistemas. Estas especiais condições naturais, propiciam a existência de uma avifauna de grande diversidade, com mais de 900 especies agrupadas em 82 familias diferentes, das quais, umas 220 delas correspondem a espécies migratórias, principalmente de Norte América. Entre elas habitam algumas das aves más fascinantes do mundo, como tucanos, araras, pássaros campana, os colibrís, guacamayos, as tângaras e o extraordinário quetzal.



SITIOS PATRIMONIO DA HUMANIDADE PELA UNESCO



Provincia de Puntarenas



Provincia de San José, Cartago,
Limón e Puntarenas (Costa Rica)



Provincia de Guanacaste e Alajuela

Reserva da cordilheira de Talamanca - A Amizade / Parque Internacional A Amizade

Bem natural inscrito em 1983, e com uma extensão em 1990, que divide com Panamá.

Este sitio excepcional de Centroamérica possui uma extensão perto aos 200.000 hectáres, conserva pegadas das glaciações da Era Quaternaria e tem uma localização geográfica que há facilitado o contato entre a flora e a fauna de América de Norte e América do Sul. A maior parte da superfície desta região, habitada por quatro povos indígenas distintas, está coberta por bosques chuvosos tropicais. (UNESCO/BPI).

Parque Nacional Ilha do Coco

Bem natural inscrito em 1997, com extensa em 2002.

Situado a 550 km do litoral costarriquenho, a Ilha de Coco é a única zona tropical do Pacífico Oriental que possui bosque úmido tropical. Este Parque Nacional é um laboratorio ideal para o estudo dos processos biológicos, devido a sua localização no primeiro ponto de contato com a contra corrente norecuatorial e a suas múltiplas interações com o ecossistema marinho circundante. Os fundos marinhos são famosos e muitos submarinistas estimam que são os melhores do mundo para observar especies pelágicas de grandes dimensões, como tubarões, arraias, atunes e golfinhos. (UNESCO/BPI)

Área de Conservación o Guanacaste

Bien natural inscrito en 1999 que se amplió posteriormente para abarcar la zona de Santa Elena.

Esta área de conservación, posee hábitats naturales importantes para la preservación de la diversidad biológica. Entre ellos, figuran los mejores hábitats de bosque seco de toda la región que se extiende desde Centroamérica, hasta el norte de México, así como otros que son esenciales para la conservación de especies animales y vegetales, raras o en peligro de extinción. En este sitio tienen lugar procesos ecológicos de gran importancia, tanto en el medio ambiente terrestre como en el costero y marino. (UNESCO/BPI).



Guayabo

uma mirada ao passado indígena costarriquenho

Nas fraldas do vulcão Turrialba, o Monumento Nacional Guayabo é catalogado como uno dos lugares arqueológicos mais importantes de Costa Rica, declarado no ano 2009, Patrimonio Mundial da Engenharia, reconhecimento que otorga a Associação Americana de Engeneheiros Civis (ASCE, por suas siglas em inglês), convertendo se no terceiro lugar arqueológico em América Latina em recebe esta distinção, logo de Machu Picchu e Tipón, em Perú.

Se fez acreedor de dito reconhecimento devido a seu sistema de aqueduto, construido faz 700 anos e ainda funcional, assim como sua calçada, um caminho de pedra utilizado como vía de tránsito e parte do sistema de drenagem, que conduz até o centro cerimonial.

Hoje é possível apreciar ainda seu desenho original, o qual se reflexa também em escalinatas de pedra redonda que levam aos montículos centrais.

Guayabo foi construido entre os anos 300 A.C e 1.400 D.C e esteve ocupado por grupos indígenas da região cultural chamada Área Intermeio, que se estendeu desde Alajuela, em Costa Rica, até Colombia, Venezuela e parte de Equador.

O espetacular lugar de Diquis



Na época pré- colombiana, no Pacífico Sul de Costa Rica, se desenvolveram importantes culturas conhecidas como os Assentamentos Cacicales com Esferas de Pedra do Diquis. Expertos construtores e hábeis artesãos trabalharam a pedra, o ouro e a cerâmica; talharam objetos de uso simbólico, artístico e religioso, como cilindros com desenhos em baixo relevo, esculturas e as famosas esferas de pedra.

Existem 235 tipos destas esferas registradas em Costa Rica, todas com uma circunferencia perfeita, desde os 20 centímetros até mais de dois metros de diâmetro, com pesos que chegam até as 24 toneladas. A maioria foram encontradas no Pacífico Sul e sua produção se estendeu perto de mil anos, durante o periodo de 300 D.C ao 1500 D.C, até a conquista espanhola .

Atualmente é possível apreciar um grupo das mais representativas no Vale de Diquis em uma exibição aberta ao público no Sitio Museu Finca 6 em Palmar Sul, o primeiro sitio arqueológico de Costa Rica declarado Patrimonio da Humanidade pela UNESCO no 2014.



A tradição do boiadeiro e as carroças

Bem imaterial inscrito no ano 2008 (originalmente proclamado em 2005). A carreta de bois é o tipo de artesanato mais famosa de Costa Rica. A tradição de pintar e enfeitar as carretas começou a principios do século XX, e originalmente cada região de Costa Rica desenvolveu seu propio desenho, o que permitia identificar a origem do boiadeiro pelas decorações de suas rodas.

A carroça e o canga como patrimonio tangível

A carreta é o símbolo nacional do trabalho costarriquenho e também uma expressão genuina da arte popular do país pela maneira única como se estabelecem sus figuras, linhas e traços; o mesmo sucede com a canga, um instrumento de madeira que serve para enganchar aos bois na carroça de fazendeiro. Ambos, são tão importantes que foram declarados obra mestra de Patrimônio da Humanidade no ano 2005 pela UNESCO.

Em Costa Rica se encontra a carroça e a canga maior do mundo, mede dois metros de alto e seis de largo, e sobressae não somente por seu tamanho monumental, senão também pelos vividas cores com os quais foi decorada. A canga, por sua parte, mede dos metros de alto e quatro de largura, e foi fabricado no ano de 2007.

Ambos se exibem no Parque Central de Sarchí, uma localidade reconhecida como o berço do artesanato costarriquenho e que é uma parada obrigatória para todo turista que deseje apreciar a arte tradicional costarriquenha.

Wellness Pura Vida



Se seu objetivo é integrar hábitos e atividades saudáveis em seu estilo de vida e suas viagens Costa Rica realmente é seu destino. Desfrute do bem estar como parte de uma forma de vida que combina atividades lúdicas com atividade física e alimentação saudável, oferecendo uma ampla gama de atividades para quem busca renovar sua mente, alma e corpo.

Um dos elementos mais importantes deste tipo de turismo, é o involucramiento da cultura como parte das atividades, conhecimento da gastronomia local ou fusão e visitas a zonas indígenas. Adicionalmente, se pode realizar trekking (caminhadas de baixa dificuldade) forest bath (respiração do ar puro do bosque), earthing (caminhar descalço na terra/areia). Ademais, pode complementar sua viagem de bem estar desfrutando da gastronomia com um turismo de vinho, comida saudável de alta qualidade, uma mistura de comida e spa (“splunch”), o consumo de produtos locais e todo o que

precisa saber sobre o boa comida e sentir- se bem.

Em Costa Rica voce encontrará spa e centros de relaxação que combinam estándares de qualidade internacional com a calidez, a atenção personalizada e o pura vida dos ticos, onde o visitante poderá explorar novas e diferentes opções de relaxação, como os populares wraps ou envolturas, nos quais o barro vulcânico, as frutas tropicais e até o chocolate são usados para hidratar a pele enquanto a nutrem com vitaminas e minerais; ou a hidroterapia e aguas termais, que por outra forma de aproveitar o recurso hídrico de nosso país e voltar a casa renovado. Também pode aproveitar os ingredientes locais como o café, açúcar mascavo, chocolate e incluso coco, que se usam para exfoliar a pele e ajuda a eliminar células mortas e toxinas, e até melhoram a circulação do sangue e permitem que a energía positiva flua em todo o corpo.



O segredo da longevidade

está escondido em Costa Rica

Os idosos da Península de Nicoya, localizada ao sul da província de Guanacaste, são reconhecidos porque muitos deles superam os 90 anos de idade, pelo que se encontram entre os mais longevos do mundo.

Assim o demonstrou um estudo de Luis Rosero Bixby, demógrafo da Universidade de Costa Rica quem no ano 2004 fixou que a mortalidade entre os costarriquenhos de 90 anos é um 10% mais baixo nessa zona guanacasteca.



Com uma extensão aproximada de 4.100 kms e uma população cercada a uma população de 132.000 pessoas, com cerca de 5 mil habitantes que superou a previsão de 75 anos, segundo o Centro Centroamericano de População (CCP). Isto chamou poderosamente a atenção do escritor Dan Buettner, o fundador de Bluezones.com, que tem dado um prazo para identificar as “zonas azuis” ou as zonas de longevidade do planeta.

Existem 5 zonas azuis no total e Costa Rica tem uma grande dimensão

Ademais de fatores propios da região, como água rica em calcio que fortalece os ossos e uma tradicional dieta rica em frutas e milho, conviver em família e um estilo de viver “Pura Vida”, conformam os segredos para a longevidade.

Viver em conformidade com o que se é e se tem, leva à felicidade, o qual eleva os níveis de endorfinas e fortalece o sistema imunológico, sem dúvida, é um estilo único de vida que se sente em Costa Rica, e que se pode catalogar como o “Wellness Pura Vida”.



A ESSENCIA DA AVENTURA

Costa Rica, território de vulcões



Ao formar parte do Cinturão de Fogo do Pacífico, o território continental ocupado hoje por Costa Rica, é o resultado de uma complexa atividade vulcânica que iniciou há 75 milhões de anos e ainda continua.

Tomando em conta toda a cratera no qual há ocorrido uma erupção, a soma de estruturas vulcânicas neste pequeno território chega à surpreendente cifra de 112.

Os Parques Nacionais que se localizam no Vale Central protegem os principais vulcões da zona: Poás, Irazú e Turrialba, que contam com infraestrutura viária para visitá-los e desfrutar de suas aves, paisagens, crateras e bosques naturais.

Uma das maiores atrações no país é o Vulcão Arenal, declarado Parque Nacional em 1991; seu lago, águas termais e forma cônica quase perfeita, junto com formosas paisagens, caminhos naturais e atividades de aventura, são algumas das principais atrações que o rodeiam.

Um paraíso para os mergulhadores



O famoso oceanógrafo francês Jacques Cousteau qualificou a Ilha do Coco como “a ilha mais formosa do mundo”. Uma superfície marinha com uma imensa biodiversidade, o que faz a Costa Rica, o lugar perfeito para os amantes do mergulho.

A maioria destes lugares pertencem a áreas silvestres protegidas ao longo do país, como o famoso Parque Nacional Ilha de Coco, Sitio de Patrimônio Natural da Humanidade pela UNESCO.

São dados que a ilha do Coco é um refugio para piratas, mercadores, baleeiros e inclusive colonizadores. Hoje é conhecida por seus tesouros naturais também inclui ao peculiar e ameaçado tubarão, como as baleias jubartes, golfinhos nariz de garrafa, tartarugas cuidam de uma grande variedade de espécies de coral, somente por mencionar algumas.

O Refúgio Nacional de Vida Silvestre Gandoca-Manzanillo com 5.013 hectares continentais e suas 4.4 marinhas, além de possuir 70% do Caribe Sul, também faz parte dos países declarados de importância internacional. O único lugar devido nas espécies especulares que se encontram em dita zona.

Em geral, os oceanos da Costa Rica abrigam menos de 6.777 espécies que representam 3,5% das espécies marinhas encontradas no planeta, um verdadeiro paraíso para os amantes do mergulho.





Viajando sobre o Dossel do bosque.

Catalogado como um novo esporte de aventura, o passeio de tirolesa tem uma grande variedade de experiências e ecologias, a adrenalina pode ser usada para visualizar a paisagem e a natureza desde as copas das árvores.

A idéia em Costa Rica nos anos 90 e maciço numa série de cabos suspensos entre as árvores nos quais o visitante pode deslizar-se usando uma polia assegurada a um equipe de alpinismo (arnés). Os cabos variam em longitude (medindo até metros metros de largo) e terminam em plataformas de madeira construídas nas copas das árvores, as categorias estão incluídas em 30 metros sobre o solo do bosque. O impacto na vegetação em todo o caso é o mínimo, estão por detrás dos biólogos para os primários que, mais de perto, estão atrás, empregaram esta tecnologia para investigações

O canopy foi adaptado a uma variedade de ambientes e paisagens dentro do país, incluindo montanhas, canhões, ríos, cascatas, bosque nublado, bosque tropical e seco.



Costa Rica: un país favorito para o surf

Parece que cada surfista que visita o país concorda em que Costa Rica é um dos melhores lugares no mundo para o esporte das ondas, e as características são simples: praias com excelentes momentos para o ano, clima agradável, as águas cálidas, gente amigável e preços razoáveis.

O país também tem um mundo no mundo dos grandes oceanos se encontram um a tão somente 6 horas de distancia um do outro. Você pode começar a surfar no Caribe com o amanhecer e terminar o dia com as ondas do Pacífico na praia. iDefinitivamente, um paraíso perfeito para amantes do surf!

Conquistando a força das águas

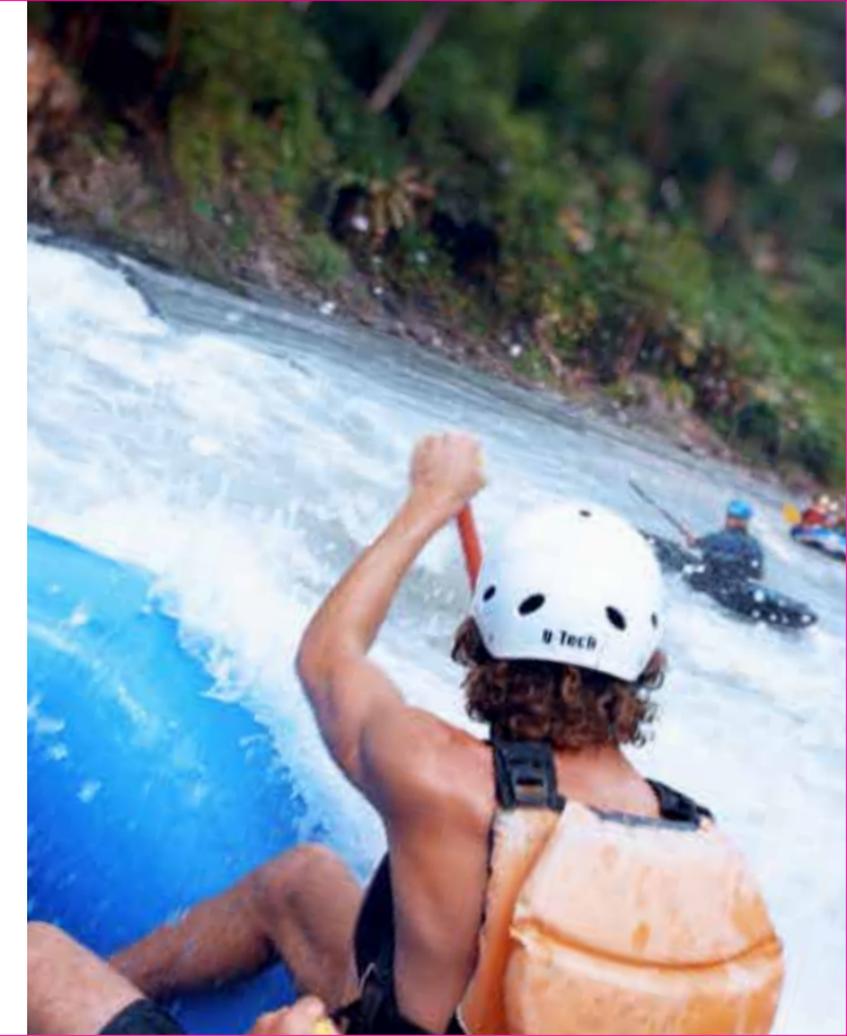


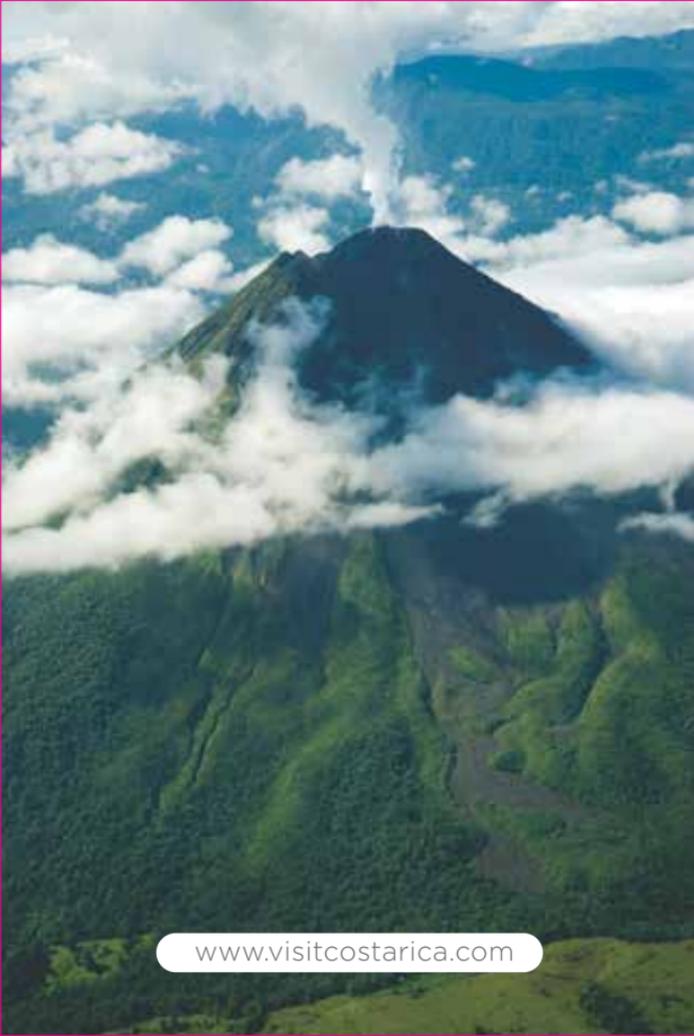
Todo o aventureiro e amante da vida deve viver uma experiência rápida em Costa Rica. Você também pode desfrutar todas as categorias, desde que você tenha uma boa ideia como eu-II, como uma V, categorizado sozinho para especialistas.

Esta façanha desenvolve uma habilidade de manter um plano seguindo como instruções de guia, remando em sincronia; Sendo uma empresa familiar que tem uma oportunidade de desfrutar, até aos mais pequenos.

A idade para as crianças varia de acordo com o nível de velocidade que apresente o rio e a estação do ano, já seja seca ou chuvosa. As crianças de 2 a 6 anos podem navegar pelas águas tranquilas como as Penhas Brancas em Arenal, o Rio Corobicí em Guanacaste ou o Rio Sarapiquí. De 7 a 11 anos, podem desfrutar de uma classe rápida II e III, como Sarapiquí-Seccionar uma Virgem, Río Balsa em Arenal, ou Savegre desde Manuel Antonio. A partir dos 12 anos, podem desfrutar de atualização classe III como o São Sarapiquí seção San Miguel Río Tenorio em Guanacaste, o Río Naranjo desde Manuel Antonio.

Os de classe IV são aptos somente para adultos, e se encontram nos ríos Pacuare e Río Naranjo, na seção O Chorro. Por último, estão os rápidos de classe V, mas estes são somente para expertos na parte superior ou “Upper” do Río Pacuare.





www.visitcostarica.com



Sistema de governo: **Democracia**

Superfície: **51.100 Km**

Idioma oficial: **Espanhol**

Moeda: **Colón costarriquenho**

Terminais Aéreas:

- Aeroporto Internacional Juan Santamaría (**Código SJO**)
- Aeroporto Internacional Daniel Oduber em Liberia (**Código LIR**)

