

Unter Palmen: Die  
Strände am Pazifik laden  
zum Relaxen ein



# Ausflug ins Grüne

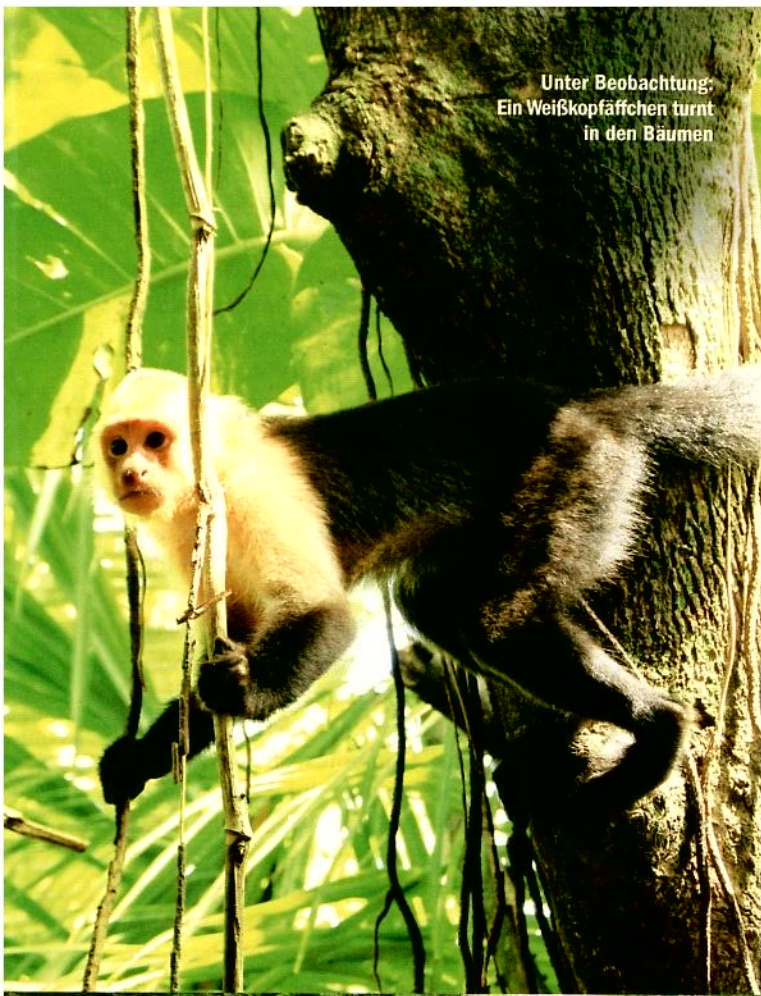


Unter Druck: Der  
Vulkan Arenas spuckt  
immer wieder Lava





Unter Beobachtung:  
Ein Weißkopffäffchen turnt  
in den Bäumen

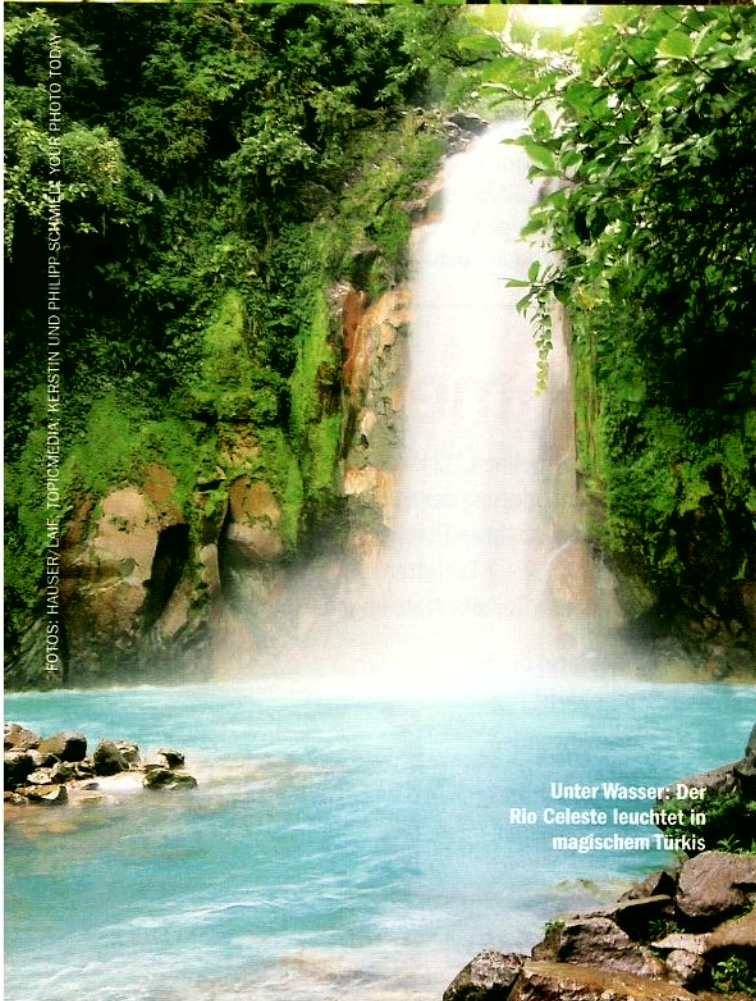


Üppiger Urwald, bewaldete Berge und herrliche Strände: Zwischen Karibik und Pazifik versteckt sich das kleine Naturparadies Costa Rica

**S**top“, flüstert Justo, „don’t move!“ Er deutet nach oben und reicht mir sein Fernglas. Ich sehe nur grün: üppige Palmenwedel, feuchtes Moos, winzige Orchideen – lauter Pflanzen, die ich bislang nur aus dem Gartencenter kannte. Aber was hat er bloß entdeckt? Dann erspähe ich eine Bewegung: Zehn Meter über uns turnt ein Affe von einem Ast zum anderen. „White-face monkey“, Weißkopffäffchen, analysiert Justo begeistert. Obwohl er seit Jahren als Guide arbeitet und ganz genau weiß, in welchen Pflanzen sich Spinnen am liebsten verstecken oder welcher Vogel krächzt wie eine rostige Tür, fasziniert ihn die Natur jeden Tag aufs Neue.

### *Sauna-Feeling im Paradies*

Wir Dschungel-Novizen sind ohnehin überwältigt: kleine feuerrote Frösche, eine ganze Armee daumennagelgroßer Ameisen, bunt schillernde Kolibris, die von Blüte zu Blüte schwirren – und das alles unter dem rauschenden Blätterdach, das die mächtigen Urwaldriesen über uns spannen. Der warme tropische Regen dringt nur tropfenweise durch diese Baumkathedrale, trotzdem sind wir klatschnass: In Wanderstiefeln stapfen mein Mann und ich über schlammige Trampelpfade, jeder Anstieg treibt den Puls in die Höhe. Eine Luftfeuchtigkeit wie im Dampfbad. Auch wenn es schon der atemberaubende Blick auf die gigantischen Vulkankrater und die üppig bewaldeten Bergrücken beim Landeanflug auf die Hauptstadt San José erahnen ließ – spätestens hier, mitten im Dschungel, wird uns klar: Christoph Kolumbus, der das Land 1502 Costa Rica (auf Deutsch: reiche Küste) nannte, hat ins Schwarze getroffen. Zwar fand



Unter Wasser: Der  
Rio Celeste leuchtet in  
magischem Türkis





Gaicho-Girl:  
Redakteurin Kerstin  
Schmied auf „Tequila“



Vogel-Perspektive:  
Sechs Tukan-Arten  
leben in Costa Rica

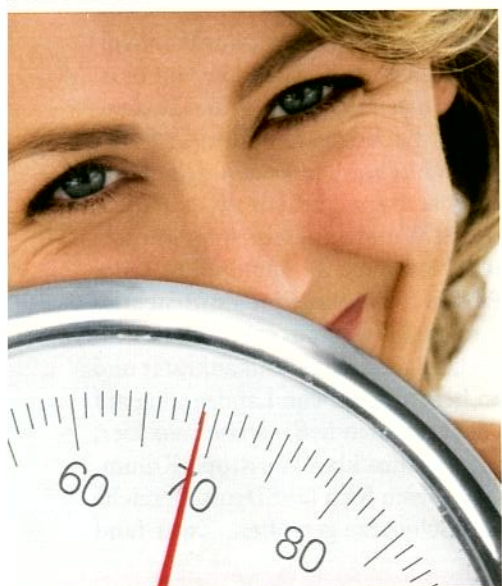


Gipfel-Glück: Bis zu  
50 Meter werden die  
Urwaldriesen hoch

sich nicht das erhoffte Gold, doch die Natur des Landes ist von unschätzbarem Wert. Vor allem, weil der Staat ihre Bedeutung früh erkannte und seit den 60er-Jahren etliche Schutzzonen geschaffen hat. Heute gibt es auf einer Fläche, die etwa so groß ist wie Niedersachsen, 25 Nationalparks und zahlreiche Reservate. Fast ein Drittel des gesamten Staatsgebiets stehen inzwischen unter Schutz – mehr als in jedem anderen Land der Welt.

### Öko? Logisch!

Es ist naheliegend, dass Costa Rica als Vorreiteration den Öko-Tourismus für sich entdeckt hat. Kaum ein Hotel oder Tourenanbieter verzichtet auf diesen Zusatz im Namen. „Da ist auch viel Etikettenschwindel dabei“, weiß Jürgen Stein, Chef der „Selva Bananito Lodge“. Der Sohn deutscher Auswanderer muss sich gegen skrupellose Geschäftsleute behaupten, die sein Land besetzen, um Fördergelder abzugreifen. „Öko-Tourismus ist für uns kein Trend“, sagt Stein. „Wir wirtschaften seit Jahren so nachhaltig wie möglich. Nicht weil sich das besser vermarkten lässt, sondern aus Verantwortungsgefühl.“ Die elf Bungalows, eine Stunde von der Stadt Purto Limón entfernt, sind aus Restholz gebaut, warmes Wasser kommt aus solar geheizten Duschen, und statt elektrischer Lampen leuchten Kerzen in der Tropennacht. Wir können nur einen kleinen Teil des 850 Hektar umfassenden privaten Schutzgebiets um die Lodge erkunden – auf dem Pferderücken. Mein Pferd heißt zwar „Tequila“, ist aber glücklicherweise nicht ganz so feurig wie der Drink. Wir mögen uns auf Antrieb und traben ganz gemütlich an Wanderpalmen und Brotfruchtbäumen vorbei. Als wir zum Schluss im Galopp über die Weideflächen fliegen und sogar Guide Justo locker überholen, kann ich gar nicht mehr aufhören zu grinsen.



## Leichter Abnehmen

Sind auch Sie gerade dabei abzunehmen? formoline L112 ist der seit 10 Jahren bewährte Fettbinder zur Verminderung der Kalorienaufnahme aus dem Essen. Sie steigern Ihren Erfolg beim Abnehmen, wenn Sie mit formoline L112 – 2 Tabletten als „clevere Vorspeise“ – einen wesentlichen Teil der Nahrungsfette unschädlich machen.

- ✓ belegte Wirksamkeit, auch Cholesterin bindend
- ✓ empfohlen von Ärzten und Apothekern
- ✓ einfach nach Packungsbeilage anzuwenden

formoline L112 unterstützt auch Männer zuverlässig auf dem Weg zum Wunschgewicht – gemeinsamer Erfolg macht doppelt Freude!

zu erledigen:  
weg mit dem  
Winterspeck



formoline L112, Lipidbinder zur Unterstützung der Behandlung von Übergewicht, Unterstützung der Gewichtskontrolle und zur Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung. Leistungsfähigkeit offiziell geprüft und bestätigt durch EG-Prüfbescheinigung. Anwendung im Rahmen moderater Diätmaßnahmen. Biomedica/Aschaffenburg. [www.formoline.de](http://www.formoline.de)

Aus der Apotheke  
↳ Großpackung besorgen + dranbleiben!



## Auf Tarzans Spuren

Unsere nächste Etappe führt ans Meer: Die karibischen Strände südlich von Cahuita präsentieren sich nahezu unberührt, auf der kleinen Straße Richtung Panama ist kaum Verkehr. Wir leihen uns Beach-Cruiser und radeln die Küste entlang. Zwischendurch legen wir uns im Schatten der Kokospalmen in den puderfeinen Sand, werfen uns ins türkisblaue Meer und lassen uns an einer Strandbar einen Smoothie aus frisch geernteten Mangos mixen, während nebenan ein Bob-Marley-Look-Alike groovt. Das nächste Meer, der Pazifische Ozean, ist nur etwa 130 Kilometer entfernt, doch für den Weg lassen wir uns Zeit. Zu viel gibt es unterwegs zu entdecken – mit allen Sinnen. Im Morgengrauen weckt uns ein vielstimmiges Vogelkonzert mit Pfeifen, Tschilpen, Zwitschern. Wir frühstücken wie die Einheimischen, die sich selbst „Ticos“ nennen: Philipp liebt „Gallo Pinto“ (auf Deutsch: gefleckter Hahn), Reis mit schwarzen Bohnen, ich bevorzuge Rührei und frische Früchte. Dann kurven wir mit dem Jeep über die enge Straße, auf der sich ein Schlagloch ans andere reiht, Richtung Norden.

Schon von Weitem scheint der mächtige Kegel des Vulkans Arenal zum Greifen nah. Eine Rauchwolke steigt vom Krater auf und scheint zu warnen: Hier brodeln es! Zu nahe kommen darf man dem Krater nicht. Deshalb wählen wir das kalkulierte Risiko beim Canopy: Ausgerüstet mit Klettergurt, Helm und Handschuhen, steigen wir auf eine Plattform, die in luftiger Höhe einen Baum umschließt. Von hier führt ein langes Stahlseil einige hundert Meter leicht abwärts bis zum nächsten Baum und über weitere Stationen bis ins Tal. Kein fester Boden unter den Füßen – das war noch nie mein Ding. Doch ein Tourist nach dem anderen flitzt fröhlich johlend zur



Hippie-Charma:  
das kleine Fischer-  
dorf Montezuma



Adrenalin-Kick:  
beim Canopy durch  
den Dschungel flitzen



Hütten-Zauber:  
idyllische Unterkunft  
mitten im Regenwald



Fasthalten-Motiv:  
Badespaß an  
der Karibikküste

FOTOS: KERSTIN UND PHILIPP SCHMIED (6); AGE/ MAURITIUS IMAGES

ANZEIGE

## SCHUH-DESIGNER GESUCHT

Der Gewinner des Schuh-Designwettbewerbs von RENO wird beim new faces award 2011 gekürt!

**RENO**  
Die behalt' ich gleich an.

Faszinierende Farben, grazile Absätze, bezaubernde Details: Welcher Schuh macht auf heißen Partys in coolen Clubs Furore? Beim RENO Schuh-Designwettbewerb lautet das Motto „Glamour Shoes“: Gesucht wird der Entwurf für den großen Auftritt, eine Zeichnung vom Traum-Schuh! Die Gewinner werden von einer

prominent besetzten Jury (u. a. mit Dagmar Bily, Chefredakteurin der burda style) ausgewählt und beim new faces award 2011, dem wichtigsten Nachwuchspreis der Modebranche, präsentiert. Der beste Entwurf wird mit 5.000 Euro belohnt, geht in Produktion und wird in den RENO Filialen verkauft. Einsendeschluss ist der 31.05.2011.

[www.reno-award.de](http://www.reno-award.de)



1. PREIS: 5.000 EURO 2. PREIS: 3.000 EURO 3. PREIS: 1.500 EURO

**BUNTE**  **RENO**  
new faces award





Sonnen-Anbetér: Leguane sehen aus wie Mini-Drachen, sind aber ungefährlich



Tier-Kult: Der blaue Morphofalter wird besonders verehrt



Strand-Sport: mit dem Bike die Küstenstraße entlangradeln

nächsten Plattform. Da ist keine Gelegenheit zum Kneifen. Schon hängt mein Karabiner am Seil, ein Schubs – und ich gleite über die Baumwipfel. Tarzan, ich komme!

### Schaukasten der Natur

Viel unbekannter als die Arenal-Region ist der Vulkan Tenorio, nur wenige Besucher verirren sich hierher. So stehen wir nach einer anstrengenden Wanderung ganz allein staunend vor dem Rio Celeste, der sich in magischem Türkisblau zu einem gigantischen Wasserfall ergießt. Wir baden in dem Becken darunter und wärmen uns in einer Thermalquelle, aus der es heiß in den Fluss sprudelt. In der Ferne grunzen Brüllaffen, über uns tanzen zwei handgroße, blau schillernde Morphofalter. So irgendwie muss es ausgesehen haben im Paradies.

Mit jeder Station unserer Rundtour staunen wir mehr über die Vielseitigkeit der „Schweiz Mittelamerikas“, wie Costa Rica dank der politisch und wirtschaftlich stabilen Verhältnisse auch bezeichnet wird. Als hätte jemand das kleine Land zum Schaukasten für alle möglichen Naturphänomene gemacht. Auch die trockene Guanacaste-Region ist vulkanisches Gebiet und wirkt mit dampfenden Schwefelquellen und blubbernden Schlammflöchern fast urzeitlich. Und als wir den Jeep über die bergigen Pisten nach Monteverde quälen, bis die Kupplung qualmt, holen wir zum ersten Mal die Jacke aus dem Koffer: Hier im Hochland ist es auf einmal empfindlich kühl. In diesem besonderen Klima gedeihen

nicht nur die kostbaren Arabica-Kaffeebohnen, sondern auch die berühmten Nebelwälder.

### Strände zum Träumen

Zum Abschluss gönnen wir uns noch eine Portion Meer: Wir meiden den touristischen Nordteil der Nicoya-Halbinsel und fahren in den Süden. In unserer Bucht gibt es nur ein Hotel, die Wellen des Pazifiks rauschen genau unter dem Balkon, und das nette Hippie-Nest Montezuma mit ein paar chilligen Bars liegt gleich um die Ecke. Als wir in der Sonne liegen, macht es sich nebenan ein Leguan bequem. Und beim Reiten am Strand fühle ich mich im Sattel schon so sicher wie ein Gaucho. Von Tag zu Tag unserer Reise sind wir entspannter geworden. Die optimistische Gelassenheit der Ticos steckt an! Museen, Boutiquen, Partys? Gibt es nicht, braucht es nicht. Stundenlang baumeln wir in den Hängematten, die vor den Bungalows aufgespannt sind. Wir lauschen dem obligatorischen Nachmittagsregen oder lassen uns vom Sonnenuntergang verzaubern, bevor innerhalb von Sekunden die Finsternis übernimmt und Tausende Glühwürmchen ein spektakuläres Feuerwerk veranstalten.

Kerstin Schmied

### Tipps und Infos

**Anreise** Condor fliegt zweimal pro Woche ab Frankfurt/M. direkt nach San José, Hin- und Rückflug ca. 800 Euro, condor.com.

**Reisezeit** Das Klima ist regional unterschiedlich, Hauptsaison ist die Trockenzeit von Dezember bis Mai, weniger überlaufen sind die Parks im September und Oktober, Hurrikansaison: Juli bis Oktober.

**Übernachten** Wildromantische Öko-Lodge (ohne Strom), mit großem Angebot an Dschungel-Aktivitäten und deutscher Leitung: „Selva Bananita Lodge“, 15 km westlich von Puerto Limón; 3 Tage VP inkl. 3 Touren: 300 Euro p. P. im DZ, selvabananita.com. Hübsche Anlage mit Pool: „Casa Luna Lodge“ in La Fortuna beim Vulkan Arenal, DZ ab 80 Euro, casalunahotel.com. Traumhaftes Beach-Hotel mit Pool, Golfplatz und eigenem Strand: „Tango Mar“ im Süden der Nicoya-Halbinsel, DZ ab 128 Euro, tangomar.com.

**Veranstalter** Der deutsche Anbieter „Travel to Nature“, www.travel-to-nature.de, ist auf Costa Rica spezialisiert und bietet seit über zehn Jahren nachhaltige Reisen an, z. B. komplett organisierte Gruppentouren mit unterschiedlichen Schwerpunkten (ab 1250 Euro, 15 Tage) oder individuelle Reisen mit verschiedenen Bausteinen.

#### Mehr Infos

Tipps, Sprachhilfe und Straßenkarten: „Costa Rica“, Reise Know-How, 22,50 Euro; Infos zu Unterkünften, Restaurants und Naturparks: „Costa Rica“, Lonely Planet, 24,95 Euro

